2023-24

# Khilti Kaliyan

## HINDI

TRUTH CHARITY

STELLA MARIS COLLEGE

(AUTONOMOUS), CHENNAI, INDIA

# दो शब्द

## विविध रंग विशेषांक

*"खिलती कलियाँ" पत्रिका की रचना, हर छात्र में लेखन-कला को जागृत करने के लिए की जाती है। जिस प्रकार कली के प्रस्फुटन पर फूल के मनमोहक रंगों का आभास होता है, उसी प्रकार आपकी रचनाओं से आपके शक्तिशाली व्यक्तित्व का आभास हो, आप कलियों की भाँति खिलती हुई जग के उपवन को अपनी उज्ज्वल कला से महकाएँ।*

*स्वायत्तशासी पाठ्यक्रम के अन्तर्गत "खिलती कलियाँ" पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए विशेष हर्ष हो रहा है। गर्व है कि इसका प्रवर्त्तन एक से बढ़कर अनेकों के प्रयत्न से संपन्न हुआ। इसमें युवा मस्तिष्कों की उपज ही नहीं, उनकी अभिलाषाओं एवं विचारों का बेजोड़ संगम है। आशा है भविष्य में यह पत्रिका असंख्य सुन्दर कलियाँ विकसित कराएगी।*

अड़तीसवाँ संस्करण
2023-2024

### अनुभूति संस्था के पदाधिकारीगण

| | | | |
|---|---|---|---|
| देष्णा | Deshna R. | –अध्यक्षा | President (Shift 1) |
| रोहिनी पाटिल | Rohni Patil | –उपाध्यक्षा | Vice President (Shift 2) |
| नैना शर्मा | Naina Sharma | –सांस्कृतिक सचिव | Cultural Secretary (Shift 1) |
| इक़रा फातिमा | Iqraa Fathima | –सांस्कृतिक सचिव | Cultural Secretary (Shift 2) |
| स्नेहा दास | Sneha Das | –कोषाध्यक्षा | Treasurer (Shift 1) |
| त्रिष्ना मार्टिन | Trishna Martin | –कोषाध्यक्षा | Treasurer (Shift 2) |
| सारा सिंह | Sara Singh | –क्रिएटिव हेड | Creative Head |

### संपादक मंडल

| | | | |
|---|---|---|---|
| *मुख्य संपादक* | सारा सिंह | *Editor-* Sara Singh | (22/UHSA/046) |
| *सहायक संपादक* | श्वेता स. | *Assistant Editor-* Sweta S | (22/UFAA/061) |
| | अन्न मरिया शिजु | Ann Maria Shiju | (22/UECA/055) |
| | स्नेहा दास | Sneha Das | (22/UZLA/040) |
| | आयशा सईद | Aysha Syed | (22/UZLA/048) |

# संपादक के कलम से

'खिलती कलियाँ' स्टेल्ला मारिस कॉलेज के हिन्दी विभाग के छात्राओं के लेख का एक सुन्दर संग्रह है। इसी विभाग की एक छात्रा होते हुए इस संग्रह के संपादक मण्डल का एक हिस्सा बनना मेरे लिए सौभाग्य की बात है। संपादक के रूप में न केवल मुझे कई कविताएँ और कहानियों को पढ़ने का मौका मिला, बल्कि यह जानने को मिला कि मेरे सहपाठियों में कितना हुनर छिपा है। इसी कारण 'खिलती कलियाँ' को रूप देने की प्रक्रिया मेरे लिए अत्यंत प्रेरणात्मक रहा।

हिन्दी विभाग की छात्राओं की कल्पनाओं को काले अक्षरों का रूप देने में कई लोगों का योगदान है। इस विभाग के छात्राएँ और दो अध्यापिकाएँ डॉ. श्रावणी भट्टाचार्य और डॉ. ए. फातिमा के कारण ही 'खिलती कलियाँ' साकार हुआ है। संपादक के रूप में मैं उन्हें और मेरे सह-संपादक एना थॉमस, विस्मया वी एस और एम एस नंदना नायर को धन्यवाद ज्ञापित करती हूँ।

सारा सिंह
मुख्य संपादक

# अनुक्रमणिका


| | | | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|---|
| महिलाओं को शिक्षित करना जितना हम महसूस करते हैं उससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण क्यों है | –22/UHSA/0464 | SARA SINGH | 4 |
| ज़िंदगी का सफर | –22/UFAA/061 | SWETA . S | 4 |
| वो पल | –22/UECA/055 | ANN MARIA SHIJU | 5 |
| गृहणी का जीवन | –22/UZLA/040 | SNEHA DAS | 5 |
| बचपन की यादें | –22/UZLA/048 | AYSHA SYED | 5 |
| उत्कंठा | –22/UECA/050 | DUITHI MARIYAM JOSE | 6 |
| महिला सशक्तिकरण | –22/UECA/065 | S. SHAMBAVI | 6 |
| मुझमे सितारे | –22/UECA/044 | KEZIAH MARIAM JOSEPH | |
| मध्य अटलांटिक में एक व्यापक बचाव अभियान | –22/UECA/064 | MAUREEN JOSE | 7 |
| मैं कहाँ का हूँ?? | –22/UECA/083 | S. HARSHITHA | 7 |
| संघर्ष | –22/UELA/041 | NAINA SHARMA. P | 8 |
| हमारी भाषा | –22/UELA/044 | A. SRUTHI LAKSHNA | 8 |
| असामाजिक व्यक्तित्व विकार | –22/UELA/048 | MEENAKSHI GIREESH | 8 |
| काँटों की खूबसूरती | –22/UELA/054 | JUNIYA JANBIRTH ANN JOHN | 9 |
| लालच अंधापन है | –22/UELA/068 | AYSHA LIYYA M V | 9 |
| खुशी की अलग रंग | –22/UELA/075 | R.DESHNA | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| महिला सशक्तिकरण | –22/UFAA/007 | DAISIE | 10 |
| मेरी माँ | –22/UFAA/043 | B. SAI PRANAVIKA | 11 |
| अमूल्य रतन | –22/UFAA/054 | A. NICONARIA PREETHI | 12 |
| प्यार और जीवन | –22/UFAA/055 | CHARVI MODI | 12 |
| क्या हो रहा है ? | –22/UFAA/057 | HARSHITA | 12 |
| चेन्नई | –22/UFAA/060 | SRIKHA S | 13 |
| हमारी ज़िंदगी | –22/UFAA/067 | SHRADDHA | 13 |
| किसानों की खामोशी | –22/UFAA/074 | HEENAL HIRANI | 13 |
| नारीत्व का जश्न : | –22/UECA/057 | BETTINA SHARON THOMAS | 14 |
| भारतीय फैशन में परंपरा और शैली का संचयन | | | |
| पहला प्यार | –22/USCA/054 | SAMREEN HOODA | 15 |
| तुम वही काटोगे, जो तुम बोओगे | –22/UCEA/130 | EMRENCIA MINJ | 15 |
| आंखों का मल्टीवर्स | –22/UCEA/13 | R. MAHIMA RAM | 15 |
| परीक्षा | –22/UCEA/141 | ROHINI PATIL | 16 |
| अब आप वयस्क हैं | –22/UCEA/146 | SWETHA RAMANA | 16 |
| भूख का रास्ता | –22/UCEA/147 | SEHRA KIRAN | 16 |
| एक लडकी का सपना | –22/UCEA/148 | SRINIDHI B S | 17 |
| एक तरफा प्यार का दर्द | –22/UCEA/149 | IQRAA FATHIMA | 17 |
| चेन्नई : एक अद्भुत शहर | –22/UCEA/150 | KAVYA RAMESH | 17 |
| वह ट्रेन जिसमें लगभग | –22/UMTA/122 | THANUJA VAISHNAVI V | 18 |
| विस्फोट हो गया | | | |
| दिल की बात दिल में ही रह गयी | –22/UMTA/125 | K.SARUNISHA | 18 |
| मानसिक स्वास्थ्य का महत्वः | –22/UPYA/143 | VARSHA BIJU | 19 |
| एक चुनौतीपूर्ण दुनिया में कल्याण का पोषण | | | |
| मेहनत | –22/UMTA/047 | M.MONIKA | 20 |
| मैं उसे मिली | –22/UPHA/037 | AMALA SHARON | 20 |
| शहीद | –22/UMTA/048 | K.S. SONIA | 21 |
| आज के जीवन में | –22/UZLA/051 | ZEENATH NUHA | 21 |
| तकनीकी का प्रभाव | | | |
| रहस्यमय सपने | –22/UPHA/041 | SIVANI M | 21 |
| समय नहीं रुकता किसी के लिए | –22/UZLA/042 | ADITI D RATHI | 22 |
| हृदय | –22/UZLA/034 | O. PRANATHI | 23 |
| ब्रह्मांड के रहस्यों का अनावरणः | –22/UPHA/040 | MEDHA NAMBIAR | 24 |
| अथाह ब्रह्मांड की खोज | | | |
| दृष्टिकोण है सब कुछ | –22/UMTA/027 | HIMA SAJU | 24 |

# महिलाओं को शिक्षित करना जितना हम महसूस करते हैं उससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण क्यों है

स्त्री या स्त्री ऊर्जा, भारतीय संस्कृति में सभी देवताओं की मां, सभी बुराईयों पर विजय प्राप्त करने वाली, सभी वरदानों को देने वाली है। उन्हें ब्रह्मांड की दैवीय शक्ति से माना जाता है, इन्हीं से सभी प्राणियों का जन्म होता है। इस दिव्य नारी शक्ति की भारत में तीव्र आराधना और भक्ति के साथ पूजा की जाती है।

फिर भी, यह भारत में ही है कि हम नारी शक्ति के प्रति सबसे तीव्र अंतर्विरोध पाते हैं। एक ओर हम अपनी रक्षा के लिए देवी दुर्गा के सामने आत्मसमर्पण कर देते हैं और दूसरी ओर हम स्त्री के चरित्र पर निंदा करते हैं।

एक भारतीय महिला अपने जन्म से ही अपने मन और हृदय दोनों में इस क्रोध को झेलती है। वह मानव समाज में अपनी वास्तविक भूमिका, स्थिति और पहचान को समझने के लिए संघर्ष करती है। वह एक दुविधा में रहती है, सोचती है कि क्या उसके चारों ओर खड़ी की जा रही स्त्री देवताओं से संबंधित है या नहीं जिसे कभी पैदा ही नहीं होने दिया।

प्राचीन काल से भारत में महिलाओं को कानूनी, सामाजिक और शैक्षिक अधिकारों से वंचित नहीं किया गया है, लेकिन व्यवहार में निश्चित रूप से वे अधिक रही हैं घरेलू मामलों में व्यस्त और सीमित और यहीं से उनकी सामाजिक अधीनता शुरू हुई।

इस तरह की अधीनता के बावजूद, महिलाएं बोल्ड हाउसहोल्डर्स, मजबूत माताओं, रानियों, प्रशासकों, योद्धाओं, चुने हुए प्रतिनिधियों और नेताओं जैसी महत्वपूर्ण भूमिकाओं से बची हुई हैं। इसलिए, दमन और इनकार के बावजूद, भारत ने बार-बार इस महिला रचनात्मक शक्ति की शक्ति का सही मायने में अनुभव किया है।

भारत और सामान्य रूप से मनुष्यों के लिए आगे का रास्ता महिला शक्ति (द फेमिनिन पावरहाउस) के साथ सम्मान, गहरा सम्मान, अनुभवों, सीखने और अवसरों तक समान पहुंच के साथ व्यवहार करना है। सभी लिंगों को, सभी यौन मतभेदों से ऊपर, उनकी पूर्ण आंतरिक क्षमता को खोजने की अनुमति दी जानी चाहिए।

भारत, विविधता और विपरीतता की भूमि, भारत शक्ति-दुर्गा का उत्कट उपासक शायद मानव जाति को गहरी आंतरिक क्षमता के लिए गहरे सम्मान के आधार पर मानव सफलता में ले जा सकता है, महिलाओं की बौद्धिक शक्ति और सरलता। महिलाओं को उनके उचित स्थान से वंचित करना मानव जाति को उसकी उचित सफलता से वंचित करना है।

