वार्षिक पत्रिका का १९वाँ अंक, वर्ष २०२४

ESTD 1880

संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय)
मंगळूरु – ५७५००३, भारत

प्रेरणा–२०२४

हिंदी प्राध्यापक : डॉ. मुकुंद प्रभु, डॉ. महबूबअलि अ. नदाफ, डॉ. संध्या यू. सिर्सिकर, सुश्री. रॉयसी रेखा ब्रग्गस, श्रीमती. शैला डिसोज़ा, सुश्री. लीलू कुमारी रजक और डॉ. गोविंद थापा क्षेत्री।

हिंदी संघ के अध्यक्ष तथा सचिव : शनिफ अबूबकर तथा फातिमा नस्वा

हिंदी प्राध्यापक तथा हिंदी संघ के सदस्य

गत तीन वर्ष के सचिव

वैष्णवी और अप्पाजी २०२२–२३

सुजाना और दिवित २०२१–२२

मोहम्मद सिनान और लक्ष्मी २०२१–२२

संपादकीय

प्रेरणा का 19 अंक आपके हाथ में है। कोरोना ने पूरे विश्व को स्तब्ध कर दिया था। इसकी वजह से यह प्रेरणा पत्रिका 2021 से 2023 तक तीन वार्षिक पत्रिकाओं को हम प्रकाशित न कर पाये इस का हमें खेद है। यह कोरोना ने हमें बहुत कुछ सिखाया भी है। पहले के पंद्रह वार्षिक पत्रिकाओं को हम छपवाकर छात्रों को देते रहे। विगत तीन सालों में पहले के तीन साल की पत्रिकाओं को सोफ्ट कॉपी बनाकर हमारे मानित विश्वविद्यालय के अंतर्जाल पर डाल दिए हैं। इस बार से हमने तय किया है कि पत्रिका को छापने के साथ ऑनलाइन में सब को उपलब्ध करवाएँगे।

हिंदी विभाग के पाठ्यक्रम के साथ-साथ हिंदी संघ के सहयोग से सह-पाठ्यक्रम के रूप में अतिथि व्याख्यान, कार्यशाला, लेखक-विद्यार्थी संवाद, विचार गोष्ठी, प्रतियोगिता आदि कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। इन कार्यक्रमों के साथ अकादमिक वर्षांत में अंतर महाविद्यालयी हिंदी उत्सव प्रेरणा का आयोजन किया जाता है। इसमें अन्य महाविद्यालयों के छात्र बडे उत्साह से खुशी के साथ भाग लेते हैं। हम सब के लिए यह खुशी की बात है कि हमारी संस्था तरक्की के राह पर आगे बढ़ते हुए स्वायत्त महाविद्यालय से मानित विश्वविद्यालय का दर्जा प्राप्त कर चुकी है।

कोरोना के बाद फिर से नई उमंग के साथ विभाग की गतिविधियाँ प्रारंभ हो चुकी हैं। प्रेरणा पत्रिका में हिंदी विभाग द्वारा आयोजित लेखन प्रतियोगिता में भाग लेकर पुरस्कार प्राप्त करने वालों के लेख तथा लेखन में रुचि रखनेवाले छात्रों के लेख प्रकाशित कर रहे हैं।

प्रेरणा पत्रिका-2024 को समृद्ध करनेवाले भावी रचनाकारों को और प्रकाशन कार्य में सहयोग देनेवाले सभी प्राध्यापक बंधुओं को मैं तहे दिल से अभिनंदन करता हूँ। पाठकों से निवेदन है कि नव रचनाकारों का सहृदयता पूर्वक अवलोकन करें।

मार्च, 2024

डॉ. महबूबअलि अ. नदाफ

प्रभारी उपकुलपति का संदेश

संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय) के हिंदी विभाग ने शैक्षणिक और अन्य सभी सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में उत्कृष्टता दिखाई है। पत्रिका को दिए गए ''प्रेरणा'' नाम की तरह, छात्र इससे प्रेरणा लेते हैं और शैक्षणिक वर्ष 2023–24 में आयोजित अपनी सभी गतिविधियों का प्रदर्शन करते हैं। ''प्रेरणा'' उनकी प्रतिभा, उनकी आंतरिक आकांक्षाओं और दूरदर्शिता को प्रदर्शित करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। यह एक ऐसा माध्यम है, जिसके माध्यम से छात्र अपनी गहरी इच्छा और लालसाओं को संप्रेषित करते हैं।

हम एक उपभोक्तावादी और डिजिटल दुनिया में हैं, जो हमारी परंपराओं और लंबे समय से पोषित संस्कृति के लिए एक चुनौती है। हमें अपनी संस्कृति से गहराई से जुड़े रहने की जरूरत है। किसी विशेष संस्कृति को पोषित करने में भाषा की प्रमुख भूमिका होती है। इस वर्तमान परिदृश्य में हमारे हिंदी छात्र ''प्रेरणा'' के माध्यम से अपने विचारों और आंतरिक लालसाओं को अभिव्यक्ति दे रहे हैं। हिंदी संकाय के सदस्य छात्रों को पढ़ने और लेखन के माध्यम से अपने विचारों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

हमारे कई छात्र अच्छा साहित्य पढ़ना तो दूर, दैनिक समाचार पत्र भी नहीं देखते। इन आदतों को विकसित करना होगा और रुचि पैदा करनी होगी। अच्छे साहित्य के निर्माण के लिए रचनात्मकता और कल्पनाशीलता की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को पढ़ने का आनंद लेना होगा और फिर रचनात्मक लेखन के माध्यम से अपने विचारों को सामने रखना होगा। ''प्रेरणा'' जैसी पत्रिका का यही उद्देश्य है। मैं छात्रों और हिंदी विभाग के शिक्षकों को उनकी रचनात्मक और जीवंत प्रस्तुति के लिए बधाई देता हूँ।

रे. डॉ. प्रवीण मार्टिस एस् जे
प्रभारी उपकुलपति

विभागाध्यक्ष का संदेश

मानव जीवन एक बहुमूल्य धरोहर है। इसे जीना भी एक कला है। रोटी, कपड़ा, मकान के अलावा उसे अनेक आवश्यक चीजों की जरूरत है, उनमें साहित्य एवं कला की उपासना भी एक है। विद्यार्जन के साथ–साथ अपने आंतर्य की भावधारा को अभिव्यक्त करने का मौका अनेक विद्यार्थी ढूँढते रहते हैं। इसलिए हमारे कालेज का हिंदी विभाग एवं हिंदी संघ विद्यार्थियों को अपनी कारयित्री एवं धारयित्री प्रतिभा का उजागर करने के लिए रंगमंच उपलब्ध करवाते आया है। हिंदी संघ के द्वारा अनेक कार्यक्रमों को आयोजित करते उनकी सुप्त प्रतिभा का अनावरण करते आया है।

कोविड 19 के पहले हमारे कॉलेज में ''प्रेरणा'' नामक अंतर कॉलेज हिंदी उत्सव आयोजित करके ''प्रेरणा'' पत्रिका का विमोचन किया जाता था। यह सिलसिला लगातार 35 सालों से चला आ रहा था लेकिन महामारी के कारण यह सिलसिला टूट गया अब फिर एक बार हमारे उत्साही अध्यापक गण एवं विद्यार्थी वृन्द के अथक परिश्रम से इसका पुनरारंभ हुआ है।