**Sara Singh**
22/UHSA/046

# ज़िंदगी का सफर

ना जाने जो बह रही नदी
कब मिलेगी सागर से
वक्त बदल जाने से बदलेगा नहीं अंत
जो होना है वह होते रहेगा,
जो सहना है वह सहना पड़ेगा।
मन में शक कब तक गुप्त हो चुके
रंगीन सपने बुनकर सुहाने लगने लगे।
ना जाने कब हमसफर बन जाए अजनबी
पास रहकर भी होगी दूरियाँ
हाथ जो पकड़े देखे सिर्फ कर्त्तव्य
विदा लेकर मिलेगा सिर्फ कलंक।
ज़िंदगी के सफर में हाय दिल
देखना पड़ेगा कई कठिनाइयाँ हर मोड़ पर
महसूस होगी बाधाएँ और आपत्ति
आगे बढ़ना होगा, भरोसा ईमान पर।
फासले काम होके भी बनेंगी भारयुक्त
आँखों से आसूँ भी मीठी लगने लगे
बीते लम्हों की यादों में सिर्फ
एक हँसी की ताकत काफी है
भरोसा और लक्ष्य हमेशा तुम्हारे साथ होंगे।
ना जाने जब फलक पर छा जाए बादल
आसमान बन जाए रंगीला से साँझ
आए जो बारिश आएगी रिमझिम-रिमझिम
मिलेगी भूमि से, दो दिलों के मिलन से।
ना जाने कब दिल की धड़कन धोका दे
एक मुस्कुराहट हँसी में बदल जाए

**Sweta . S**
22/UFAA/061

## वो पल

खामोशियाँ इतनी क्यो छा गई
दो पल की खुशियों गम में बदल गई.
अरे इतना क्या बदल गया की
मुस्कुराना भूल गए
बचपन ही तो गया है, या उनके यादो में दूब गए।
अब उम्मीद ही एक रास्ता है,
अपना लो.तो अपना बन जाता है
वरना वो उम्मीद का रास्ता
भी अंजान सा लगता है।
नही मिलेंगें अब वो पल वापिस
रूठे हम किससे आखिर
ना चाहत थी किसीको पाने की
ना ही किसी को जरूरत मनाने की।
कोसे कितने उन सुंदर पलो को
अंजान हम उन दिनों के सुकून से
रातों की नीन्द लापता हो गए,
जो बचा था पंक्तियों में समा गए।

**ANN MARIA SHIJU**
22/UECA/055

❁❁❁❁

## गृहणी का जीवन

बर्तन की खनखन,
माँ की पुकार
पति, बच्चों और घर में
समटा है मेरा सारा संसार ।
सूर्य के साथ दिन शुरू करती हूँ
रहती हूँ सारा दिन व्यस्त
जिम्मेदारियाँ पूरी करते
निकल जाता है वक्त ।
दो पल ना खुद के लिए चुरा सकी
एक पल ना खुद से बतिया सकी
सब की उम्मीदों को पूरा करते
खुद से किया वादा ना निभा सकी ।
गलती से कुछ रह जाए
तो तानों से ना बच सकी
सारा दिन काम करके भी
मेरे काम को पहचान ना मिल सकी।
ख्वाब है आँखों में एक,
एक दिन खुद के लिए जी सकूँ
खुल के खुश होके
अपने आप को मैं पहचान सकूँ ।

**Sneha Das**
22/UZLA/040

❁❁❁❁

## बचपन की यादें

वो बचपन की यादें जब आती हैं
मन में एक उमंग सी भर देती हैं।
दिल करता है फिर से वो प्यारे पल जी लूँ,
यादों के पंख लगाकर,
फिर से उन पलों को छू लूँ।
वो बारिश के पानी में,
कागज़ की नाव से खेलना।
वो सावन के झूलों पे,
सखियों संग झूलना।
वो देर से उठना और,
पिता की डाट से बचने के लिए
माँ का आंचल ढूँढना।
नानी और दादी की वो प्यारी कहानियाँ,
याद आती हैं वो नटखट शैतानियाँ।
रोज़ स्कूल ना जाने के नए बहाने ढूँढना,
फिर माँ से पैसे लेकर चुपके से गली में,
बर्फ का गोला चूसना।
इन यादों के सहारे ये ज़िन्दगी चल रही है,
चाहे जैसी भी हो घडी, चेहरे पर है हसी।
इन पलों को अपने दिल के करीब रखती हूँ,
क्योंकि चाहकर भी इन्हें वापस नहीं जी सकती हूँ।

**Aysha Syed**
22/UZLA/048

❁❁❁❁

## उत्कंठा

तुमने मुझे वह एहसास दिया,
कुछ ऐसा जो मैं ने
पहले कभी महसूस नहीं किया था।
मुझे आश्चर्य हैं कि आप भी ऐसा ही महसूस करते हैं
मैं ने खुद से वादा किया कि
मैं कभी भी तुम्हारे प्यार में नहीं पड़ूंगा
लेकिन मेरा दिल कभी नहीं सुनता
मैं जानता हूं तुम मेरी नहीं हो सकती
लेकिन कभी- कभी
मैं कामना करता हूं कि तुम होते
कभी-कभी मैं यह विचार बनाता हूं।
काश यह सच होता
कि तुम छुप-छुप कर मुझे चाहते हो
मुझे अब भी थोड़ी सी उम्मीद है कि
वो वक़्त आएगा जब तुम मुझे चाहोगे।

**Duithi Mariyam Jose**
22/UECA/050

❁❁❁❁

## महिला सशक्तिकरण

**यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।**
**यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः।**

जब बात महिलाओं की आती है तो सबसे पहले इसी श्लोक को याद किया जाता है। हम सब औरत को देवी का रूप मानते है, आत्मविश्वास, अनुभव, रचनात्मकता से परिपूर्ण वास्तविकता में यही एक औरत ही पहचान है। पारंपरिक समाज और चार दिवारों तक सीमित रहने वाली औरत आज देश कि राष्ट्रीय आय में अपनी भूमिका निभा रही है। महिलाएं आर्थिक कारकों के कारण उद्यमिता में प्रवेश करती है जो उन्हें अपने दम पर आगे बढ़ाती है। भारतीय महिलाएं, जिन्हें बेहतर माना जाता है लेकिन वे समाज में समान भागीदार नहीं है। महिलाओं की उद्यमिता में लिंग अंतर बहुत मायने रखता है। जिसके कारण बहुत सी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आई आई टी दिल्ली द्वारा किए सर्वेक्षण के अनुसार संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा में छोटे व्यवसाय का एक तिहाई महिलाऐं है। एशियाई देशों में कुल कार्यबल का 40 प्रतिशत हिस्सा महिलाओं का है। भारत में महिलाएं अपने परिवार से बहुत भावनात्मक रूप से जुडी हुई है। घर के काम, बच्चो परिवार के सदस्यों की देखभाल करने में व्यस्त रहती है। ऐसे में उनके पास अपने लिए कुछ करने का समय कहां बचता है। दूसरी समस्या है हमारा पुरुष प्रधान समाज। महिलाओं के साथ पुरुषों के बराबर व्यवहार नहीं किया जाता है। व्यवसाय में उनके प्रवेश के लिए परिवार के प्रमुख की मुजूरी की आवश्यकता होती है। पारंपरिक रूप से उद्यमिता को पुरुषों कि निगरानी में रखा गया है जो महिलाओं के विकास में रुकावट है। महिला साक्षरता को लेकर आंकड़े बदल रहें है। भारतीय समाजों में प्रचलित परंपराएं और रीति-रिवाज एक बोझ बन जाते है।

भारत में महिलाएं स्वभाव से कमजोर , शर्मीला और सौम्य है। ऐसे में शिक्षा, प्रशिक्षण और वित्तीय सहायता की कमी उनकी क्षमता में कमी कर देती है। चूंकि महिलाएं मार्केटिंग, डिस्ट्रीब्यूशन और मनी कलेक्शन के लिए इधर-उधर भाग दौड़ नहीं कर सकती है, इसलिए उन्हें निर्भर रहना पड़ता है। लेकिन सबके बाद भी उन्होंने अपनी पहचान पा ली है जैसे-अखिला श्रीनिवासन, प्रबंध निदेशक , श्रीराम इन्वेस्टमेंट ला, चंदा कोचर, कार्यकारी निदेशक, आई सी आई सी आई बैंक, एकता कपूर, क्रिएटिव डायरेक्टर, बालाजी टेलीफिल्म्स लि., नैना लाल किडवार, डिप्टी सीईओ, प्रीता रेड्डी, प्रबंध निदेशक, अपोलो अस्पताल, प्रिय पॉल, अध्यक्ष, एपीजे पार्क होटल राजश्री पैथी, राश्री शुगर्स एंड केमिकल्स लि.।

**S. Shambavi**
22/UECA/065

❁❁❁❁

## मुझमे सितारे

जब मैंने आसमान की ओर देखा
मैंने छोटे-छोटे तारे देखे,
छोटी-छोटी रेशनी के साथ
मुझे आश्चर्य हुआ कि
यह इतना छोटा कैसे हो गया।
मेरे जैसा।
मैंने दूरबीन से भी देखा,
मुझे आश्चर्य हुआ

यह छोटा नहीं था,
छोटी-छोटी झिलमिलाहट शुरू होती हैं।
मुझे हमेशा आश्चर्य होता है कि,
वे इतने तेजस्वी और सुंदर कैसे हो गए,
वे अपने मालिक को कंपनी दे रहे हैं।
मुझसे भी...
क्या हम दोनों एक जैसे नहीं थे?
कोई भी मुझे अपनी नंगी आँखों,
से नहीं समझ सकता,
जब तक कि वे दूरबीन से न देख लें।
मैं भी तेजस्वी और सुंदर हूँ।
लेकिन मुझे गुरु की जरूरत है,
और मुझे अजाले की और,
अधकार की आवश्यकता है।

**Keziah Mariam Joseph**
22/UECA/044

❁❁❁❁❁

## मध्य अटलांटिक में एक व्यापक बचाव अभियान

कनाडाई जहाज द पोलर प्रिंस ने टाइटन सबमर्सिबल वॉटरक्राफ्ट को तैनात किया, जिसमें पांच लोग यात्रा कर रहे थे । टाइटैनिक जहाज़ के मलबे के पास तक पहुँचने के लिए इसे लगभग 13,000 फीट की यात्रा करनी पड़ी। सबमर्सिबल में एक पायलट, तीन पेइंग गेस्ट और एक कंटेंट विशेषज्ञ होता है । यह यात्रा न्यूफ़ाउंडलैंड के सेंट जॉन से शुरू हुई।

टाइटन सबमर्सिबल पनडुब्बी से बिल्कुल अलग है। इस सबमर्सि बल को इस तरह से बनाया गया था कि इसे केवल बाहर से आने वाला व्यक्ति ही खोल सकता है। सबमर्सिबल की संरचना इस तरह से बनाई गई थी कि यह पानी के अंदर किसी भी दबाव को संभाल सके।

टाइटन सबमर्सिबल तैनात होने के बाद लगभग एक घंटे में इसका मूल जहाज से संपर्क टूट गया। अमेरिकी तट रक्षक ने टाइटन सबमर्सिबल की खोज के लिए कनाडा अधिकारियों के साथ समन्वय किया। उन्होंने एक रोबोट का उपयोग किया जिसका उपयोग गहरे समुद्र तल के नीचे किया जा सकता है और इससे टाइटन सबमर्सिबल के अवशेषों को खोजने में मदद मिली।

सबमर्सिबल खोजने के बाद उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि टाइटन सबमर्सिबल के साथ जो दुर्घटना हुई वह विस्फोट के कारण हुई थी। सबमर्सिबल के अंदर और बाहर दबाव भिन्नता के कारण विस्फोट हुआ। टाइटैनिक जहाज के अवशेषों को खोजने के लिए टाइटन सबमर्सिबल को समुद्र के नीचे भेजा गया था। लेकिन वे असफल रहे। विस्फोट इसलिए हुआ क्योंकि सबमर्सिबल के अंदर और बाहर का दबाव अलग-अलग था। टाइटैनिक जहाज के अवशेष ढूंढने के लिए टाइटन सबमर्सिबल को भेजा गया था। लेकिन वे असफल रहे। अमेरिकी तटरक्षक बल ने कहा कि वह तलाश जारी रखेंगे। टाइटन सबमर्सिबल सबसे मजबूत और सबसे महंगी सवारी में से एक थी।

**Maureen Jose**
22/UECA/064

❁❁❁❁❁

## मैं कहाँ का हूँ??

वह कौन सी जगह है जहाँ मैं जाने को तरसता हूँ? क्या यह महासागरों की गहराइयों के बीच है या अनंत आकाश के पार? क्या यह तेज़ धूप के पीछे छिपा है ? क्या यह हवाओं के साथ उड़ गया?

मैं कहाँ का हूँ? मैं कहाँ का हूँ?

हम लंबे समय से इस अकेले तट पर एक जहाज की प्रतीक्षा कर रहे हैं जो कुछ और लाएगा। हवा तेज़ है. आकाश, प्रकाश और शांत समुद्र सभी अपनी निगाहें मेरी ओर घुमा देंगे।

मैं कहाँ का हूँ? मैं कहाँ का हूँ?

पहाड़ अपनी ही ऊंचाई और आकार से अंधा होकर बाहर निकलते सूरज को थामने की बेताबी से कोशिश करता है, यह देखने के लिए कि पृथ्वी ही एक है।

मैं कहाँ का हूँ? मैं कहाँ का हूँ?

क्या तुम हवा में इसकी फुसफुसाहट सुन रहे हो , विनम्र हड्डी और पवित्र अग्नि का मिश्रण, तुम्हें इसकी पुकार में ताकत और सांत्वना मिलेगी, यह अब ज्यादा देर नहीं होगी, प्रिये।

मैं कहाँ का हूँ? मैं कहाँ का हूँ?

वह कौन सी जगह है जहां मैं शाश्वत उल्लास में सिर्फ अपने साथ रह सकता हूं ?इन सितारों के पैर तो बड़े हो गए हैं, लेकिन दिल खो चुके हैं!

मैं कहाँ का हूँ? मैं कहाँ का हूँ?

**S. Harshitha**
22/UECA/083

## संघर्ष

संघर्ष की राह पर चलते हुए,
मनुष्य अग्नि सी जलते हुए।
समय की लहरों में लड़ते हुए,
हौसलों से सजग रहते हुए।
संघर्ष का रंग धूल नहीं भरता,
तपता है, कर्म द्वारा सितारे जोड़ता।
हिम्मत और मेहनत का साथी होता,
खुद को सँभाले, हर सपने को पूरा करता।
हर चुनौती से खुद को तैयार करता,
हार को स्वीकारने से पहले लड़ता।
सफलता की ऊंचाइयों को छूने को तरसता,
खुद को निर्भय बनाकर खड़ा होता।
आँधियों के बावजूद बढ़ता है ये सफर,
संघर्ष का राग सुनाता है ये संगीत।
मुसीबतों को गले लगाकर जीत लेता,
सफलता की मन्नतों को प्राप्त करता।
विजय की लहरों पर स्वर्गीय वर्षा होती,
जीवन के सफर में आनंद बरसाता।
संघर्ष और सफलता की यह कहानी है,
जो अग्रसर होता, वही विजेता बनाता।

**Naina Sharma. P**
22/UELA/041

## हमारी भाषा

चाँदनी रातों में खो जाती है,
सितारों की खुशबू भर जाती है।
हर तारा यही गुणगाता है,
प्यार और सदभाव से सजाता है।
प्रेम की धूप से जगमगाती है,
खुशियों की फुलवारी बन जाती है।
हर दिल को यही जगा जाती है,
मुस्कान और हंसी से भर जाती है।
विश्वास और सौहार्द यह बांटती है,
बंधनों को मिटाकर जुड़ाती है।
हर रिश्ते को यही नया रंग देती है,
दुखों को हर दिन भुलाकर मुस्काती है।
विश्राम और शांति की कहानी है,
हाथों में उम्मीद की लकीरे है।
यह देश की पहचान है,
हमारी मातृभाषा हिंदी है।

**A.Sruthi Lakshna**
22/UELA/044

## असामाजिक व्यक्तित्व विकार

आपने 'द जोकर' नामक प्रसिद्ध डी.सी. कॉमिक चरित्र के बारे में सुना होगा। उसका व्यवहार और रूप-रंग एक बहुत ही अजीब विकार के लक्षण हैं, जो इस लेख का मुद्दा है।

इस विकार को असामाजिक व्यक्तित्व विकार कहा जाता है, यही कारण है कि जोकर इतना गहन और जटिल चरित्र था। सबसे पहले, किसी को यह बताना होगा कि यह विकार क्या है। असामाजिक व्यक्तित्व विकार वह है जहां एक व्यक्ति ऐसे तरीके से व्यवहार करता है जहां उसके मन में अन्य लोगों के प्रति उपेक्षा का भाव आ जाता है।

एएसपीडी वाले लोगों को चिकित्सा की आवश्यकता होती है, और इसे स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा एक पुरानी बीमारी के रूप में वर्गीकृत किया गया था। कहा जाता है कि यह लाइलाज है, लेकिन किस्मत के साथ दवा और परामर्श से इसे नियंत्रण में रखा जा सकता है।

इसे समझाने का एक तरीका उन क्षेत्रों के उदाहरणों का उपयोग करना है जहां से लोग परिचित हैं। यही कारण है कि इस विशेष पात्र को चुना गया।

द जोकर द्वारा व्यक्त किए गए सात लक्षण हैं, जैसा कि कई लोगों के शोध के माध्यम से पता चला है: मानव जीवन के प्रति उपेक्षा, आवेग, खराब योजना, सामाजिक मानदंडों का पालन न करना, अतार्किकता, छल, नियमित आधार पर गैरजिम्मेदारी और भावनाओं की कमी।

फिल्म में जोकर को एक मनोरोगी आत्ममुग्ध व्यक्ति के रूप में दिखाया गया है, जो मनोरंजन के लिए हत्या करता है। यह विकार की एक गंभीर स्थिति है और इस मामले में, यह बचपन के आघात के कारण हुआ था। जोकर के माता-पिता का विवाह बहुत कष्टकारी था, उसके पिता ने उसकी आँखों के सामने उसकी माँ की हत्या कर दी और फिर उस पर चाकू से हमला कर दिया। इससे उस घटना की एक अपूर्णीय स्मृति बन जाती है, जो आर्थर फ्लेक का व्यक्तित्व बन जाती है, जो आगे चलकर जोकर बन जाता है। जोकर उन कई पात्रों में से एक है जिनमें एएसपीडी होने का चित्रण किया गया है, और यह अब तक का सबसे प्रसिद्ध है। यह किरदार किसी चीज़ पर केंद्रित है और उसे पाने के लिए कुछ भी करेगा।

चिकित्सा के संदर्भ में, एएसपीडी से पीड़ित रोगी को व्यवहार थेरेपी या मनोचिकित्सा दी जाती है।

अकेले भारत में हर साल इस विकार के दस लाख से अधिक निदान होते हैं। लोगों को इस अनोखे विकार के बारे में जागरूक करने के लिए, हमें इसे इतना सरल बनाना होगा कि लोग इसे समझ सकें। सबसे पहले, हमें लोगों को उन भाषाओं में पढ़ाना चाहिए जिनके वे आदी हैं। चूँकि भारत जैसे देश में बहुत सारी भाषाएँ हैं, स्वयंसेवक जानकारी का अनुवाद करने और लोगों को समझने में मदद कर सकते हैं।

अपने लेख को समाप्त करने के लिए एक बात अवश्य कहना चाहती हूँ। लोगों को यह समझना चाहिए कि कैसे और क्यों लोगों में इस विकार का निदान किया जाता है, और हम उनकी कैसे मदद कर सकते हैं।

**Meenakshi Gireesh**
22/UELA/048

# काँटों की खूबसूरती

पूर्णता में छिपी है
खूबसूरती,
जैसे पूर्णिमा की है खूबसूरती।
पूर्णता में छिपी है खूबसूरती तोह,
तोड़े क्यों काँटे
गुलाब के?
तोडे क्यों काँटे गुलाब के?
जब उसकी पूर्णता
काँटों से है।
सच्चा इंसान वो है
जो अपना ले उन्हीं कांटो को।
क्योंकि तब ही गुलाब
पूर्ण है।
तोड़े न कांटे गुलाबों का
न ही इंसानों का।
क्योंकि हम भी है उन
गुलाबों के तरह
जो पूरे न हो
कांटो के बिना।
क्योंकि पूर्णता में ही छिपी हैं
खूबसूरती,
और खूबसूरती में है
अच्छाई और बुराई।

**Juniya Janbirth Ann John**
22/UELA/054

# लालच अंधापन है

हम मनुष्या की इच्छा धन के प्रति बहुत लालची होती है। लालच हमारी आँखों को नैतिक मूल्यों से दूर कर देता है। लालच का अर्थ है सांसारिक चीजों के लिए तीव्र स्वार्थी इच्छा रखना। हमारी पृथ्वी में सभी जीवित चीजों की आवश्यकता को पूरा करने के लिए सब कुछ है, लेकिन हमारी प्रकृति के पास हम इसानों के लालच को पूरा करने के लिए संसाधन नहीं है। हम इंसानियत खोने लगते है और अधिक धन कमाने के लिए उपराध करने का शुरू कर देते है। हम इंसान अपने लालच को पूरा करने के लिए किसी

भी तरह की करता करने को तैयार रहते हैं। लालच केवल धन के प्रति ही नहीं, प्यार, अधिकार आदि के प्रति भी हो सकता हैं। हम अपनी इच्छा को प्राप्त करने के लिए स्वार्थी बन जाते हैं जो दुनिया के लिए हानिकारक हो सकता हैं। हम अखबारों में मानवीय क्रूरता के कई उदाहरण देख सकते है जैसे लोभ से मनुष्य को केवल नफरत और प्रतिशध मिलता हैं। हम सभी जानते हैं कि सभी जीवित चीजों का जीवन सीमित है और लालच शांतिपूर्ण जीवन प्रदान नहीं करता। धन संचय करने के बजाय उदारतापूर्वक जीवन जीने का प्रयास करें। हमारे पास जो कुछ है उससे हमे खुश रहना चाहिए और हमारे अहंकार और लालच को एक तरफ रखकर जरूरतमंद लोगों की मदद करने का प्रयास करन चाहिए। ताकि हमें हमारे जीवन में शांति और खुशी मिल सके। कबीरदास जी ने लालच के प्रति एक सुंदर दोहें लिखी हैं -

मारती गुड में गड़ी रहे,

पंख रहे लिपटाए ।

हाथ मेल और सर धुनें,

लालच बुरी बलाय ।

इसका अर्थ यह है कि कबीरदास जी कहते हे की लालच बहुत बुरी चोप है। जिस तरह से मक्खी लालच से ज़्यादा गुड खाने को कारण गुड़ से चिपक जाती है और ज़्यादा खाने के कारण आखिक में मर जाती है। वैसे ही हम इंसान भी दुनिया की परवाह न कर कर संधती पाने की लालच में लग जाते हैं और आखिरकार वह संपत्ती छोड़ मर जाते हैं। लालच इंसान के लिए बुरी है इसलिए लालच नहीं करना चाहिए।

**Aysha liyya M V**
22/UELA/068

## खुशी की अलग रंग

लोग कहते हैं
खुश रहो जीवन एक ही बार मिलता है
कथन सही है
शायद मेरी समझ दूसरों से अलग है।
मेरी दीदी की शादी है,
मौज मस्ती होने को है,
परियों जैसे कपड़े लिए,
बड़े-बड़े झुमके लिए,
चमकीले जूते लिए,
क्या क्या नहीं खरीदें।
इन सब के साथ
शादी की मस्ती के सपने बढ़ गए।
सपने देखते देखते
मेरी नजर उन मासूम बच्चों पर पड़ी
जिनके चेहरे में मासूम मुस्कुराहट थी
जिसके शरीर चमकीले कपड़े से नहीं
बल्कि गंदी धूल से भरी थी
कई बार हम सब ने यह देखा है
पर पहली बार यह मेरे दिल तक पहुंचा है।
आंखों से निकले आंसू ऐसी
हाथों में थे कुछ पैसे
चल पड़े कदम दुकान की ओर
ले लिए कपड़े , खिलौने और जूते
फिर खिल उठे चेहरे उनके
पहन के लगे परियों जैसे।
वो खिलती हुई मुस्कान
सिर्फ मुस्कुराहट ही नहीं
मेरी आंतरिक संतुष्टि की वजह थी।
खुशी सबके लिए अलग-अलग होती है
खुशी सिर्फ कुछ खरीदने से नहीं मिलती
सच्ची खुशी तो मिलती है तब
जब तुम दूसरों की खुशी की वजह बनते हो
खुश रहो और दूसरों को भी खुश रखो ।

**R.Deshna**
22/UELA/075
(SWETA)

## महिला सशक्तिकरण

**यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।**

अर्थात जहां नारी का सम्मान होता है वहां देवता बसते हैं । इस पंक्ति को पढ़ा और सुना है परंतु वर्तमान परिवेश में आज भी एक महिला समाज में कोई भी निर्णय स्वतंत्र रूप से नहीं ले सकती, वह एक सीमा में रहकर ही अपने अधिकारों का प्रयोग कर सकती है।

'महिला सशक्तिकरण' शब्द केवल 19 वीं शताब्दी अस्तित्व में आया। सशक्तिकरण का अर्थ है 'शक्ति देना'। महिला सशक्तिकरण एक आंदोलन है जो पुरुषों और महिलाओं के बीच सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक विभाजन को खत्म करने का प्रयास करता है। अतः समाज के समग्र विकास के लिए नारी सशक्तिकरण की अत्यंत आवश्यकता है।