''प्रेरणा'' यह शब्द ही बताता है कि सब को प्रोत्साहित करना। प्रेरणा हिंदी विभाग की एक साहित्यिक पत्रिका है। इसमें हमारे विद्यार्थियों द्वारा रचित कहानियाँ, कविताएँ, चुटकुले, निबंध इत्यादि का संकलन है। नौजवानों में सुशुप्तावस्ता में अनेक भावनाओं का हिलोर चलते रहता है उनकी अभिव्यक्ति को प्रेरित करना ही ''प्रेरणा'' पत्रिका का उद्देश्य है। भले ही महान साहित्य इस पत्रिका में न हो लेकिन हमारे नौसिखिए लेखकों ने अपनी भरपूर कोशिश करके चंद अक्षरों को यहाँ लिपिबद्ध किया है। इसे पढकर उन्हें प्रोत्साहित करना हम सब का कर्तव्य है ।

हिन्दी विभाग में लगभग 2000 से ज्यादा विद्यार्थी अध्ययनरत हैं और उनको 8 अध्यापक मार्गदर्शन कर रहे हैं। हर अध्यापक एक न एक कार्यक्रम का आयोजन करके विद्यार्थियों के ज्ञान के स्तर का बढ़ाव कर रहे हैं। हिंदी संघ के कार्यक्रमों में काफी मात्रा में विद्यार्थी भाग लेते हैं। उनके मार्गदर्शक के रूप में संघ के अध्यक्ष श्रीमती शैला पिंटो, लीलू कुमारी रजक एवं डॉ. गोविंद थापा क्षेत्री हैं।इनके अविरत प्रयास के फलस्वरूप यह प्रेरणा उत्सव एवं पत्रिका का विमोचन हुआ है।

मैं विभागाध्यक्ष के नाते सब को तहे दिल से धन्यवाद देता हूँ। संघ के सचिव शानीफ अबुबकर एवं फातिमा नस्वा ने अपना नायकत्व गुण दिखाते हुए विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया है, उन्हें भी हृत्पूर्वक धन्यवाद देता हूँ। इस पत्रिका में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन लेखों के द्वारा प्रकट करनेवाले हमारे विद्यार्थियों को विभाग एवं कॉलेज की ओर से आत्मीय अभिनंदन करता हूँ। विभाग के सभी अध्यापकों ने अपनी बहुमूल्य सलाह मार्गदर्शन विद्यार्थियों को अदा किया है। इसलिए उनको भी हृदयपूर्वक धन्यवाद देता हूँ। इस प्रेरणा पत्रिका को सुंदर रूप देकर प्रकाशित करने में डॉ. महबूबअलि अ. नदाफ जी ने अथक प्रयास किया है, आपको विभाग की ओर से तेह दिल से धन्यवाद देता हूँ ।

डॉ. मुकुंद प्रभु
विभागाध्यक्ष

हिंदी संघ के अध्यक्ष का संदेश

यदि किसी देश को भ्रष्टाचार मुक्त होना है और सुंदर दिमाग़ों का देश बनना है तो मुझे दृढ़ता से लगता है कि तीन प्रमुख सामाजिक सदस्य है जो एक अंतर ला सकते है। वे हैं– पिता, माता और शिक्षक। यह विचार हमारे भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम का विचार है। यह विचार आज समाज को नितांत आवश्यक हैं।

हिंदी भाषा विश्व की महत्वपूर्ण भाषाओं में से एक है। इस भाषा का साहित्य अनेक रूपों से प्रेरणादायी है। इसी भाषा ने भारतीय समाज और विश्व को शांति का संदेश दिया है। यह मेरा सौभाग्य समझती हूँ कि मुझे मानित विश्वविद्यालय के हिंदी संघ के अध्यक्ष पद को संभालने का सुअवसर प्राप्त हुआ है। हिंदी विभाग के सभी अध्यापकों के प्रति मैं आभार प्रकट करती हूँ, जिन्होंने मेरे इस कार्य में हमेशा सहयोग देते आए हैं। मैं कृतज्ञता पूर्वक आभार प्रकट करना चाहती हूँ संघ के सचिव तथा सभी सदस्यों को जिन्होंने संघ के गतिविधियों को सुचारु रूप से निभाते आए हैं।

मेरे प्यारे छात्रों को यह संदेश देना चाहती हूँ कि आप हिंदी भाषा और साहित्य का अच्छे से अध्ययन करें।

श्रीमती. शैला डिसोज़ा
हिंदी संघ के अध्यक्ष

हिंदी संघ के अध्यक्ष का संदेश

विश्व में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषाओं में हिंदी भी अपना स्थान रखती है। हिंदी भाषा, अब बहुत तेजी से आधुनिक उपकरणों में अपनी उपादेयता सिद्ध कर रही है, इस दृष्टि से उसके विकास के प्रति आशान्वित हुआ जा सकता है। उत्साह की बात यह भी है कि हिंदी की ओर रोजगार की दृष्टि से देखा जाने लगा है। बाजार में हिंदी का प्रचलन बढ़ा है तथा विश्व के अनेक देशों में हिंदी ने अपनी गरिमामय छवि निर्मित की है। फिर भी इसके उत्थान के पथ को प्रशस्त करने के लिए हमें और अधिक जागरूक होने तथा थोडा और प्रयासरत रहने की जरूरत है। इसी क्रम में संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय), हिंदी विभाग एवं हिंदी संघ पिछले दो दशकों से 'प्रेरणा' पत्रिका का संपादन व अंतर–महाविद्यालय हिंदी उत्सव तथा तमाम आयोजन जैसे अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय संगोष्ठी, कार्यशाला, प्रतियोगिता आदि का आयोजन कर्नाटक के विभिन्न छात्रों को लेकर कर रहा है। इससे कर्नाटक के विभिन्न ज़िलों में हिंदी के प्रति अपनापन बढ़ा है, हिंदी के प्रति ललक भी बढ़ी है। यहाँ पढ़ने वाले छात्र हिंदी से जुडे हैं, उन्होंने अपने रहन–सहन को हिंदी से जोड़ा है, उनकी आत्मा भी कुछ हद तक हिंदी से जुड़ी है, अतः इसी योग का प्रतिफल है – 'प्रेरणा' पत्रिका।

'प्रेरणा' पत्रिका विश्वविद्यालय के छात्रों की प्रतिभा, उनकी आंतरिक अभिलाषाओं को प्रस्तुत करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम तो है ही, साथ ही साथ हिंदी विभाग व उसमें पढ़ने वाले छात्रों के हिंदी की भाषिक यात्रा के आत्म–संघर्ष को भी रेखांकित करने का एक जबरदस्त प्रयास है। इसके अंतर्गत हिंदीतर भाषी क्षेत्र में भाषा के रूप में हिंदी की प्रगति व विकास के विभिन्न आयामों को भी समझा जा सकता है। हमें आशा और पूर्ण विश्वास है कि यह अंक भी पिछले अंकों की तरह हिंदी के आत्म साक्षात्कार का सिर्फ अवसर ही प्रदान न करेगा बल्कि, उसकी योग्यता के लिए हमें प्रतिश्रुत भी कर सकेगा। जय हिंद ! जय हिंदी !