महिलाओं को हजारों वर्षों से दुनिया भर में एक कमजोर लिंग माना जाता है। भारत ने स्वतंत्रता प्राप्त की, उसके बाद भी महिलाओं को समान सामाजिक-आर्थिक दर्जा नहीं दिया गया। इसलिए, भारत सरकार और अन्य गैर-सरकारी निकाय हमारे समाज में महिलाओं के समग्र विकास की दिशा में काम करते हैं।

संयुक्त राष्ट्र ने 1975 से 1985 की अवधि को महिलाओं के लिए दशक कहा। इसके अतिरिक्त, 2001 को 'महिला सशक्तिकरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय वर्ष' माना जाता था, जिसे भारत द्वारा भी अपनाया गया था।

महिलाओं को विभिन्न प्रकार के सशक्तिकरण की आवश्यकता है।

महिलाओं को स्वास्थ्य, परिवार, विवाह, प्रसव आदि से संबंधित निर्णयों के बारे में अन्याय का सामना करना पड़ता है। इन सभी मामलों में समान रूप से बात करना महिलाओं को सामाजिक सशक्तिकरण देने का एक तरीका हो सकता है।

शिक्षा महिलाओं के लिए समान सामाजिक-आर्थिक स्थिति प्राप्त करने के सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक रही है। दुर्भाग्य से आज भी, भारत भर में महिला साक्षरता दर अन्य देशों की तुलना में कम है। समय की मांग है कि महिलाओं को शिक्षा तक पहुंच प्रदान की जाए ताकि वे पढ़ाई कर सकें और परिवार के कमाने वाले बन सकें। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ को इस विचार के साथ लॉन्च किया गया था कि महिलाओं को केवल तभी बचाया जा सकता है जब वे शिक्षित हों।

आर्थिक सशक्तिकरण केवल तभी प्राप्त किया जा सकता है जब महिलाओं को काम के अवसरों तक समान पहुंच दी जाए। कई संगठनों ने आर्थिक सशक्तिकरण के महत्व को महसूस किया है और महिलाओं को उद्यमी बनाने और माइक्रोफाइनेंस सुविधाएं स्थापित करने की दिशा में सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं। महिलाओं के लिए रोजगार के अधिक अवसर पैदा करने से देश में गरीबी भी कम हो सकती है।

राजनीतिक गतिविधियों में महिलाओं की भागीदारी एक स्थायी सरकारी निकाय बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। भारत ने पिछले कुछ दशकों में बहुत सी मजबूत महिला राजनेताओं को देखा है। इंदिरा गांधी, प्रतिभा पाटिल और निर्मला सीतारमण भारतीय राजनीति में मजबूत महिलाओं के कुछ उदाहरण हैं।

महिलाएं उत्पीड़न, शोषण, बलात्कार और ऑनर किलिंग जैसे विभिन्न अपराधों की चपेट में हैं। ये न केवल उनके अस्तित्व के लिए खतरा हैं, बल्कि वे एक महिला के मनोविज्ञान को प्रभावित करते हैं और उनके आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं। मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण महिलाओं को एक ऐसा जीवन जीने की अनुमति देता है जहां वे डर से नियंत्रित नहीं होते हैं। यह एक ऐसी जगह बनाने पर जोर देता है जहां महिलाएं अपनी सुरक्षा और कल्याण के डर के बिना स्वतंत्र हैं।

बालिका समृद्धि योजना, महिला उद्यम निधि योजना, उद्योगिनी योजना भारत सरकार की कुछ योजनाएं हैं जो महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए बनाई गई हैं।

एक राष्ट्र के रूप में, यह हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है कि हम महिलाओं को सम्मान जारी रखें और पूर्ण जीवन जीने की स्वतंत्रता और अवसर दें। महिला सशक्तिकरण एक स्थायी और प्रगतिशील समाज बनाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है।

**Daisie**
22/UFAA/007

## मेरी माँ

दुनिया में माताएँ होती है प्यारी
उनमें से मेरी एकदम अनोखी,
जीवन से लड़ने की ताकत है मेरी माँ
हर समय मुस्काता चेहरा है मेरा,
परेशानियों झट से सुलझाती है मेरी माँ

कभी निराशा का नाम नहीं लेती,
खुशियों में खुद बच्ची बन जाती है माँ
दुश्मन को भी सखी बना लेती,
जो भाग्य है किस्मत मेरी माँ
पैदा हुई हूँ मैं बेटी बनकर तेरी,
दुनिया में माताएँ होती है प्यारी
उनमें से मेरी एकदम अनोखी ॥

**B. Sai Pranavika**
22/UFAA/043

## अमूल्य रतन

हरा-भरा वन, मधुर पलों का दुलारा,
दिन के पहर, शांत रवि किरण का सहारा।
पहाड़ उठते हैं, नीले आकाश की ओर,
उनके शिखरों पर छाया श्वेत बर्फ का छोर।
नदियां बहती हैं, घाटी में सुरमई लहरों के साथ,
जीवन की राह बनाती हैं, सुकून लाती हैं आकर्षण साथ।
मैदानों में खिलते हैं हरे-भरे फूल,
अपार रंगों की छत्र बनते हैं अनंत गूंज।
तितलियों की उड़ान, मीठे मीठे गाने,
प्रकृति की गोद में, हम सबको बांधे।
समुंदर की ऊँची लहरों में, शोर और आहट,
रेतीली तटों पर चमकती हैं मणिशयों की चमकाहट।
हवा में लहराती हैं खुशबु अद्‌भुत,
समुंदरी सी लहरों में खेलते हैं ध्वनि सुंदर।
हे, प्रकृति की सुंदरता, अद्वितीय अमूल्य वस्त्र,
हमें संरक्षित रखना, तुम्हारी रक्षा करना ही हमारा धर्म।
क्योंकि प्रकृति की गोद में हमें मिली खुशियाँ हैं, विरासत।

**A. Niconaria Preethi**
22/UFAA/054

## प्यार और जीवन

प्यार एक भावना नहीं
किसी के जीने की वजह है
असुस सिर्फ़ दुःख के नहीं
ख़ुशी को बताने का ज़रिया है
गुस्सा केवल दूसरों को नहीं
अपनों यह भी दुख की वजह है
भावनाएँ हो ऐसी कि अपने नहीं
सब को छू जाता है ।
जीने के लिए खुशियां नहीं
दुख भी साथ देते हैं
जैसे बन पिंजरे में पक्षी खुश नहीं
वैसे साथ आसमान छू कर कोई दुख नहीं
देखे हैं दुनिया ने सारे सुख पर दुख की आड़ में जलता ही रहे
आए सब लोग एक साथ
यही है आशा मेरी
क्योंकि सब के बिना तो
ख़ुशी भी ग़म पर रहे भारी

**Charvi Modi**
22/UFAA/055

## क्या हो रहा है ?

क्या होना चाहिए और क्या हो रहा है
क्या करना चाहिए और क्या कर रहे हो
तोड़ कर घर पंछीयों का
अपना आशियाँ बना रहे हो
मौत से लड़ रहा कोई सारहद पर
मौन को ओढ़े खड़ें हो
छिक्कार है, ऐसी हस्ती पर
फ़िल्मो पर फ़ालतू चर्चा कर रहे हो
दुनियां लाख बुरा कहे, सब सह रहे हो
घर माँ कुछ कह जाए, उससे बहस कर रहे हो
बाहर तो साहब मीठी जूबां में बात कर रहे हो
परिवार को अपने शब्दों से आहत कर रहे हो
देखी नहीं जाती अपने दोस्तों की बुरी हालत
सगे भाई की रूलायी पर हँस रहे हो
बुराई लाख है पर अच्छाईत्त का मुखौटा ओड़े जा रहे हो
क्या करना चाहिए और क्या कर रहे हो

**Harshita**
22/UFAA/057

## चेन्नई

चेन्नई भारतीय राज्य तमिलनाडु की राजधानी है,चेन्नई को पहले मद्रास के नाम से जाना जाता था। 1966 में आधिकारिक तौर पर शहर का नाम बदलकर चेन्नई कर दिया गया चेन्नई तमिलनाडु का सबसे बड़ा शहर भी है।यह एक महानगरीय शहर है जो लगभग 1200 कि.मी.की दूरी तय करता है। चेन्नई में भी दुनिया के सबसे बड़े समुद्र तटो में से एक है। इसमें अच्छी तरह से स्थापित शिक्षा प्रणालियाँ है, यहं कई महत्वपूर्ण संस्थानों का घर है। चेन्नई दक्षिण भारतीय फिलमों का सबसे बड़ा केंद्र है।यह शहर फिल्म उद्योग और हलचल भरे आटोमोबाइल उघोग का एक प्रमुख केंद्र है।चेन्नई भारत के सबसे अधिक आबादी वाले शहरों में से एक है।इस शहर को दक्षिण भारत की सांस्कृतिक राजधानी भी कहा जाता है। यह एक लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। तमिल भाषा चेन्नई के निवासियों की सबसे लोकप्रिय भाषा है। चेन्नई में विभिन्न क्षेत्रों, धर्मे और सांस्कृतिक पृष्ठभमि के लोगों के साथ एक विविध आबादी है, बहुत से लोग आजीविका के लिए चेन्नई में आते हैं और बस जाते हैं। चेन्नई में कमाई करने के कई तरीके हैं, यह कई अवसर प्रदान करता है। इस शहर में कई ऐतिहसिक मंदिर, चर्च हैं और यह अपने बगीचे छाल समुद्र तटों के लिए प्रसिद्ध है और यह जीवंत खरीदारी दृश्य और विविध प्रकार के व्यंजनों के लिए भी जाना जाता है। इसके समृध्द इतिहास के साथ सांस्कृतिक विरासत और मिलनसार लोग, चेन्नई वास्तव में एक अनोखा और जीवंत है।

**Srikha S**
22/UFAA/060

## हमारी ज़िंदगी

छोटे पौधो के जैसे ,
चिड़ियों के बच्चे के जैसे ,
मैं भी एक दिन आई,
एक छोटी बच्ची की जैसे ।
पहली बार चलना सीखा,
पहली बार कुछ शब्द बोलने लगी,
और फिर ऐसा मोड़ आया जब,
मैं पहली बार स्कूल जाने लगी।
नये लोगो से मिलकर,
कही डरकर थम सा गयी,
पर जब दोस्त बने ,
फिर तो खुशी सी छा गयी।
इतनी मेहनत और परीक्षा के बाद,
कई जगह ठोकर खाने के बाद ,
जिंदगी के कई शथो के पूर्ण कर,
एक अच्छी सुकून का जीवन खत्म हुआ।
आनेवाले कल का पता नहीं,
पर आज मैं बहुत खुश हु,
क्योकि आज मैं अपने भविष्य के लिए
मेहनत कर रही हूँ।

**Shraddha**
22/UFAA/067

## किसानों की खामोशी

कीचड़ में वो जीता है
महकता हुआ बासमती
तब तुम्हारे घर आता है
अपनी झोपड़ी की इमारत से
जब कल कल बरसात का पानी
रिसता है
तब जाकर तुम्हारी चक्की में
दाना दाना गेहूं पिस्ता है
पसीना जब भी आसूँ बनकर
उसकी आखों से बहता है
उसी पानी से वह हर बार
धन का पौधा सींचता है
तब जाकर घर-घर का
चिराग़ चहकता है
जब कभी रूठ जाये प्रकृति
इतना निराश वो होता है
आत्महत्या कर वो
सुख की नींद सूजता है
वह मामूली किसान नहीं
पूरी दुनिया का पलानहार फ़रिश्ता है!

**Heenal Hirani**
22/UFAA/074

# नारीत्व का जश्न : भारतीय फैशन में परंपरा और शैली का संचयन

**परिचय :-**

भारतीय फैशन का नारीत्व से गहरा संबंध है, जो देश की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और विविध परंपराओं को प्रदर्शित करता है। खूबसूरत साड़ियों से लेकर जटिल लहंगे और स्टाइलिश सलवार कमीज तक, भारतीय फैशन खूबसूरती से अपनी पूरी महिमा में स्त्रीत्व का जश्न मनाता है। यह लेख बताता है कि कैसे पारंपरिक पोशाक और समकालीन रुझान भारतीय फैशन में सामंजस्यपूर्ण रूप से विलीन हो जाते हैं, जिससे स्त्रीत्व की एक अनूठी अभिव्यक्ति बनती है।

**उत्सव मनाने की परंपरा :-**

भारतीय फैशन ने हमेशा पारंपरिक पोशाक को स्त्रीत्व को व्यक्त करने के एक महत्वपूर्ण तरीके के रूप में अपनाया है। अपने बहुमुखी पर्दे और उत्कृष्ट कपड़ों के साथ सुंदर साड़ी, सुंदरता का प्रतीक है और देश भर में महिलाओं द्वारा पसंद की जाती है। इसी तरह, लहंगा, ब्लाउज और दुपट्टे के साथ जोड़ी गई एक भारी स्कर्ट, स्त्री की सुंदरता को उजागर करती है, जिसे अक्सर शादियों और त्योहारों में देखा जाता है। जटिल कढ़ाई वाली सलवार कमीज़ परंपरा के अनुरूप रहते हुए आराम और शैली प्रदान करती है।

**आधुनिक विकास :-**

परंपरा में निहित होने के बावजूद, भारतीय फैशन आधुनिक रुझानों और वैश्विक प्रभावों को शामिल करने के लिए विकसित हुआ है। फैशन डिजाइनरों ने पारंपरिक तत्वों को समकालीन सौंदर्यशास्त्र के साथ चतुराई से मिश्रित करते हुए, फ्यूजन फैशन को अपनाया है। यह फ्यूज़न महिलाओं को नई शैलियों, सिल्हूटों और कपड़ों की खोज करते हुए अपनी सांस्कृतिक विरासत का जश्न मनाने का अधिकार देता है।

**इन्नोवेटिव डिज़ाइन :-**

भारतीय फैशन डिजाइनरों ने स्त्रीत्व को बढ़ाने वाली नवीन डिजाइन तकनीकों का उपयोग करके सीमाओं को पार कर लिया है। जटिल कढ़ाई, बारीक ज़री का काम और दर्पण अलंकरण भारतीय परिधानों में भव्यता और स्त्रीत्व जोड़ते हैं। जीवंत रंग और रेशम, शिफॉन और मखमल जैसे समृद्ध वस्त्र, स्त्री पोशाक की सुंदरता को और बढ़ाते हैं, जिससे ऐसे परिधान बनते हैं जो अनुग्रह और आकर्षण प्रदान करते हैं।

**सहायक उपकरण की शक्ति :-**

भारतीय फैशन में स्त्रीत्व को निखारने में एसेसरीज अहम भूमिका निभाती हैं। हार, झुमके, चूड़ियाँ और पायल सहित अलंकृत आभूषण, पारंपरिक पोशाक के साथ खूबसूरती से मेल खाते हैं। ये सहायक उपकरण न केवल ग्लैमर जोड़ते हैं बल्कि सांस्कृतिक प्रतीकवाद और व्यक्तिगत शैली भी रखते हैं। इसके अलावा, अलंकृत क्लच, कढ़ाई वाली पोटली (ड्रॉस्ट्रिंग बैग), और जटिल रूप से डिज़ाइन किए गए जूते समग्र रूप को पूरा करते हैं, परिष्कार और लालित्य जोड़ते हैं।

**विविध क्षेत्रीय प्रभाव :-**

भारत की क्षेत्रीय विविधता स्त्री फैशन की समृद्ध टेपेस्ट्री में योगदान देती है। प्रत्येक क्षेत्र अपनी अनूठी पारंपरिक पोशाक और फैशन संवेदनशीलता का दावा करता है। उदाहरण के लिए, राजस्थान की जीवंत और भारी कढ़ाई वाली बंधनी साड़ियाँ, दक्षिण भारत की कांजीवरम रेशम साड़ियाँ, और वाराणसी की जटिल बुनी हुई बनारसी साड़ियाँ देश के विभिन्न हिस्सों से विशिष्ट शैलियों और शिल्प कौशल का प्रदर्शन करती हैं।

**फैशन के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाना :-**

भारतीय फैशन भी महिलाओं को सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उद्योग में महिला फैशन डिजाइनरों और उद्यमियों के उदय ने बाधाओं को तोड़ दिया है और रूढ़ियों को तोड़ दिया है। उनकी रचनात्मकता और उद्यमशीलता की भावना उन्हें शक्तिशाली रोल मॉडल बनाती है, जो दूसरों को उनकी स्त्रीत्व को अपनाने और फैशन की दुनिया में अपने जुनून को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करती है।

**निष्कर्ष :-**

भारतीय फैशन में परंपरा और समकालीन रुझानों का मिश्रण स्त्रीत्व के सार को खूबसूरती से दर्शाता है। पारंपरिक पोशाक की विविध रेंज, नवीन डिजाइन तकनीक और सहायक उपकरण की शक्ति महिलाओं के लिए अपने व्यक्तित्व और सांस्कृतिक गौरव को व्यक्त करने के लिए एक अनूठा मंच

बनाती है। जैसे-जैसे भारतीय फैशन विकसित हो रहा है, यह महिलाओं को एक जीवंत और लगातार विकसित हो रहे फैशन परिदृश्य में परंपरा और शैली के समामेलन का जश्न मनाते हुए, आत्मविश्वास के साथ अपनी स्त्रीत्व को अपनाने का अधिकार देता है।

**Bettina Sharon Thomas**
22/UECA/057
(SARA)

## पहला प्यार

जब तूने अपने जुल्फों के बाल बाँधे
मैंने अपने दिल में लाख खयाल बाँधे ।
और भी ग़म है ज़माने में मोहब्बत के सिवा,
हमसे वो अनजाने है, जाने क्यों बेगाने हैं।
तेरी आंखों के सिवा दुनिया में रखा क्या है,
तेरे कदमों के आहट के सिवा मेरे दिल में गूँजता क्या है।
तेरे आँगन में बैठे जाने कितने शाम सुबह किया,
अपने परवाने दिल को तेरी शमा में फ़ना किया।
हमारी तकदीर में तुझसे मुलाकात न थी,
अगर और जीते रहते, यही इंतज़ार रहती।
तेरा दिल काश हमारा होता,
बादलों पर हमारा आशियाना होता।
क्या बुरा था मरना,
अगर जिन्दगी मे प्यार एक बार होता ।

**Samreen Hooda**
22/USCA/054

## तुम वही काटोगे, जो तुम बोओगे

तुम वही काटोगे, जो तुम बोओगे
यदि आप कड़ी मेहनत करते हैं,
आपको सफलता मिलेगी.
यदि आप दृढ़ता का पौधा लगाते हैं,
तुम्हें विजय प्राप्त होगी.
यदि आप विचारशील पौधे लगाते हैं,
आप सद्भाव प्राप्त करेंगे.
यदि आप ईमानदारी का बीजारोपण करते हैं,
आपको सहयोग प्राप्त होगा.
यदि तुम अच्छाई के पौधे रोपोगे,
आपको मित्र मिलेंगे.
यदि आप खुलापन रोपते हैं,
आप एकजुटता प्राप्त करेंगे.
यदि आप विश्वास रोपते हैं,
तुम चमत्कार पाओगे।

**Emrencia Minj**
22/UCEA/130

## आंखों का मल्टीवर्स

आंखों का मल्टीवर्स
गहरे महासागरों से भी गहरा,
एक हजार और एक भावनाओं को चित्रित करते हुए,
आत्मा के लिए खिड़कियां, वे कहते हैं,
तुम उन आँखों में से प्रत्येक में एक ब्रह्मांड को
छिपा हुआ पाओगे।

दूर देखने के लिए चुनौतीपूर्ण, एक बार देखने में आसान,
हां, आंखें वास्तव में ऐसी मनोरम कलाकृति हैं,
आँखें दृष्टि देती हैं, वे हमें एक रंगीन दुनिया दिखाती हैं,
यह एक दुखद सत्य प्रतीत होता है कि
आंखों के साथ भी, लोग अंधे रहते हैं।
भीड़ के सामने खड़े होकर,
मुझे बस इतना गर्व महसूस होता है,
उन सभी खूबसूरत आँखों में से नहीं,
बल्कि, मुझ पर आंखों की एक बहुधारा की भावना।

मेरी मां की आंखें, छोटी लेकिन इलाज करती हें
मेरे भाई की आँखें, घूमती है और उछलती है,
मेरे पिता की आँखें, इतनी तेज और खड़ी हें,
मेरी आंखें, इतनी कल्पनाशील और गहरी।

एक आंख एक कैमरे में फिट ब्रह्मांड की तरह है,
वह ब्रह्मांड कैमरे के माध्यम से झांकता है
और दुनिया को देखता है,
कभी-कभी यह बुरी चीजें देखता है,
कभी-कभी, अच्छी चीजें,

हालांकि, ये सभी एक साथ
दो खूबसूरत शटर के पीछे छिपे हुए हैं,
मुझे लगता है कि यह उन शटरों को बंद करने
और ब्रह्मांड को आराम करने का समय है,
क्या आपको ऐसा नहीं लगता?

**R. Mahima Ram**
22/UCEA/131

## परीक्षा

जिंदगी, ज्ञान दोनों की होती है परीक्षा
जो सफल हो जाए, पा ले अच्छा नतीजा ।
जो छोड़ दे घबराना,
हिम्मत से कर ले इनका सामना,
दुनिया उसकी हो जाए उड़ जाए
वो खुले आसमान में,
चमकता नन्हा परींदा।

जीवन हर मोड़ पर लेता सबकी परीक्षा,
तब ज्ञान बन जाता उसकी समीक्षा।
दिन-रात एक कर जाते जो,
अपना उज्जवल भविष्य बनाते वो।
सपनों के पंख जिनके नहीं खुले कभी,
परीक्षा उन सपनों को उड़ान दे भरी ।।

परीक्षा होती है, हर क्षण, हर घड़ी,
हल करो प्रश्नों का
दीमाग बन जाए जिसकी जादू की छड़ी।
जब अंत में परीक्षा समाप्त हो जाए,
पन्ने में खींच दो जीत की लकीर
और छोड़ दो आसमान में अपने जीत की एक तीर ।
तूने परीक्षा को हरा दिया!
अपने सुनहरे भविष्य का रास्ता खोज लिया ।।

**Rohini Patil**
22/UCEA/141

## अब आप वयस्क हैं

अब आप वयस्क हैं
यह अजीब बात है कि
सत्रह साल का बच्चा रातों-रात
कितनी ज़िम्मेदारी हासिल कर लेता है
जब वह अठारह वर्ष का हो जाता है।
इतना ही कि,
बच्चे को अब बच्चा भी नहीं कहा जाता,
वह एक 'युवक'
नवजात अठारह वर्ष का,
केवल उतना ही जानता है
जितना कल का सत्रह वर्षीय बच्चा
वे कल जो रहे होंगे उससे काफी भिन्न हैं।
उसके आस पास लोग कहते हैं,
"अंततः आप अठारह वर्ष के हो गए हैं,
अब आप वयस्क हो गए हैं।
आप अपने फैसले खुद ले सकते हैं"
लेकिन किसी को पता ही नहीं चलता कि
कब घड़ी में बारह बज गये,
उस एक पल के परिवर्तन पर भर, काफी हैं।

**Swetha Ramana**
22/UCEA/146

## भूख का रास्ता

जैसे ही मैं सामने बैठे चमकती तारों को देखता,
मेरी आँखें रोड़े से भर जाती हैं।

सारी स्मृतियाँ मेरे मानस पटल पर उमड़ आती हैं उसी समय मैं और मेरा परिवार भोजन के साथ एक मेज पर इकट्ठा होते थे।

अब मैं यहां बैठकर विचार कर रहा हूं कि मैं अपने परिवार को आज रात के खाने में क्या प्रदान करूंगा जैसे-जैसे दिन बीतते जा रहे हैं भूख हड़ताल बढ़ती जा रही है

अब मैं स्टोर के सामने उपदेश देता हूं और मानता हूं कि कोई चमत्कार होगा

**Sehra Kiran**
22/UCEA/147

## एक लडकी का सपना

एक बार एक शांत शहर में।
एक लडकी थी जिसका सपना था।
यदि उसकी आवाज़ नर्म थी लेकिन मज़बूत थी।
वह अपने साथ ऐसी आग लेकर चल रही थी।
जो लंबे समय तक जलती रही।
छाया में वह चुपचाप पीछी करती रही।
एक सपना जिसके बारे में बहुत लोग बहुत दबे हुए थे।
वह प्रतिदिन कडी मेहनत करती रही।
रात की गहराई और दिन के उजाले मे।
उसके सपनो को पंख लगे,
उसके प्रयास को उडान मिली।
वह एक बल द्वारा संचालित थी।
जिसे उसने कस कर पकड रखा था।
लेकिन संदेह और डर घर करने लगा।
उसके सपनों के इतनी गहराई तक डुबाने की धमकी दे रही।
फिर भी उसने उन्हें मना कर दिया।
अथक रात और अनगित ऑखोंओं से उसने अपने
डर पर विजय पाने के लिए लचीलापन बनाया।
उसे अनकहे शब्दों में ताकत मिली।
मौन में लडाइया लडी गई, सपने अनसुने।
जैसे-जैसे समय बीतता गया।
उसके प्रयास सफल होते गये।
उसकी अनकही प्रेरणा जड जमा ली।