सुश्री. लीलू कुमारी रजक
हिंदी संघ के अध्यक्ष

हिंदी संघ के अध्यक्ष का संदेश

निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल,
बिन निज भाषा ज्ञान के, मिटन न हिय के सूल।

भाषा समाज की संस्कृति का एक अपरिहार्य तत्व है। भाषा न केवल संचार का साधन है बल्कि वास्तव में भाषा सामाजिक संगठन की सभी गतिविधियों का आधार भी है। भाषा हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग है। किसी भी मानव संस्कृति को समझने और आत्मसात करने के लिए यह आवश्यक है कि हम पहले उसकी भाषा को समझे। भाषा के माध्यम से ही मनुष्य एक–दूसरे को समझते हैं और एक–दूसरे के साथ अपने विचारों और भावनाओं का आदान–प्रदान करते हैं।

हिंदी विभाग तथा हिंदी संघ सदैव भाषा एवं भाषा कौशल (Language Skills) पर जोर देते रहें हैं। विद्यार्थियों में बेहतर संवाद करने, सोचने–विचारने एवं अच्छा लिखने की क्षमता को बेहतर बनाने में हिंदी विभाग कार्यरत रहा है, जिसका जीवंत उदाहरण 'प्रेरणा पत्रिका' है। जो विद्यार्थियों को एक ऐसा मंच प्रदान करती है, जहाँ वे अपनी सृजनात्मकता को प्रस्तुत कर सकें।

भारत के हिंदीतर प्रान्तों में हिंदी का प्रचार–प्रसार हो रहा है, जिससे हिंदीतर भाषी हिंदी सीख कर उससे लाभान्वित हो रहे हैं। वहीं दूसरी ओर हिंदी अन्य भाषाओं के संपर्क में आने से अधिक व्यापक और अधिक धनी हो रही है। संत अलोशियस मानित विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग से निकलने वाली प्रेरणा पत्रिका भी इस दिशा में सक्रिय भागीदारी निभा रही है। जिसके लिए इस पत्रिका से जुड़े सभी सदस्य बधाई के पात्र हैं। मुझे पूर्णरूपेण विश्वास है कि प्रेरणा पत्रिका विद्यार्थियों में नई विचारधाराओं एवं नई संभावनाओं का बीजारोपण करेगी तथा साथ–ही–साथ उन्हें व्यक्तिगत एवं सामाजिक सफलता की ओर प्रोत्साहित भी करेगी।

शुभकामनाओं सहित सह–हृदय धन्यवाद!

डॉ. गोविंद थापा क्षेत्री
हिंदी संघ के अध्यक्ष

हिंदी प्राध्यापिका का संदेश

कोई भी लक्ष्य मनुष्य के साहस से बड़ा नहीं हारा वाही जो लड़ा नहीं। शिक्षा और संस्कार जिंदगी ज़ीने के मूल मंत्र है, शिक्षा कभी आपको झुकने नहीं देगी और संस्कार कभी गिरने नहीं देगी। इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में अपने लक्ष्य को पाने के लिए मनुष्य कड़ी मेहनत तो कर ही रहा है परंतु नाम कमाते – कमाते अपने आप को मजबूत बना रहा है। दूसरों के लिए खुद एक प्रेरणा बन रहा है। संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय) के प्राध्यापिका होने का गर्व मुझे हमेशा रहेगा।

पिछले कई सालों से 'प्रेरणा' कार्यक्रम विद्यार्थियों के प्रतिभा को उड़ान भरने का काम कराह है। आज भी विद्यार्थी उतने ही दिलचस्पी के साथ इस अंतर विद्यालय प्रतियोगिता में भाग लेते है। 'प्रेरणा' पत्रिका अपने अनोखे सृजनात्मक रचना द्वारा आज भी अपने पंख फैलाई लोगों को आकर्षित कर रही है। इसमें हमारे (मानित विश्वविद्यालय) के विद्यार्थी अपने साहित्यिक योगदान देने में सफल रहे। मैं अपने विभाग के सभी सदस्यों तथा विद्यार्थियों को तहे दिल से शुभकामनाएँ देना चाहूँगी की 'प्रेरणा' कार्यक्रम शुभ दाई रहे और लोगों को हमेशा प्रेरणा दाई रहे। इस कार्यक्रम को प्रोत्साहन व योगदान देने के लिए हिंदी विभाग के विभाग अध्यक्ष डॉ मुकुंद प्रभु जी का मैं आभार प्रकट करती हूँ।

डॉ. संध्या यू. सिर्सिकर
प्राध्यापिका

हिंदी प्राध्यापिका का संदेश

''हमारी एकता और अखंडता ही हमारे देश की पहचान है,
हिन्दुस्तानी हैं हम और हिंदी हमारी जुबान है।

हिन्दी विश्व की एक प्रमुख भाषा है। हिंदी संवैधानिक रूप से भारत की राजभाषा के साथ–साथ भारत की सबसे अधिक बोली या समझे जाने वाली भाषा है। पूरे देश में भाषा और इसके उपयोग को बढ़ावा देने के लिए हर साल 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। हिंदी भारत में आधिकारिक भाषा है और फीजी, न्यूजीलैंड, सिंगापुर, मॉरीशस जैसे देशों में काफी लोकप्रिय है।

मैं अपने आपको भाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय) के हिंदी विभाग में पढ़ने और पढाने का सुअवसर मिला है। साथ ही साथ मुझे यह जानकार खुशी हो रही है कि हर साल हिंदी पढनेवालों कि संख्या बढ़ती रही है। हिंदी भाषा एक ऐसी भाषा है, जो अनजान लोगों में भी दोस्ताना बढ़ाती है।

प्रेरणा पर्व हिंदी विभाग का एक विशेष अंग है। विद्यार्थी सब बड़े उत्साह से प्रेरणा पर्व की सफलता के लिए मेहनत कर रहे हैं। हिंदी संघ के सभी को मैं शुभकामनाएँ देना चाहूँगी साथ ही उनके मेहनत का फल उन्हें जरूर मिले, यही मेरी मनोकामना है।

सुश्री. रॉयसी रेखा ब्रग्गस
प्राध्यापिका

हिंदी संघ के सचिव का संदेश

'प्रेरणा' हमारे महाविद्यालय में 25 वर्षों से अधिक समय से हो रही है। यह यहाँ होने वाले मुख्य कार्यक्रमों में से एक रहा है। अब जब हम एक विश्वविद्यालय बन गए हैं तो ऐसा लगता है जैसे प्रेरणा में चार चांद लग गए हैं।

प्रेरणा के प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य न केवल विद्यार्थियों में महोत्सव के प्रति वैज्ञानिक रुचि जगाना है, बल्कि हिंदी के प्रचार–प्रसार को भी बढ़ावा देना है। हमें हिंदी के लिए अनुकूल माहौल बनाए रखना होगा ताकि हिंदी के लक्ष्य को हासिल किया जा सके।

भारत विभिन्न धर्मों, जातियों और भाषाओं का देश है लेकिन सांस्कृतिक रूप से हम सब एक हैं। इस देश को एक सूत्र में बांधने की ताकत हिंदी है। पहली और सबसे स्पष्ट बात तो यह है कि हिंदी देश में सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है। इसलिए हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने से इस भाषा का और भी अधिक प्रचार होगा।

मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि हमने हिंदी को केवल 'प्रेरणा' पत्रिका तक ही सीमित नहीं रखा है बल्कि 'प्रेरणा अंतर महाविद्यालय प्रतियोगिता को जन–मन तक पहुँचाने की कोशिश भी कर रहे हैं। हर साल यह कार्यक्रम सफल रहा है। इस कार्यक्रम में अनेक महाविद्यालय भाग लेकर अपनी छाप छोड़ते हैं।

मैं हिंदी संघ के अध्यक्षों, सदस्यों, स्वयंसेवकों और हिंदी विभाग के अन्य सभी संकाय सदस्यों को तहे दिल से धन्यवाद देना चाहता हूँ। मैं विभागाध्यक्ष को भी धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने हमारा मार्गदर्शन किया और हर कदम पर हमारे साथ रहे।

शानिफ
हिंदी संघ के सचिव

वर्षा जल संरक्षण

क्षमता को देखते हुए हमें इसका संरक्षण करने के विभिन्न उपाय अपनाना चाहिए। जल है तो जीवन है।

जल एक प्राकृतिक संसाधन है। प्रकृति के द्वारा हमें मुफ्त में जल मिलता है। बहुत बार हम पानी के महत्व को न समझते हुए इसका सही तौर से उपयोग नहीं कर पाए हैं। आज हमें वर्षा के इस जल को संरक्षण करना चाहिए जिससे कि पानी का अभाव न हो। विभिन्न जगहों पर विशेष रूप से कम वर्षा होने वाले क्षेत्रों में घरों के छत पर वर्षा के जल को एकत्र या जमा किया जाता है। यह जल शुद्ध और साफ रहता है। छत पर के इस जल को टैंक में भरकर रखा जाता है। वर्षा ऋतु गुजर जाने के बाद इस पानी को घर के कामों, एवं सिंचाई और अन्य कामों में इसका उपयोग किया जा सकता है।

बारिश के दौरान पानी के बूँदें मोती की तरह गिरती नजर आती हैं। बहते पानी को नाले की सहायता से पानी को किसी गड्ढे पर जमा कर इसे शुद्ध किया जा सकता है। शुद्ध करने के पश्चात फिर से इस पानी का उपयोग विभिन्न रूपों में उपयोग किया जा सकता है। सड़कों के किनारे बहते पानी को किसी एक जगह पर गड्ढा या जमीन के अंदर टैंक बनाकर इसे अच्छी तरह से एकत्रित कर सकते हैं। तालाब बनाकर भी वर्षा के जल का संरक्षण अधिक मात्रा में किया जा सकता है। बड़े–बड़े तालाब बनाकर उसमें वर्ष का पानी इकट्ठा कर कृषि के कामों के लिए उपयोग किया जा सकता है। शहरी जगहों पर विशेष रूप से पानी का संरक्षण करना चाहिए क्योंकि शहरों में वर्षा का पानी नहीं रुकता, वह बहते हुए नदियों तथा समुद्र की ओर चला जाता है। शहरों में और भी विशेष रूप से ध्यान देना है कि वर्षा के जल को छत पर एवं घरों के आंगन में इकट्ठा कर टैंकों में भरकर एकत्रित किया जाए।

आजकल वर्ष के जल को जमा करना और भी अति आवश्यक है क्योंकि जंगल के पेड़ों को काट दिया जा रहा है, जिसके कारण बारिश अच्छी तरह से नहीं हो पा रही है। इसलिए हमें बारिश के पानी को इकट्ठा करने का प्रयास करना चाहिए। शहरों का विकास एवं औद्योगीकरण के कारण जल की आवश्यकता बहुत ही अधिक मात्रा होती जा रही है। अगर हमें भविष्य में पानी चाहिए तो हमें वर्षा के जल को अच्छी तरह जमा करना होगा तथा साथ ही पानी का सदुपयोग सही ढंग से करना होगा। बहुत बार समाज में लोग जल को यूं ही बर्बाद करते हैं इन सबको रोकना पड़ेगा। जिस प्रकार वर्षा का जल हम सबों के लिए उपहार स्वरूप है इस रूप में हम भी इसकी परवाह सही रूप में संरक्षण के द्वारा करना है। हवा, जल और भूमि इन तीनों का होना हमारे जीवन में बहुत महत्व रखता है। जल हमारे बिना रह सकता है, पर हम जल के बिना नहीं रह सकते।

जोसेफ
तृतीय बी. ए.
पंजीकृत संख्या 191185

प्रदूषण और उसका नियंत्रण

विज्ञान के इस युग में मानव को जहाँ कुछ वरदान मिला है वहाँ कुछ अभिशाप भी मिला है। बढ़ता प्रदूषण वर्तमान समय की एक सबसे बड़ी समस्या है, जो विज्ञान की कोख में से जन्मा है। प्रदूषण के कारण मनुष्य जिस वातावरण में रहा है वहाँ दिन –ब– दिन खराब हो रहा है। प्रदूषण का अर्थ है– प्राकृतिक संतुलन में दोष पैदा होना। जहाँ एक तरफ विज्ञान का विकास हो रहा है वहाँ दूसरी तरफ पर्यावरण में प्रदूषण की मात्रा बढ़ती जा रही है। आज प्रदूषण एक विश्व समस्या बन गया है। इस समस्या का हल निकालना बहुत ही आवश्यक हो गया है। अन्यथा हमारे पृथ्वी पर जीवों का अस्तित्व भी नष्ट होने की संभावना है।

पर्यावरण की सुरक्षा से ही प्रदूषण की समस्या को सुलझाया जा सकता है। पर्यावरण शब्द दो शब्द के मेल से बना है। परि और आवरण। परि शब्द का अर्थ है बाहरी तथा आवरण का अर्थ है कवच, अर्थात पर्यावरण का शाब्दिक अर्थ है बाहरी कवच। यदि हम अपने पर्यावरण को ही असुरक्षित कर देंगे तो हमारी रक्षा कौन करेगा? अगर हम अपने पृथ्वी को प्रदूषण मुक्त करना चाहते है तो हमें अत्यधिक पेड़ लगाने होंगे। हमें प्लास्टिक की चीजों के इस्तेमाल को कम करना होगा। कूड़े – कचरे को इधर – उधर नहीं फेंकना चाहिए। पेट्रोल डीज़ल बिजली के इस्तेमाल को कम करना पड़ेगा और ऊर्जा के अन्य साधन से भी विकल्प ढूंढने होंगे। सौर ऊर्जा व पवन ऊर्जा के प्रयोग पर बल देना होगा। हमें ऐसे तकनीक का विकास करना होगा जिसे प्रदूषण ना फैल।

सबसे अहम बात यह है कि हम समस्त मानव समुदाय एकमात्र होकर अपने पृथ्वी को बचाने के लिए सकारात्मक सोच रखनी होगी और पर्यावरण को प्रदूषण से बचाने के लिए कार्य करना होगा। प्रकृति हमारी रक्षा तभी करेगी जब हम उसकी रक्षा करेंगे।