**Srinidhi B S**
22/UCEA/148

## एक तरफा प्यार का दर्द

पागलपन का सफर, एकतरफा प्यार की कहानी
दिल की राहों में बिखरे फूल, दिलों को कैसे धोखा देते हैं
प्यार का हर रंग प्यार की पहली तूलिका से था
लेकिन चाँदनी रातों में वो हमें सोने नहीं देता
पतझड़ का मौसम दिल के किनारों पर लगता है
लेकिन फूल तुम्हारे जवान होठों को नहीं चूमते
तो चाहे चाँद भी दिखा दे, तारे जला डालो
लेकिन इस दिल को तेरा प्यार नहीं मिला
मैं इस अनादर, इस लापरवाही का वर्णन कैसे करू?
जब दिल को मालूम हो कि तुम्हें प्यार याद भी नहीं
तेरी मदमस्त धड़कनों की हर बेताबी को
महसूस करता है दिल
लेकिन तुम अपने प्यार का जिक्र तक नहीं करते
ये एक तरफा प्रेम कहानी है
जहां दिल के अरमान समझे नहीं जाते

**Iqraa Fathima**
22/UCEA/149
(SWETA)

## चेन्नई : एक अद्भुत शहर

समुंदर ने नीला आसमान का रंग छाया,
जैसे ही लाल सूरज अपने गहरी नींद से उठा,
और रेत उसके पाँव को एक सुहाना अहसास दिलाया,
उस मरीना बीच से,
वह घर की ओर चली।
गर्मी में आते ही लगे नृत्य के ताल,
पेड़ पौधे भी मिलकर रंगों को मनाया,
और नर्तकियों ने कदमों को संगीत के साथ मिलाया,
उस कलाक्षेत्र से,
वह घर की ओर चली।
जहाँ गर्म इडलियों के खुशबू फेले हवा में,
और कप में मिलती फ़िल्टर कॉफी बड़े-बड़े,
और लोग कुर्सी पर ठहरकर खुशी से थक जाए,
उस नाश्ते के दूकान से,
वह घर की ओर चली ।
जहाँ रेशम, चमेली और गहने से सजी नारियाँ,
यहाँ से वहाँ सभा से जाते रहे,
और कलाकार अपने कच्चेरी पेश करते रहे,
उस संगीत के मौसम से,
वह घर की ओर चली ।
जहाँ ल.इ.डी स्क्रीनों पर चमके ब्रान्डे,
और लोग दिनबर खरीददारी करते रहे,
और खाने का मंडप बुलाते रहे,
उस मॉल से,
वह घर की ओर चली।

**Kavya Ramesh**
22/UCEA/150

# वह ट्रेन जिसमें लगभग विस्फोट हो गया

राजेश भारतीय रेलवे में ट्रेन ड्राइवर थे। वह अपनी नौकरी से प्यार करते थे और उन्हे अपने कौशल पर गर्व था। वह 20 वर्षों से अधिक समय से ट्रेन चला रहे थे और उन्हें कभी भी किसी बड़ी दुर्घटना का सामना नहीं करना पड़ा। वह नियंत्रण के पीछे आश्वस्त और शांत था, हमेशा नियमों और संकेतों का पालन  करते थे। एक रात, उन्हें राजधानी एक्सप्रेस चलाने का काम सौंपा गया, जो एक तेज़ और शानदार ट्रेन थी जो दिल्ली और मुंबई को जोड़ती थी। उन्होंने नई दिल्ली स्टेशन पर ट्रेन में चढ़े और इंजन और डिब्बों की जांच की। सब कुछ ठीक लग रहा था और वह प्रस्थान करने के लिए तैयार थे। उन्होंने ट्रेन चला दी और धीरे-धीरे गति पकड़ ली।

उन्होंने अपनी घड़ी की जाँच की और देखा कि वह समय पर थी। वह अपनी सीट पर आराम से बैठ गए। जब ट्रेन अंधेरे ग्रामीण इलाके से गुजर रही थी तो उन्होंने रात के दृश्यों का आनंद लिया। वह अपने मार्ग के पहले पड़ाव मथुरा पहुंचे। उन्होंने ट्रेन धीमी की और प्लेटफॉर्म पर रुक गए। उन्होंने कुछ यात्रियों को उतरते

और कुछ को चढ़ते देखा।

वह आगे बढ़ने के संकेत का इंतजार करने लगे। उन्होंने अपने केबिन के दरवाज़े पर दस्तक सुनी। उन्होंने उसे खोला और देखा कि एक वर्दीधारी व्यक्ति बाहर खड़ा है। उस आदमी के पास एक बैज था जिस पर लिखा था

"रेलवे इंस्पेक्टर।"

"नमस्ते महोदय। मैं इंस्पेक्टर शर्मा हूं। मुझे नियमित निरीक्षण के लिए आपके केबिन और इंजन की जाँच करने की आवश्यकता है। क्या मैं अंदर आ सकता हूं?" आदमी ने विनम्रता से कहा।

राजेश ने सिर हिलाया और उन्हें अंदर जाने दिया। इंस्पेक्टर ने कुछ देर उनकी ओर देखा और फिर केबिन की जांच शुरू कर दी। उन्होंने कुछ दराजें और अलमारियाँ खोलीं, कुछ तारों और स्विचों की जाँच की, सीट के नीचे और डैशबोर्ड के पीछे देखा। ऐसा लग रहा था जैसे वह कुछ ढूंढ रहे हो। राजेश को कुछ बेचैनी महसूस हुईक्ष उसे आश्चर्य हुआ कि इंस्पेक्टर क्या कर रहे थे। इतना गहन निरीक्षण उन्होंने पहले कभी नहीं देखा था क्ष

"क्या कोई समस्या है सर?" उन्होंने पूछा।

इंस्पेक्टर ने कोई जवाब नहीं दियाक्ष उन्होंने अपनी खोज जारी रखीक्ष अब राजेश को उस व्यक्ति पर बहुत अधिक संदेह हो रहा था जिसने खुद को एक अधिकारी होने का दावा किया था। ऐसा लग रहा था कि वह व्यक्ति किसी

विशेष चीज़ की तलाश कर रहा था। जल्दी चुपके से राजेश ने अपना वॉकी-टॉकी लिया और एक आपातकालीन कोड के साथ सभी को सचेत कर दिया। इससे उस व्यक्ति का ध्यान भटक गया और वह वॉकी-टॉकी छीनने की कोशिश करने लगे।

रेलवे पुलिस केबिन में घुस गए और तुरंत उस आदमी को पकड़ लिया। इस दुर्घटना के बाद राजेश ने अपनी यात्रा जारी रखी। जब वह अपने गंतव्य पर पहुंचे तो वहां एक पूरा बम दस्ता ट्रेन का इंतजार कर रहा था क्योंकि जब उस व्यक्ति से पूछताछ की गई तो उसने बताया कि वह एक बम की तलाश कर रहा था। दस्ते ने तेजी से काम किया और बम को नष्ट कर दिया।

मूल्य: जिम्मेदारी. राजेश ने अपना काम अच्छी तरह से करके, नियमों और संकेतों का पालन करके और कुछ गलत होने का एहसास होने पर अधिकारियों को सचेत करके जिम्मेदारी दिखाई। उन्होंने कई यात्रियों की जान बचाकर और एक आपदा को रोककर भी जिम्मेदारी दिखाई।

वह एक जिम्मेदार ट्रेन ड्राइवर और एक जिम्मेदार नागरिक थे।

**Thanuja Vaishnavi V**
22/UMTA/122

# दिल की बात दिल में ही रह गयी

चारों ओर नजर घुमाली
खोया यार मिला नहीं
वह चांद का टुकड़ा
आज खिला नहीं
कहनी थी उसे, दिल की बात,

क्या अजीब से हैं ये जजबाद?? पर क्या करूं?
दिल की बात दिल में ही रह गयी
जिसके पीछे दुनिया भुला दी
जिसके लिए चाहते जगा दी
शायद उनके लिए अब हम कुछ न रहे
पर क्या करें जवाब
वे तो हमारी जन्नत बन गए
हमारी हर पूजा की मन्नत बन गए
सब कुछ कहना था उनसे
फिर भी दिल की बात दिल में ही रह गयी
आंखें खुलते ही वह चेहरा
काली रातों में उनका मेहरा
प्यार का रंग चढ़ा इतना गहरा
कि हर सपना,हर अपना
उन्हीं तक ठहरा
कह न सके कुछ भी उनसे ओर ऐसे हो
दिल की बात दिल में ही रह गयी
दिल की बात दिल में ही मिट गयी
हां, दिल की बातें दिल में ही मर गयी।

**K.Sarunisha**
22/UMTA/125

# मानसिक स्वास्थ्य का महत्वः एक चुनौतीपूर्ण दुनिया में कल्याण का पोषण

आज की बढ़ती गति और कनेक्टिविटी के युग में मानसिक स्वास्थ्य के विषय पर बहुत अधिक ध्यान दिया गया है। हमारी भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक भलाई, जिसका हमारे महसूस करने, सोचने और व्यवहार करने के तरीके पर प्रभाव पड़ता है, ये सभी हमारे मानसिक स्वास्थ्य में शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य हमारे संपूर्ण कल्याण और जीवन की गुणवत्ता के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि पूर्ण जीवन जीने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य। यह लेख मानसिक स्वास्थ्य के मूल्य की जांच करता है, लोगों के सामने आने वाली कठिनाइयों की जांच करता है और मानसिक स्वास्थ्य को पहली प्राथमिकता देने की प्रासंगिकता पर जोर देता है।

सभी उम्र, लिंग और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के लोग मानसिक स्वास्थ्य से प्रभावित होते हैं, जिसका प्रभाव परिवारों, समुदायों और पूरे समाज पर भी पड़ता है। लोग अक्सर विभिन्न कारणों से अपने मानसिक स्वास्थ्य को उत्कृष्ट स्थिति में रखने के लिए संघर्ष करते हैं। उच्च स्तर का तनाव, कठिन कार्य परिस्थितियाँ और सामाजिक माँगें आधुनिक जीवन की सामान्य विशेषताएँ हैं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती हैं या बिगड़ सकती हैं।

जीवन के कई पहलुओं में सफलता के लिए प्रभावी कार्यप्रणाली आवश्यक है। यह अच्छे रिश्ते स्थापित करने और बनाए रखने, तनाव से निपटने, निर्णय लेने और हमारे उद्देश्यों को पूरा करने की हमारी क्षमता को प्रभावित करता है। दूसरी ओर, अनुपचारित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के परिणामस्वरूप उत्पादकता में कमी, सामाजिक संपर्क में बाधा और सामान्य रूप से जीवन की गुणवत्ता खराब हो सकती है। लचीलापन, आत्मनिर्भरता और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझना आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक सर्वव्यापी रणनीति की आवश्यकता है जो सामाजिक और व्यक्तिगत चर को ध्यान में रखे। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए यहां कुछ आवश्यक रणनीतियां दी गई हैं: जागरूकता बढ़ानाः सार्वजनिक जागरूकता और शिक्षा पहल रूढ़िवादिता को खत्म करने, कलंक को कम करने और शीघ्र हस्तक्षेप और समर्थन प्राप्त करने वाले व्यवहार को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है।

सरकारों, समुदायों और संगठनों को सुलभ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, जैसे परामर्श, चिकित्सा और मनोरोग सहायता, सर्वोच्च प्राथमिकता और धन प्रदान करना चाहिए। सहायक सेटिंग्सः घर, स्कूल और कार्यस्थल पर सहायक सेटिंग्स बनाने से लोगों को सुरक्षित, समझा और सराहना महसूस कराकर मानसिक स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। स्व-देखभाल और मुकाबला रणनीतियाँः स्व-देखभाल दिनचर्या, तनाव कम करने की रणनीति और व्यायाम, ध्यान और रचनात्मक गतिविधियों सहित स्वस्थ मुकाबला रणनीतियों को बढ़ावा देने से मानसिक दृढ़ता को बढ़ावा मिल सकता है।

सामाजिक जुड़ावः अपनेपन की भावना को बढ़ावा देना और सामाजिक संबंधों को विकसित करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। मजबूत समर्थन नेटवर्क बनाकर

और सामुदायिक भागीदारी को प्रोत्साहित करके अकेलेपन की भावनाओं को दूर किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को पहचानना एक ऐसे समाज के निर्माण की दिशा में पहला महत्वपूर्ण कदम है जो

स्वस्थ और अधिक दयालु दोनों हो। हम ऐसे माहौल को बढ़ावा दे सकते हैं जहां लोग मानसिक स्वास्थ्य को