हर्षिता एस्. राव
द्वितीय बी.कॉम
पंजीकृत संख्या 213834

तकनीकी परिवर्तन

काम को आसान और अधिक उत्पादक बनाने के लिए उपकरणों, मशीनों, सामाग्रियों, तकनीकों और शक्ति के स्रोतों के उपयोग को तकनीक या प्रौद्योगिकी कहा जाता है। आज बदलते समय के साथ तकनीक भी विकसित हो गई है। हमारी रोजाना की जिंदगी में जो चीज़े इस्तेमाल में आती है, उन्हें तकनीक के रूप में एकीकृत करना ही तकनीकी परिवर्तन है। इसका अर्थ यह हुआ की किसी भी चीज़ को तकनीकी रूप से अच्छी तरह से विकसित कर दिया जाना। वह स्पष्ट रूप से समझ में आना चाहिए। आसानी से सभी लोगों को उपलब्ध होना चाहिए। आधुनिक तकनीक के आगमन से पहले, जीवन कठिन था और रोजमर्रा के कामों में बहुत समय लग जाता था। पर अब प्रौद्योगिकी के विकास के साथ समाज में बदलाव आया है।

कृषि, उद्योग, शिक्षा, स्वास्थ्य, कला, राजनीति, मनोरंजन, धार्मिक, आदि दैनिक जीवन की गतिविधियाँ सभी प्रौद्योगिकी के प्रभाव में हैं। प्रौद्योगिकी के द्वारा प्रदान की गयी सुविधा और दक्षता के कारण हमारे जीवन में काफी सुधार हुआ है। उदाहरण के लिए ? पहले हम किसी को चिट्ठी डाक के माध्यम से भेज रहे थे; अब यही चिट्ठी हम इंटरनेट के जरिए ई–मेल के माध्यम से भेज सकते है।

लेकिन तकनीकी परिवर्तन के लाभ और दोष; फ़ायदे और नुकसान दोनों है। हम कह नहीं सकते कि तकनीक वरदान है या अभिशाप।

तकनीकी परिवर्तन के कुछ लाभ और फ़ायदेः

- प्रौद्योगिकी ने प्रभावशीलता में काफी वृद्धि की है और कई उद्योगों में व्यवसायों की

सहायता की है। जिन व्यवसायों में नवीनतम उपकरण और तकनीक शामिल है, वे बाजार में प्रतिस्पर्धात्मक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

- हम अपने घर पर रहकर ही कई चीजों और सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं। चाहे आपको खरीदारी करनी हो, नौकरी की तलाश करनी हो? ये सभी चीज़ें बिना घर से बाहर चले, उपलब्ध है।
- अपने दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क में रहना अब बहुत आसान हो गया है। आप दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक बात कर सकते हैं। यह विभिन्न संस्कृति के लोगों के बीच एक अद्भुत वातावरण और बेहतर समझ पैदा करता है।
- कक्षा में प्रौद्योगिकी को लागू करने और अनेक उपकरणों और तकनीकों को उपयोग करने से छात्रों को पढ़ाई करने में आसानी होती है।

- **तकनीकी परिवर्तन के कुछ दोष या नुकसानः**

- तकनीक को लागू करना कई मायनों में महंगा है। नवीनतम तकनीक से अप–टू–डेट रहना हर किसी के लिए संभव नहीं है।
- लोग धीरे–धीरे पुराने तरीके (कड़ी मेहनत) के चीजों को करना भूल रहे हैं। इसके लिए कोई प्रयास या शारीरिक मेहनत नहीं करनी पड़ती है। इंटरनेट पर ज्यादा समय खर्च करने से लोग निष्क्रिय बन रहे हैं।
- बच्चों और युवकों का ध्यान ज्यादातर गेमिंग, सोशल मीडिया, ब्राउजिंग आदि चीजों में रहता है। छात्र अक्सर अपने दोस्तों के साथ संवाद करने के बजाय अपने फोन को देखते हुए चलते हैं। दुखद सच्चाई यह है कि छात्र और बच्चे प्रौद्योगिकी के शिकार होते जा रहे हैं।
- जब हम अपने दैनिक जीवन में प्रौद्योगिकी का उपयोग करते हैं, तो प्राइवसी एक बड़ा मुद्दा होता है। साइबर बुलिंग, हैकिंग, ट्रॉलिंग, स्टॉकिंग, इत्यादि डिजिटल अपराधों में बढ़ोतरी हुई है, जिसे टेक्नोलॉजी की आड़ में अंजाम दिया जाता है।

हमारे जीवन के पहलुओं में प्रौद्योगिकी की बड़ी भूमिका है। हम में से हर कोई तकनीक पर इतना निर्भर है कि उसके बिना नहीं रह सकते। तकनीक बहुत फायदेमंद है लेकिन साथ ही कई नकारात्मक परिणाम भी लाती है। अगर हम तकनीक का बेहतर और प्रभावी ढंग से उपयोग करे, तो उसके दोष के जोखिम को कम कर सकेंगे। अंत में, हम कह सकते हैं कि प्रौद्योगिकी के अपने फ़ायदे और नुकसान हैं। यह तय करना उपयोगकर्ता पर निर्भर है कि क्या अच्छाई बुराई पर भारी पड़ती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम कैसे सर्वश्रेष्ठ तकनीक प्राप्त कर सकते हैं।

व्रेन झॉन पेरैरा
प्रथम बी.कॉम
पंजीकृत संख्या 223872

नदी की आत्मकथा

हिमालय के हृदय से जन्म लेकर,
बहती है तू अपना तन और मन देकर।
कभी भाग कर तो कभी नाच कर,
बहती है तू हम सब को भिगोकर।

मुश्किल सहती है तू हर वक्त!!
उन पत्थरों का दर्द
उन चट्टानों का दर्द
सब सहती है तू निडर।

हिमालय की बेटी है तू,
सागर की पत्नी है तू,
बिछड़ कर अपने पापा से,
भागती है तू अपने प्रियतम की ओर,
कभी अपने बाँहें फैला कर,
तो कभी अपने आपको गिरा कर।
बहती है तू अपनी प्यारे सागर की ओर,
विदा लेती है तू उस महान चट्टान की डोर।

है भाग्यशाली तू,
देखती है तू हर सुंदर नजारा,
बहती है तू उन ऊंचे शिखरों से,
गिरती है तू एक फ़व्वारे के जैसे,
बहती है तू शहर का सुंदर चित्र खींचकर,
बहती है तू ग्रामों को जीना सीखा कर।

प्यार की शक्ति से भरा मन,
प्रियतम को मिलने की इच्छा से काँपता तेरा तन,
दिल में भरा है प्यार सारा,
जिसने किया है तेरी आंखों को सुनहरा।

कर लेगी तू सारी इच्छा सफल,
जा, जी ले अपनी जिंदगी।

नंदना सनल
प्रथम बी. ए.
पंजीकृत संख्या 201260

मेरी दोस्ती

इनकी बातों को न भूलेंगें हम
इनकी बातों को लेकर जायेंगे हम।
हमको मत भूलना, मत भूलना हमें
इसे बरदाश्त नहीं कर सकेंगे हम॥
नहीं है हम में इतना दम
कोई कैसे कुछ भी कहे
मुमकिन नहीं इस यार बिना रहना हम
अब कितना खुश हूँ मैं।
इस दोस्ती को कोई ना गिरायें
ये विश्वास बना रखे हम ।
हमें मत भूलना, मत भूलना हमें
तुम लोगों की यादों में सदा डूबे रहते हैं हम॥

अमिता कुमारी
द्वितीय बी.एस्स.सी.
पंजीकृत संख्या 2223052

आधुनिक शिक्षा

अँग्रेज़ों के भारत आगमन से पूर्व प्राचीन भारतीय पद्धति में शिक्षा दी जाती थी। इसे गुरुकुल या ऋषि कुल पद्धति कहा जाता है। अँग्रेज़ों के आने के बाद शिक्षा पद्धति में परिवर्तन होने लगा था। तब न केवल शिक्षा पद्धति में ही परिवर्तन हुआ, अपितु शिक्षा के लक्ष्य में भी परिवर्तन हुआ। इसे आधुनिक शिक्षा पद्धति कहा जाने लगा। वस्तुतः यह अंग्रेजी शिक्षा का भारतीय रूपांतर मात्र था।

आधुनिक शिक्षा अनिवार्य रूप से वह तरीका है जिससे शिक्षा प्रणाली छात्रों को कौशल हासिल करने में मदद करती है, जो उन्हें अकादमिक और पेशेवर दोनों तरह से आगे बढ़ाने में मदद करेगी। उस स्तर तक पहुँचने के लिए आज के छात्रों को 21वीं सदी के कौशल का विकास करना आवश्यक है। आधुनिक शिक्षा, शिक्षा का नवीनतम और समकालीन संस्करण है, जो 21वीं सदी में स्कूलों और शिक्षण संस्थानों में पढ़ाया जाता है। आधुनिक शिक्षा न केवल वाणिज्य, विज्ञान और कला के प्रमुख शैक्षिक विषयों पर ध्यान केंद्रित करती है, बल्कि इसका उद्देश्य छात्रों में महत्वपूर्ण सोच, जीवन कौशल, मौलिक शिक्षा, विश्लेषणात्मक कौशल और निर्णय लेने के कौशल को बढ़ावा देना है। आधुनिक शिक्षा विद्यार्थियों को शिक्षित करने और रोचक बनाने के लिए नवीनतम तकनीक जैसे– मोबाइल एप्लीकेशन, वीडियो प्लेटफार्म, यूट्यूब, पॉडकास्ट, ई–बुक्स और मूवी आदि का उपयोग करते हैं।

आधुनिक शिक्षा का उद्देश्य छात्रों को ज्ञान के साथ सशक्त बनाना और उन्हें जीवन के लिए प्रशिक्षित करना है। ऐसी शिक्षा प्राप्त करने के बाद एक छात्र व्यावहारिक जीवन में चुनौतियों का अधिक कुशलता से सामना करने में सक्षम होगा और सामाजिक बेहतरी की दिशा में सकारात्मक योगदान भी दे सकता है।

आज विद्यालयों में जो शिक्षा दी जाती है, वह आधुनिक शिक्षा है। शिक्षा आज आवश्यक कौशल के बारे में सिखाती है जो कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी चिकित्सा विज्ञान आदि के कौशल है। सुनने के अलावा आधुनिक शिक्षा में लेखन कल्पना करना और सोच कौशल शामिल है।

आद्या नायक
प्रथम बी.कॉम
पंजीकृत संख्या 223104

सफर प्यार का

प्यार का सफर अनोखा है।
है प्यार का सफर मुहर्रम॥

न जाने कब हुआ था, न जाने कैसे हुआ था।
न जाने क्यों हुआ था, बस हो गया था।

ना जानती थी मैं कि लंबा है यह सफर।
ना जानती थी मैं कि कष्ट भरा होगा ए सफर।

सोचा था,
फूलों का गुलदस्ता खड़ा है इंतजार में,
लेकिन आ गए थे कांटे बीच में।

ऐसा लगा, कि आ गया अंधेरा सब नाश करने
लेकिन खोज लिया मैंने
कांटों के बीच से क़लियों को
जिसके सहारे से आगे बढ़ी मैं।

ना जानती थी मैं, है प्यार एक ऐसी चीज
जिसने बना लिया, अपने ही घर में मुझे पराया।

सोचा था सब समझ लेंगे, लेकिन कोई न समझा
सहती रही हर दर्द को ना समझा कोई इस मुहब्बत को
ना अम्मी, ना बाबू जी और ना ही वो।

सहती रही में, हर वक्त हर क्षण
दोस्तों के सहारे से आ गई मैं इधर।

सोचने लगी
शायद गलत है मेरा फैसला, लेकिन यह भी ना मालूम था
आखिर करुँ तो क्या करुँ, कुछ समझ ना आता था।
ना लगता था मन किसी में, बस खोई हुई बैठती थी
खोई थी अपने मन को, खो लिया था अपने आप को।
बस, ली अपने आप की दुनिया, जहाँ सिर्फ मैं थी
मेरा दिल था और .... मेरी यादें थी।

यादों से जी ली अपनी जिंदगी
कुछ यादें सोच हँसती थी, तो कुछ यादों को सोच रोती थी।

ना होती थी मुलाकात किसी से ..... शायद ..... ना होने देती थी।
कई सपने दबा लेती थी .... शायद ... दबाना पढ़ता था।

दूसरों के नज़ारे से, गलती कर दी प्यार करके
पर .... दिल ने कहा कुछ और .....

प्यार गलती कैसे और क्यों ? प्यार तो हर किसी में होता है
हर किसी की इच्छा है, प्यार का अनोखा सफर
जिज्ञासा से भरा हो सफर, ना पता क्या होगा आगे
पर है इंतजार हर घड़ी हर क्षण, अपने प्रियतम के आने की
मजबूत है दिल, हर सच्चे प्यार करने वालों के।
न जाने हम कहाँ पहुँचेंगे, लेकिन तैयार है हर चुनौती को पार करने।

काश कोई समझ पाता मेरे इस दिल को,
है बहुत कुछ कहना इसे, न जाने कब कहूँगी लेकिन कहूँगी जरूर,
है इंतजार उस दिन का, जो शायद जिंदगी बदल देगी मेरी,
है इंतजार उस दिन का, जब चैन से सो पाऊँगी मैं।
दिल हल्का हो जाएगा, मन बड़ा हो जाएगा
खोज निकालूँगी उसे दिन .... वापस अपने आप को॥

नंदना सनल
प्रथम बी. ए.
पंजीकृत संख्या 201260

प्रेम पर निबंध

प्रस्तावना :

प्यार और स्नेह अकसर एक साथ उपयोग किया जाता है। लंबे समय तक चलने वाली रिश्ते बनाने के लिए ये दोनों आवश्यक हैं। जिन रिश्तों में प्यार और स्नेह के साथ–साथ अन्य चीज़ें जैसे आपसी विश्वास, ईमानदारी और देखभाल सबसे अच्छे रिश्ते हैं। ये भावनाएँ न केवल रोमांटिक रिश्तों के लिए बल्कि पारिवारिक बंधन और दोस्ती को भी मजबूत करने के लिए आवश्यक है।

प्यार और स्नेह के बीच का अंतर :

प्यार और स्नेह दोनों अलग?अलग भावनाएँ हैं, हालाँकि वे अक्सर ओवेरल्याप होते हैं। जबकि स्नेह को दूसरे व्यक्ति द्वारा उन गुणों के कारण पसंद के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जिनके पास प्रेम है। यह एक गहरी भावना है। एक व्यक्ति को प्यार करने का मतलब है कि उन्हें अपने सभी गुणों के साथ स्वीकार करना। इसमें उनकी देखभाल करना और उनके मोटे और पतले होने के दौरान उनके साथ खड़े होता शामिल है। सच्चा प्यार निःस्वार्थ और शुद्ध होता है। यह बदले में कुछ भी नहीं माँगता है। हालांकि, एक रिश्ता जहाँ प्यार देने और प्यार करने का प्रवाह बराबर होता है, लंबे समय तक रहते हैं और अधिक संतोषजनक होते हैं।