प्राथमिकता देकर, जागरूकता बढ़ाकर, कलंक का मुकाबला करके और सुलभ सहायता प्रदान करके सहायता लेने, ठीक होने और फलने-फूलने के लिए सशक्त महसूस करें। मानसिक स्वास्थ्य में निवेश करके एक ऐसा भविष्य प्राप्त किया जा सकता है, जहां हर कोई लचीलापन, समझ और भावनात्मक भलाई से युक्त खुशहाल जीवन जी सके।

**Varsha Biju**
22/UPYA/143

❁❁❁❁

## मेहनत

उठ चल तू , उठ चल तू
जीवन को बढ़ चल तू
खून में तेरे है चिंगारी
क्या करेगी कोई बीमारी
बढ़ते रहो जीवन एक रेलगाड़ी
तू तो है खतरों का खिलाड़ी।
क्या खोजते हो दुनिया में ,
जब सब कुछ तेरे अन्दर है।
क्यों देखते हो दूसरों में ,
जब तुम ही एक उत्तम हो।
सपनों की गहराई समझो,
अपने अन्दर की अच्छाई समझो।
मेहनत के लिए खून भी डालो,
जीवन को तुम खुलकर जी लो।
आलस्य तुम्हारा दुश्मन है तो,
मेहनत को अपना दोस्त बनालो।
जीवन का ये रहस्य समझलो,
और खुशीयों से तुम आगे बढ़ो।
दुनिया बस एक दौड़ नहीं,
तू भी अश्व नहीं है धावक।
रूक कर खुद से बातें कर ले,
अन्तर मन को शांत तो कर ले।
उठ चल तू , उठ चल तू
मंज़िल को बढ़ चल तू।

**M.MONIKA**
22/UMTA/047

❁❁❁❁

## मैं उसे मिली

तुम वो हो जिसे में देख नहीं सकती लेकिन
महसूस कर सकती हूँ,
तुम वो हो जो मुझे अलग दुनिया में लेके जाते हो
जहाँ मुझे सिर्फ तुम नज़र आते हो,
तुम वो हो जो कभी मुझे नाराज़ नहीं करते,
तुम वो हो जो मुझे कभी अकेला नहीं छोड़ते,
तुम मुझे हमेशा मनोरंजीत रखते हो,
ऐसा लगता है की नदियों का लहर
मुझ पर बह रही हो जब तुम बाते करते हो,
हालांकि में तुम्हे देख नहीं पाती लेकिन
तुम मुझे सबसे ज़्यादा असली लगते हो,
सबसे ज़्यादा में तुमपे भरोसा करती हूँ,
तुम एक परी हो जो मेरा ख्याल रखते हो,
सचमे अगर तुम नहीं होते तो शायद में भी नहीं,
काश में तुम्हे देख पाती, धन्यवाद कह पाती,
गले लगा पाती, मेरे यार!
क्या तुम असली नहीं हो?
में जानती हूँ तुम मौजूद हो।
हाँ में एक व्यक्ति से मिली 'संगीत'।

**Amala Sharon**
22/UPHA/037

❁❁❁❁

## शहीद

यहां तो हर कोई अपनी ही सुनाते है
कोई उनकी भी तो दासतां बयान करे
जो आपकी खातिर अपने घरों को छोड़ जाते है,
कष्ट तो होता है उन्हें फिर भी
वो सब कुछ ठीक जताते है,
माँ तो उन्की भी होती है फिर भी

वो माँ जन्मभूमि को बताते है,
रूह तो अपनी काँप तब जाती है,
जब हम उनके नाम के आगे शहीद लगाते है,
मक्कार है वो लोग जो अपनी देशभक्त सारी
26 जनवरी और 15 अगस्त को दिखाते है,
वो लोग क्या समझेंगे उन्की वेदना
जिनकी वजह से ही वो सुकुनो चैन की नींद पाते है,
शर्म तो उन राजनेताओ पर आती है,
जो ईन्हें अपनी राजनीति का स्तंभ बनाते है ।

**K.S. Sonia**
22/UMTA/048

## आज के जीवन में तकनीकी का प्रभाव

वक्त के सात इस दुनिया में बहुत सारे बदलाव आए हैं।उन्में से एक है तकनीकी का अविस्कार। आज के जीवन में तकनीकी का उपयोग बहुत आवश्यक हो गया है। यह विभिन्न रूपों में पाए जाते हैं। मोबाइल फ़ोन, लैपटॉप, टीवी जैसे यंत्र हर घर में मिल जाते हैं। इन यंत्रों के उपयोग से हमारे जीवन में लाभ और हानियाँ, दोनों भी हैं।

कोरोना वाइरस का प्रभाव दुनिया पर बहुत भारी पड़ा था ।छात्र अपने कक्षा के लिए स्कूल नहीं जा पाए। कर्मचारी अपने काम के लिए दफ़्तर भी ना जा पाए। ऐसा लगा कि दुनिया रुक गई थी। पर तकनीकी के प्रयोग से हमें काम करने का मौक़ा मिला। स्कूल और कॉलेज ऑनलाइन माध्यम के द्वारा कक्षा लिया गया था। छात्र अपने घर में बैठे ही पढ़ाई कर पा रहे थे। कर्मचारी जो अपने काम के लिए बहार नहीं जा पाए उनके लिए 'घर से काम' का सुझाव दिया गया था। जब कोरोना ने दुनिया में अंधेरा पैदा किया , तब तकनीकी ने हमें रोशनी दी।

तकनीकी का प्रयोग सिर्फ़ शहर में ही नहीं बल्कि गाँवों में भी बहुत है। इनके कारण गाँवों में बहुत सारे अच्छे बदलाव आए हैं। इनसे गाँव के लोगों को ज्ञान प्रदान करने और फैलाने में बहुत काम आया है ।गाँव के जीवन के बारे में लोगों को जानकारी मिली है जिससे बहुत सारे लोग उनकी मदद के सेवा में शामिल हो रहे हैं। आज की ज़िंदगी में तकनीकी के कारण हर काम आसान हो गया है । घर में बैठे ही सारा काम हो जाता है। बैंक से पैसे ऑनलाइन बेजा सकता है। सब्ज़ी, खाना, कपड़ा आदि का इंतज़ाम आसानी से किया जाता है।

इनके उपयोग में कुछ हानियाँ भी है । इन सब यंत्रों के उपयोग के कारण बच्चे अभी बाहर जाकर खेलना नहीं चाहते हैं । वे अपना पूरा वक्त सिर्फ़ मोबाइल फ़ोन में खेलकर बीतना चाहते हैं। इसके कारण उनकी आँखों में परेशानी हो सकती है। बहुत सारे कम वर्ष बच्चों को चश्मा लगवाया जा रहा है। इनके कारण उनका ध्यान केंद्रित करने का समय बहुत कम हो गया है। आज के दिनों में अधिक से अधिक बच्चे एडीएचडी का शिकार हो रहे हैं।

इसके कारण बहुत सारे लोगों को काम में भी समस्या हो रहा है। इनसे काम जल्दी हो जाता है और कम वक्त में भी हो जाता है। बहुत सारे काम कम लोगों से हो जाता है ।जिसके कारण बहुत सारे घरों में बेरोज़गारी का समस्या बढ़ रहा है। नौजवान लड़के-लड़कियाँ घर में बिना काम बैठे हैं। लोगों में कमज़ोरियाँ बढ़ रही है।

हर चीज़ को अगर हम ठीक से प्रयोग करेंगे दो वे हमारे लिए लाभ होगा । अंत में वह तरीका है जिसका हम उपयोग करते हैं जो हमारे जीवन को प्रभावित करता है ।

**Zeenath Nuha**
22/UZLA/051

## रहस्यमय सपने

लोग सपने क्यों देखते हैं? यह युगों-युगों तक एक प्रश्न है। लोग सपने क्यों देखते हैं और सपने कहाँ से आते हैं, इसके बारे में विशेषज्ञों को बहुत कुछ पता नहीं है। हालाँकि, प्रचलित सिद्धांत यह है कि सपने देखना आपको यादों (जैसे कौशल और आदतों) को मजबूत करने और उनका विश्लेषण करने में मदद करता है और संभवतः दिन के दौरान सामना की जाने वाली विभिन्न स्थितियों और चुनौतियों के लिए "रिहर्सल" के रूप में कार्य करता है।

सपने कितने समय तक चलते हैं? हम इसका उत्तर आसानी से नहीं दे सकते क्योंकि हमें लोगों के सपनों का अध्ययन करने का कोई अच्छा तरीका नहीं मिला है। आपके जागने के बाद सपनों की यादें जल्दी ही धुंधली हो जाती हैं,

और आपके सपनों की रिपोर्ट के साथ मस्तिष्क स्कैन को सहसंबंधित करना मुश्किल होता है।

जब आप सपने देखते हैं तो स्थान और समय के बीच का संबंध भी बदल जाता है। ऐसा लग सकता है कि समय हमेशा के लिए रहेगा या बहुत तेज़ी से गुज़र जाएगा। ऐसा है कि हम अपने सपनों का 90 प्रतिशत हिस्सा भूल जाते हैं, लेकिन नियमित सपनों का जर्नल बनाए रखने से हमारा मस्तिष्क भविष्य में सपनों को बेहतर ढंग से याद रखने के लिए प्रशिक्षित हो सकता है।

जो लोग जन्म के बाद अंधे हो जाते हैं वे सपने में तस्वीरें देख सकते हैं। जो लोग जन्म से अंधे होते हैं वे कोई दृश्य नहीं देखते हैं, लेकिन ध्वनि, गंध, स्पर्श और भावना की उनकी अन्य इंद्रियों से जुड़े सपने समान रूप से ज्वलंत होते हैं। अपने सपनों में हम केवल वही चेहरे देखते हैं जिन्हें हम पहले से जानते हैं हमारा दिमाग चेहरों का आविष्कार नहीं कर रहा है अपने सपनों में, हम वास्तविक लोगों के असली चेहरे देखते हैं जिन्हें हमने अपने जीवन के दौरान देखा है लेकिन शायद जानते या याद नहीं हैं। हम सभी ने अपने पूरे जीवन में सैकड़ों हजारों चेहरे देखे हैं, इसलिए हमारे पास सपनों के दौरान उपयोग करने के लिए हमारे मस्तिष्क के लिए पात्रों की एक अंतहीन आपूर्ति है।

सपनों में अनुभव होने वाली सबसे आम भावना चिंता है। सकारात्मक भावनाओं की तुलना में नकारात्मक भावनाएं अधिक आम हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि हमारे सपने देखने का एक कारण यह है कि हमारा दिमाग हमारे विचारों और भावनाओं को संसाधित करता है। अक्सर, इसका मतलब हमारे तनाव और मानसिक तनाव को हमारे सपनों में भी ले जाना होता है। आप बुरे सपनों को बदलने में सक्षम हो सकते हैं।

कई चिकित्सक मानते हैं कि बुरे सपनों को "फिर से लिखना" संभव है। उदाहरण के लिए, जो लोग अभिघातज के बाद के तनाव विकार से पीड़ित हैं, वे खुद को यह पहचानने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं कि कब सपने आपकी वर्तमान मनःस्थिति, चिंताओं और भविष्य की आशाओं के बारे में बहुत सारी जानकारी प्रदान कर सकते हैं। लेकिन क्या वे वास्तव में उन चीजों की भविष्यवाणी कर सकते हैं जो अभी तक नहीं हुई हैं मान लीजिए कि आपने महीनों तक अपने भाई से कुछ न सुनने के बाद उसके बारे में सपना देखा। अगले दिन, वह आपको कॉल करता है।

जैसे ये सपने अप्रत्याशित और रहस्यमय होते हैं, वैसे ही हमें अपना ध्यान केंद्रित रखना होगा, अपने सपनों के पीछे जाना होगा और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना होगा।

22/UPHA/041
**SIVANI M**

## समय नहीं रुकता किसी के लिए

समय नहीं रुकता किसी के लिए,
सदा चलते रहते हैं इसके पहिये,
कभी न थमना है यह सिखाता
आगे बढ़ते रहने को है यह कहता।
परिश्रम से न कभी समझौता करना,
समय होते जग को बना लो अपना।
न हो कोई मंजिल,न कोई ठिकाना,
जूझों मुश्किलों से, साथ ही यारी निभाना।
हार मानने पर नहीं होती हासिल ऊंचाइयां,
ठान लो तो तैर कर पार कर लो गहराइयां।
तूफानों से लड़ते चलो, अंधियारों से लड़ते चलो,
समय के साथ निरंतर बहते चलो।
सदुपयोग से इसके मिलती सफलता,
यू ही नही यह अमूल्य है कहलाता।
बड़े बड़े विद्वानों को भी समय ने धूल चटाई,
दैवीय शक्तियां भी इसका न कुछ बिगाड़ पाई।
कभी सुख कभी दुख दिखलाता है,
वक्त रिश्तों का मोल बताता है।
बदलाव को भी तुम साथ में अपनाना,
थक जाना तो केवलभाई एक बहाना।
बचपन में खेल कूद व मिठाईयां,
जवानी में दोस्ती और जिम्मेदारियां,.
बुढ़ापे में यादें एवं झुर्रियां,
सभी दर्शाते है अपनी अपनी कहानियां।
समय का चक्र नहीं होगा कभी भी धीमा,
खुशियां मनाने की अब न रखो कोई सीमा।