निष्कर्ष :

जहाँ प्रेम है वहाँ स्नेह है और जहाँ स्नेह है वहाँ प्रेम के प्रवेश की गुंजाइश है। प्यार और स्नेह अक्सर मेल खाते हैं और एक दूसरे पर निर्भर रहते हैं। दोनों एक दूसरे के रिश्ते को पूरा करने के लिए आवश्यक हैं।

दिया एच्. बी.
तृतीय बी.कॉम
पंजीकृत संख्या 213527

हिम्मत न हारिए

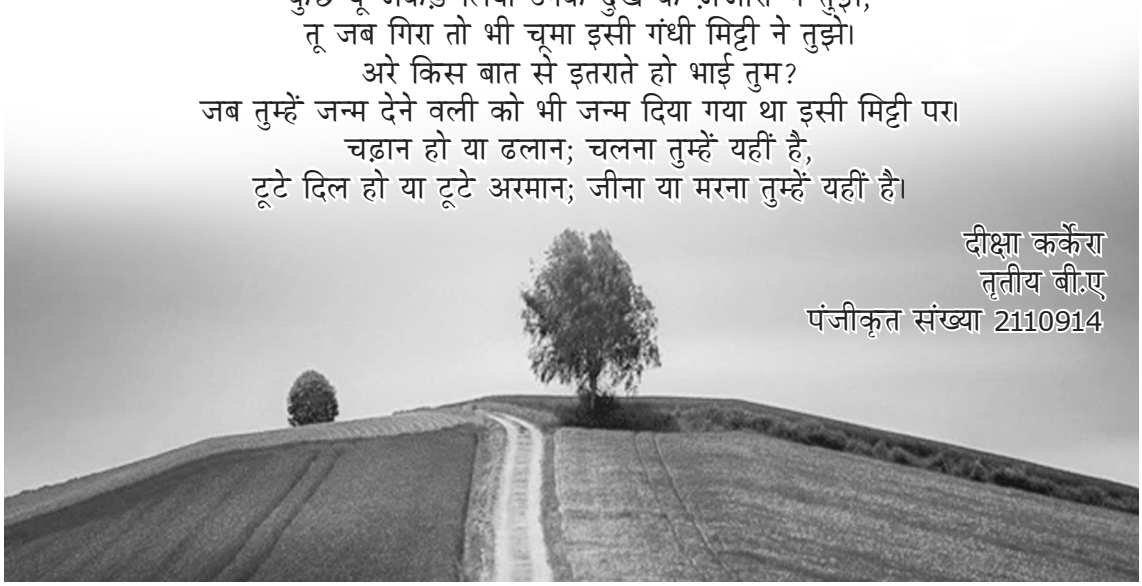
हिम्मत न हारिए न हारिए सारा जीवन सुख से बिताइए।
हिम्मत न हारिए सत्य न छोड़िए सारी इच्छा अपनी समझाइए।
हिम्मत न हारिए खुद को जीत दिलाइए सारे विश्व में अपना नाम फैलाइए।
हिम्मत न हारिए पैसे कमाइए सारा जीवन औरों के लिए बिताइए।
हिम्मत न हारिए सत्यवान कहलाइए सारा जीवन शांति से गुज़ारिए।
हिम्मत न हारिए भूतकाल को भूलिए वर्तमान का सोचिए अपने वंश की चिंता कीजिए।
हिम्मत न हारिए चट्टान को तोड़िए अपने रास्ते में बाधा न आए।
हिम्मत न हारिए सिर को झुकाइए उम्मीदों के सूरज को आप जगाइए।

फियोना
प्रथम बी.ए
पंजीकृत संख्या 2315256

धरती माँ

मिट्टी पर बना था तू,
मिट्टी में ही घुल जायेगा तू।
तेरी मेरी जिंदगी है यह फूल,
तेरी मुस्कुराहट मानो शर्माती पन्खुडियों में लिपटा वह फूल।
चाहे नवाबी के आंगन में खिला फूल हो,
तो चाहे दरगाह में माथा टेकता हिजाब हो।
चाहे जमीन पर बैठा विद्वान हो,
चाहे स्त्रियों पर शोषण करता हैवान हो।
तू खड़ा हुआ इसी मिट्टी पर, तू जलेगा भी इसी मिट्टी पर,
तू दफन होगा इसी मिट्टी में, तू अमर हो जायेगा इसी मिट्टी में।
चाहे पौधों का उगना मुरझाना हो,
चाहे इमारतों का बनना गिरना हो।
जिंदगी की सीढ़ियाँ चढनी तुझे यही से है,
मुस्कुराते हुए बचपन को अलविदा कर,
आँसू भरे बड़प्पन को प्यार से तुझे अपनाना यहीं से है।
कीचड़ गंधी है तो उगा कर दिखाओ कमल अपने इन आँगन में,
यमराज तक, लेने तुम्हें आयेंगे इसी पावन धरती में।
गुरूर तो बहुत आसान है पालने,
हिम्मत है तो धरती माँ से करो मुकाबला हमें संभालने।
तू चिल्लाया था इसी पर, तू टूट गया था इसी पर,
आँसू पोछे तेरे उन्होंने यही पर, आँसू छीपाए तुने यही पर।
कुछ यू जकड़ लिया उनके दुख के ज़ंजीरों ने तुझे,
तू जब गिरा तो भी चूमा इसी गंधी मिट्टी ने तुझे।
अरे किस बात से इतराते हो भाई तुम?
जब तुम्हें जन्म देने वली को भी जन्म दिया गया था इसी मिट्टी पर।
चढ़ान हो या ढलान; चलना तुम्हें यहीं है,
टूटे दिल हो या टूटे अरमान; जीना या मरना तुम्हें यहीं है।

दीक्षा कर्केरा
तृतीय बी.ए
पंजीकृत संख्या 2110914



इंटरनेट की समस्या और समाधान

इंटरनेट एक वैश्विक संचार प्रणाली है, जो हज़ारों व्यक्तिगत नेटवर्कों को एक साथ जोड़ता है। यह एक नेटवर्क पर दो या दो से अधिक कंप्यूटरों के बीच सूचनाओं के आदान–

प्रदान की अनुमति देता है। इस प्रकार इंटरनेट मेल, चैट, वीडियो और ऑडियो कॉन्फ्रेंस आदि के माध्यम से संदेशों के हस्तांतरण में मदद करता है।

इंटरनेट के कारण होने वाली समस्याएँ

इंटरनेट की कमियों को अब नजरअंदाज नहीं किया जा सकता क्योंकि कई किशोर इंटरनेट एडिक्शन डिसऑर्डर से प्रभावित हैं, तो कई महिलाएं ऑनलाइन शॉपिंग की शौकीन बन गई हैं।

1. बढ़ता अकेलापन और अवसाद: हालांकि ऐसा लग सकता है कि खुद को ऑनलाइन खोने से अस्थायी रूप से अकेलापन, अवसाद और बोरियत जैसी भावनाएं हवा में उड़ जाएंगी, लेकिन वास्तव में यह आपको और भी बुरा महसूस करा सकता है। 2014 के एक अध्ययन में उच्च सोशल मीडिया उपयोग और अवसाद और चिंता के बीच एक संबंध पाया गया। उपयोगकर्ता, विशेष रूप से किशोर, सोशल मीडिया पर अपने साथियों के साथ अप–नी तुलना प्रतिकूल रूप से करते हैं, जिससे अकेलेपन और अवसाद की भावनाओं को बढ़ावा मिलता है।

2. चिंता को बढ़ावा देना: एक शोधकर्ता ने पाया कि कार्यस्थल पर फ़ोन की मौजूदगी मात्र से लोग अधिक चिंतित हो जाते हैं और दिए गए कार्यों में खराब प्रदर्शन करते हैं। जो व्यक्ति जितना अधिक फ़ोन का उपयोग करता है, उसे उतनी ही अधिक चिंता का अनुभव होता है।

3. बढ़ता तनाव: काम के लिए स्मार्टफोन का उपयोग करने का मतलब अक्सर आपके घर और निजी जीवन में काम का बोझ होता है। आप हमेशा दबाव महसूस करते हैं कि आप काम से कभी भी संपर्क से बाहर न रहें। ईमेल को लगातार जांचने और उसका जवाब देने की आवश्यकता उच्च तनाव स्तर और यहां तक कि बर्नआउट में योगदान कर सकती है।

4. ध्यान अभाव संबंधी विकारों को बढ़ा–ना: स्मार्टफोन से संदेशों और सूचनाओं की निरंतर धारा मस्तिष्क पर दबाव डाल सकती है और किसी अन्य चीज़ पर जाने के लिए मजबूर हुए बिना कुछ मिनटों से अधिक समय तक किसी एक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना असंभव बना सकती है।

5. ध्यान केंद्रित करने और गहराई से या रचना–त्मक रूप से सोचने की आपकी क्षमता कम हो रही है: आपके स्मार्टफोन की लगातार

गूंज, पिंग या बीप आपको महत्वपूर्ण कार्यों से विचलित कर सकती है, आपके काम को धीमा कर सकती है और उन शांत क्षणों को बाधित कर सकती है जो रचनात्मकता और समस्या समाधान के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। अपने विचारों के साथ हमेशा अकेले रहने के बजाय, अब हम हमेशा ऑनलाइन और जुड़े रहते हैं।

6. आपकी नींद में खलल डालना: अत्यधिक स्मार्टफोन का उपयोग आपकी नींद में ख–लल डाल सकता है, जो आपके समग्र मा–नसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। यह आपकी याददाश्त को प्रभावित कर सकता है, स्पष्ट रूप से सोचने की आपकी क्षमता को प्रभावित कर सकता है और आपके संज्ञानात्मक और सीखने के कौशल को कम कर सकता है।

7. आत्म–अवशोषण को प्रोत्साहित करना: यूके के एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग सोशल मीडिया पर बहुत अधिक समय बि–ताते हैं, उनमें आत्ममुग्धता जैसे नकारात्मक व्यक्तित्व लक्षण प्रदर्शित होने की संभाव–ना अधिक होती है। अंतहीन सेल्फी खींच–ना, अपने सभी विचार या अपने जीवन के बारे में विवरण पोस्ट करना एक अस्वास्थ्यकर आत्म–केंद्रितता पैदा कर सकता है, आपको वास्तविक जीवन के रिश्तों से दूर कर सकता है और तनाव से निपटना कठिन बना सकता है।

इंटरनेट के कारण होने वाली समस्याओं का समाधान

यादि आप अपने फोन को बार–बार देखना, अपने सोशल मीडिया खातों की जांच करना और बार बार साइन इन करना अनिवार्य पाते हैं, तो आप इंटरनेट की लत से, पीड़ित हो सकते है। कुछ चीजें हैं जो इसे दूर करने के लिए की जा सकती हैं। जैसे कि:

1. इसे स्वीकार करें: किसी भी प्रकार की समस्या को हल करने के लिए पहला कदम है इन–कार के चरण से बाहर निकलना और स्वीकार करना कि आपको कोई समस्या है। बेहतर बनने की दिशा में यह आपकी पहली जीत है। मौखिक रूप से कि आपको कोई समस्या है। आप अपने आप से ईमानदार हो जाते हैं और पूरी स्थिति में स्पष्टता लाता है ।

2. थेरेपी की तलाश करें: अब जब आपने स्वी–कार कर लिया है कि आपको कोई समस्या है, तो क्यों न इसके लिए कुछ किया जाए? आप किसी विश्वसनीय मित्र से इसमें आपकी सहायता करने के लिमा कह सकते हैं या आप पेशेवर चिकित्सा की तलाश कर सकते है। आप अन भावनाओं के के बारे में संवाद करने में सक्षम होंगे जो आपको बार–बार ऑनलाइन जाने के लिमा प्रेरित करती है।

3. स्मार्टफोन का इस्तेमाल सीमित करें: डिजिटल डिटॉक्स एक ऐसी चीज है जिसे आप अपने दम पर कर सकते हैं यदि आपके पास इसे करने का दृढ संकल्प और ताकत है। एक बार जब आपको पता चलता है कि इंटरनेट की लत आपके लिए बुरी है, तो आप दूरी बनाए रखना शुरु कर सकते है।

4. सामूहीकरण: इंटरनेट पर जाएं और कुछ वास्–तविक जीवन के अनुभव साझा करें। अपने दोस्तों को आमंत्रित करें और अपने साथ कुछ मज़दार गतिविधियों करें। अधिक बार बाहर जाएं और अपने प्रियजनी को अपनी प्राथमि–कता बनाएं।

5. संचार पैटर्न बदलें: जब आप अपने मित्र को पूरे दिन अपने फ़ोन के माध्यम से संदेश भेज रहे हों, तो पैटर्न बदले, और उनसे सीधे आमने– सामने बात करने के लिए मिलें। उसी तरह, यदि आप ऑनलाइझ गेम के आदी है, तो आप उन्हें आउटडोर गेम्स से बदल सकते है।

रिया डिसोजा
द्वितीय बी.कॉम
पंजीकृत संख्या 223970

साप्ताहिक गतिविधियाँ

प्रेरणा २०२०

OUR SPONSORS

- TOWN OFFICIAL LANGUAGE IMPLEMENTATION COMMITTEE (TOLIC), MANGALORE.
- BHARAT INFRATECH, MANGALORE.
- HEAVEN ROSE, FIZA BY NEXUS MALL, MANGALORE.
- P T C (PRAGATHI TOURS AND COMPANY), MANGALORE.
- SCHOOL BOOK COMPANY, CARSTREET, MANGALORE.
- KUDPI RAMNATH SHENOY, DIRECTOR, NEW TAJMAHAL CAFE PVT LTD, MANGALORE.
- SHARON PATRIC, JUNIOR ASSISTANT JUDICIAL DEPARTMENT, PUNJAB.
- THE DENTAL STUDIO, ATTAVAR, MANGALORE.
- VIBHAV, 2ND BCA-A.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, मंगळूरु

संत अलोशियस (मानित विश्वविद्यालय) मंगळूरु
हिंदी संघ द्वारा आयोजित

"प्रेरणा" अंतर महाविद्यालयी हिंदी उत्सव की
हार्दिक शुभकामनाएँ

संयोजक

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया
भारत सरकार का उपक्रम

Union Bank of India
A Government of India Undertaking