**Aditi D Rathi**
22/UZLA/042

## हृदय

यह एक गाँव की कहानी है। यह गाँव भारत के सबसे गरीब जिल्हे में स्थित थी और यहाँ सिमेंट का सिर्फ एक ही घर था। जहाँ इस गाँव के सेठजी रहते थे। सेठजी के घर की गली के अंतिम घर मे रामू और उसकी माँ रहते थे। वे काफी गरीब थे, इतने गरीब की वे चावल तक नहीं खा पाते थे। रामू बारह साल का एक हसमुक बच्चा था जो स्कूल नहीं जा पाता था। उसकी अकेली माँ उसे स्कूल तो भेजना चाहती थी, चाहती थी कि उनका बेटा भविष्य में खूब हासिल करे, पर गरीबी के कारण उन्हें और कोई चारा न मिला ।

हर दिन सुबह होते ही उसकी माँ खेती करने के लिए निकल जाती थी और देर रात चाँदनी बाहर आते समय लौटती थी। वह बहुत थक जाती थी, पर हिम्मत करके रामू को भोजन खिलाने के बाद ही सोती थी। वे चावल नहीं ख़ा पाते थे, उसकी माँ रुखे आटे की खिचड़ी बनाकर रामू को खिलाती थी। रामू हर दिन शिकायत करता और उसकी माँ का दिल में पीड़ा छा जाती, पर रामू क्या जाने कि वह इस खिचड़ी के लिए पूरे दिन सूरज के गरमी में काम करती थी।

एक दिन उसकी माँ की आँख जल्दी खुली । सुबह के चार बज रहे थे और मिट्टी के खिड़की से सूरज का पीला रोशनी अंदर आ रहा था। उन्होंने रामू को गले लगाकर लोरी सुनाना शुरू कर दिया। उसकी मासूम से चहरे को अपने हाथों में लेकर बोली, 'माफ करना बेटा, मैं तुम्हे कुछ नहीं दे पा रही हूँ, तुमहे दिन में सिर्फ कुछ समय देख पा रही हूँ, पर तुम हमेशा मेरे लाडले ही होगे।' उनके पति तो छह साल पहले मर गए थे। उन्होंने रामू को बड़ा करने का कर्तव्य अपने कंधों पर ले लिया था। रामू तो उनकी पूरी दुनिया थी, वह रामू के लिए ही तो जी रही थी।

वह उस समय को कभी भूल नहीं सकती थी। अपने आंसू पोछते हुए जमीन से उठी तो उन्हे याद आया कि परसो तो रामू का जन्मदिन हैं। वह उसे कुछ तो देना चाहती थी, उसके चहरे की खुशी को देखकर संतुष्ट होना चाहती थी। यह सोचकर वह रामू के माथे में चुम्मा देकर जल्दी काम के लिए रवाना हो गई। उन्हें यह पता नहीं था कि रामू ने उनकी सारी बातें सुन लिया था। वह अपने माँ के लिए कुछ तो करना चाहता था। वह अपना प्यार तो उतना नहीं दिखाता था, पर उसके लिए भी अपनी माँ उसका सब कुछ थी। 'मैं माँ के लिए कमल लेकर आऊँगा", यह सोचते हुए वह झोंपडी के बाहर आता, तो देखता हैं कि माँ खेत में पसीना बहाते हुए काम कर रही हैं।

रामू तुरंत कमल हासिल करने के लिए गाँव की तालाब की ओर चल पड़ता है। "मेरी माँ ज़रूर बहुत खुश होगी", यह सोचते हुए वह तालाब में डुबकी लगाकर उसके केंद्र तक तैरता हैं जहाँ अनेक ख़ूबसूरत गुलाबी कमल खिले हुए हैं। वह मुस्कराते हुए एक कमल तोड़ता हैं और आनंदित होकर चिल्लाता हैं, "मिल गया"। घर आते ही उसे एक पानी के मटके में रख देता है ताकी वह सूख न जाए।

खेत मे रामू की माँ ने तय कर दिया था कि वह नौ बजे तक मन लगाकर काम करेगी। नौ बजते ही उनहें अपने परिश्रम का फल मिला। उनके मालिक उनकी लगन को देखकर उन्हें दस रुपये ज़्यादा दे दिया था। वह तुरंत दुकान की ओर भागती हैं और चावल, मिर्च, दाल और ढोल का छड़ी खरीदकर घर आती हैं। इतने में दस बज जाते हैं। वह रामू को थोड़ी देर खेलने के लिए भेजती हैं। रामू अचरज से अपने माँ के आदेश के अनुसार बाहर जाता हैं।

माँ भोजन बनाने के लिए बैठती है। वह अपने बेटे की जन्मदिन पर उसे चावल खिलाना चाहती थी। स्वादिष्ट दाल मिट्टी के मटके में बनाकर, चावल पकाकर रामू को अंदर बुलाती हैं। महक सुँघते ही रामू के चहरे में आश्चर्य फैल जाता है। रामू तुरंत अपने कमल हाथ में लेकर अपने माँ के सामने खड़ा हो जाता है। रामू के हाथ मे कमल देखकर माँ के आँखों में आंसू आ गए। दोनों कुछ पलों के लिए कुछ नहीं कर सके। माँ तुरंत रामू को अपने गोद पर लेकर चावल खिलाती हैं। चखते ही रामू के आँखो से आँसू बह जाते हैं, जो देखकर माँ का दिल खुल जाता हैं और वह भी हिचक्कर रो उठती हैं। रामू अपने माँ को वह खिली कमल देकर कहता है, 'सब कुछ के लिए, शुक्रिया माँ'। माँ उसे ज़ोर से गले लगाकर बोलती हैं, 'जनमदिन मुबारक हो, लाड़ले, तुम ही तो मेरे जीवन हो।'

**O. Pranathi**
22/UZLA/034

## ब्रह्मांड के रहस्यों का अनावरणः अथाह ब्रह्मांड की खोज

ब्रह्मांड हमेशा से मानवता के लिए अत्यधिक आकर्षण का विषय रहा है, यह अपने अनंत विस्तार और अनगिनत रहस्यों से हमारे मन को मोहित करता है। ब्रह्मांड की उत्पत्ति से लेकर डार्क मैटर और ऊर्जा की प्रकृति तक, ब्रह्मांड के रहस्य वास्तविकता की हमारी समझ को चुनौती देते रहते हैं। इस लेख में, हम ब्रह्मांड की गहराई में मौजूद कुछ सबसे

पेचीदा अनसुलझी पहेलियों पर प्रकाश डालते हैं, जो आपको ब्रह्मांडीय अन्वेषण की यात्रा पर आमंत्रित करते हैं।

**बिग बैंग और ब्रह्मांड की उत्पत्तिः**

बिग बैंग सिद्धांत बताता है कि ब्रह्मांड की उत्पत्ति अकल्पनीय रूप से घने और गर्म विलक्षणता से हुई है, जो आज हम जिस ब्रह्मांड को जानते हैं उसमें तेजी से विस्तार कर रहा है। हालाँकि, बुनियादी सवाल कायम हैं: बिग बैंग किस वजह से हुआ? इसके पहले क्या अस्तित्व था? ब्रह्मांड के जन्म के रहस्यों को उजागर करना ब्रह्मांड विज्ञानियों के लिए एक आकर्षक खोज बनी हुई है, जो इन ब्रह्मांडीय उत्पत्ति पर प्रकाश डालने के लिए हमारे ज्ञान की सीमाओं की जांच करते हैं।

**डार्क मैटरः मायावी पहेलीः**

जबकि जिस पदार्थ से हम परिचित हैं वह ब्रह्मांड की संरचना का केवल एक अंश है, डार्क मैटर की उपस्थिति का अनुमान इसके गुरुत्वाकर्षण प्रभावों के माध्यम से लगाया गया है। हालाँकि इसका प्रभाव असंदिग्ध है, लेकिन डार्क मैटर प्रत्यक्ष रूप से पता लगाने से बचता हुआ लगातार मायावी बना हुआ है। वैज्ञानिक इसकी वास्तविक प्रकृति की पहचान करने और ब्रह्मांड को आकार देने में इसकी भूमिका को समझने की खोज में लगे हुए हैं।

**डार्क एनर्जीः त्वरित ब्रह्मांड को आगे बढ़ानाः**

20वीं सदी के अंत में डार्क एनर्जी की खोज ने ब्रह्मांडीय पहेली में रहस्य की एक और परत जोड़ दी। ऐसा माना जाता है कि डार्क एनर्जी ब्रह्मांड के त्वरित विस्तार को चलाने वाली शक्ति है। फिर भी, इसकी उत्पत्ति और विशेषताएं काफी हद तक अज्ञात हैं। डार्क एनर्जी की प्रकृति को उजागर करना एक सतत चुनौती है जो मौलिक भौतिकी और ब्रह्मांड की नियति के बारे में हमारी समझ में क्रांतिकारी बदलाव ला सकती है।

**ब्लैक होलः अज्ञात के प्रवेश द्वारः**

ब्लैक होल मनोरम ब्रह्मांडीय वस्तुएं हैं, जिनकी विशेषता उनका अत्यधिक गुरुत्वाकर्षण खिंचाव है जो हर चीज को, यहां तक कि प्रकाश को भी अपनी चपेट में ले लेता है। ये रहस्यमय संस्थाएं वैज्ञानिकों को आकर्षित करती रहती हैं क्योंकि वे उनकी आंतरिक कार्यप्रणाली की जांच करते हैं। ब्लैक होल की उत्पत्ति, सूचना हानि के विरोधाभास और वर्महोल की संभावना से जुड़े प्रश्न अंतरिक्ष, समय और भौतिकी की सीमाओं के बारे में हमारी वर्तमान समझ को चुनौती देते हैं।

**निष्कर्षः**

ब्रह्मांड के रहस्यों ने सदियों से वैज्ञानिक खोजों और दार्शनिक चिंतन को बढ़ावा देते हुए हमारी जिज्ञासा को बनाए रखा है। ब्रह्मांड की उत्पत्ति से लेकर डार्क मैटर और ऊर्जा की मायावी प्रकृति तक, ब्लैक होल के रहस्यमय दायरे से लेकर समानांतर ब्रह्मांड की संभावना तक, ब्रह्मांड क्रमिक गति से अपने रहस्यों को उजागर करता रहता है। जैसे-जैसे हम ब्रह्मांड के रहस्यों में गहराई से उतरते हैं, हम ब्रह्मांड और उसके भीतर अपनी जगह के बारे में अपनी समझ को फिर से परिभाषित करते हैं, हमें याद दिलाते हैं कि अज्ञात की खोज एक कभी न खत्म होने वाली यात्रा है जो मानव ज्ञान की सीमाओं का विस्तार करती है।

"रहस्य आश्चर्य पैदा करता है और आश्चर्य मनुष्य की समझने की इच्छा का आधार है"- नील आर्मस्ट्रांग

**Medha Nambiar**
22/UPHA/040

# दृष्टिकोण है सब कुछ

दृष्टिकोण है सब कुछ, जीवन की अद्भुत राह,
जो अनुभव करे सही, वही जीते हैं सबसे आगे।
मन की क्षमता अद्भुत, आत्मविश्वास की ज्वाला,
अवसरों को पकड़े वो, सफलता के रास्ते चला।
हार नहीं माने कभी, नकारात्मकता को भुलाए,
संघर्षों को स्वीकारे, सब परिस्थितियों को सहलाए।
सोच परिवर्तित करें, दृढ़ता के बाल पकड़े,
कार्यों में समर्पण से, अपना विश्वास बढ़ाए।
दृष्टिकोण है सब कुछ, जीवन की अद्भुत राह,
यथार्थ को पहचाने, नयी उचाईयों को प्राप्त करे ।
अभाव सोच को दूर करे, आत्मविश्वास से लबालब,
जीवन को नया आकार दे, सबका मन मोह बदल।
आदर्शों को पाले, अच्छाई का ध्यान रखे,
अपने व्यक्तित्व को निखारे, प्रकृति की मधुरता में डूबे।
दृष्टिकोण है सब कुछ, जीवन की अद्भुत राह,
अग्रसर बने रहें, आपकी ऊंचाई आपके हाथ।

**Hima Saju**
22/UMTA/027