VOL. 5, ISSUE 2, OCT. 2025

Pt. MOHAN LAL S.D. COLLEGE FOR WOMEN, GURDASPUR

A MULTI FACULTY POST GRADUATE INSTITUTE

Re - accredited with 'A' grade by NAAC (3rd cycle 2024)

IIC Ranking '3 Star' Rating by Ministry of Education 2024

Listed in the Tribune Guide to Best Colleges (25th April, 2025)

MANAGED BY: GGDSD COLLEGE SOCIETY, CHANDIGARH

AFFILIATED TO: GURU NANAK DEV UNIVERSITY. AMRITSAR

OUR INSPIRING SPIRIT

PT. MOHAN LAL JI

FORMER EDUCATION, HOME AND FINANCE MINISTER, PUNJAB
FOUNDER PRESIDENT OF GGDSD COLLEGE SEC-32, CHANDIGARH
PT. MOHAN LAL S.D. COLLEGE FOR WOMEN, GURDASPUR
PT. MOHAN LAL S.D. SCHOOL, CHANDIGARH.

SH. UPKAR KRISHAN SHARMA JI

FORMER PRESIDENT GGDSD COLLEGE SOCIETY, CHANDIGARH
FORMER PRESIDENT PTMLSD COLLEGE FOR WOMEN, GURDASPUR
EX-VICE PRESIDENT, EVEREADY INDUSTRIES INDIA LTD.

E-MAGAZINE

'DARPAN'

Ms. Vaishali Sharma
President,
GGDSD Society Chd.

Dr. PK Bajaj
General Secretary,
GGDSD Society Chd.

Sh. Hiramani Aggarwal
Chairman,
PTMLSD College, Gurdaspur.

Dr. (Mrs.) Neeru Sharma
Chief Editor : Principal

Er. Surkhab Shelly
Editor

Dr. Khushboo
Editor

Mr. Ashwani
Technical Expert

Dear Sdians...

It gives me immense sense of fulfilment when I look at the monthly edition of college e-Magazine 'DARPAN' which has now successfully completed four glorious years. The essential purpose of e-magazine 'DARPAN' is to inform, engage and inspire faculty, students, parents, alumni and our stakeholders. This e-magazine endeavors to reflect the values and the long tradition of excellence of the institution itself. Throughout the year campus buzzes with various activities that makes learning experience at SD Gurdaspur, a unique one. The perpetual efforts of the faculty, students and clubs/societies of the college in keeping the campus alive are commendable. Workshops, conferences, competitions, rallies, sports, guest lectures, FDPs, PDPs and a great variety of activities that corroborate academic learning help our students to grow in the real sense.

I congratulate Er. Surkhab Shelly, Dr. Khushboo (editors) along with Mr. Ashwani (Technical Expert) for giving practical shape to my idea of e-magazine and wish all the best for inspired and result oriented session.

Dr. (Mrs.) Neeru Sharma

Principal

SECOND RUNNER-UP TROPHY IN GNDU SPORTS CHAMPIONSHIP

The college added another proud achievement to its legacy by securing the Second Runner-Up Trophy in the GNDU Inter-College Women B Division Sports Championship for the academic session 2024–25. This accomplishment highlights the hard work, dedication, and sporting excellence of our women athletes and the unwavering support of the sports faculty. During the prestigious GNDU Annual Sports Prize Distribution Function, the College Principal was honoured with a shawl and a university token, acknowledging the institution's significant contribution to promoting sports. In addition, Ms. Gagandeep Kaur, Head of the Department, was felicitated with a tracksuit in recognition of her consistent encouragement and valuable support to the sports teams. A moment of great pride came when Arshdeep Kaur was awarded a cash prize of ₹25,000 for securing a silver medal in boxing, showcasing her remarkable skill, discipline, and perseverance at the university level. The college also received a trophy for its overall performance, which was collectively accepted on stage by the College Principal, Volleyball Coach Mr. Parshotam Sharma, Basketball Coach Ms. Aruna, and HOD Ms. Gagandeep Kaur. Their presence symbolized the collaborative spirit and committed guidance that drive the institution's sporting successes. This recognition not only reflects the strength of our sports teams but also inspires students to continue striving for excellence in the field of athletics and beyond. College management congratulated the principal and sports department for this achievement.

COLLEGE ACHIEVEMENTS

- Received Award of Honor for being recognised as the District level Most Progressive Institution 2025 in 1st National Achievers Award event organised by National EduTrust of India at CT University, Ludhiana.

- Received Award of Honor for ‘Promoting Women’s Right’ in 1st National Achievers Award event organised by National EduTrust of India at CT University, Ludhiana.

Expressing her gratitude, Principal Dr. Neeru Sharma said that the award was not just a personal milestone but a tribute to the values such as equality, empowerment, and inclusive education upheld by the institution. She emphasised that Pt. Mohan Lal SD College for Women, Gurdaspur believes in shaping leaders who uplift others and contribute meaningfully to society.

- Received Certificate of Appreciation from District Language Office, Gurdaspur for conducting district level quiz. The event was presided over by College Principal Dr. Neeru Sharma, with Dr. Daljit Singh, Research Officer from Ferozepur, as the Special Guest, and Mr. Sham Singh, Junior Assistant District Language Officer, Gurdaspur, also graced the occasion. More than 40 colleges participated and applied for awards under seven categories.

COLLEGE PRINCIPAL HONORED WITH TWO AWARDS

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS NEI

National EduTrust of India

Certificate of Achievement

This is proudly presented to

Dr. (Mrs.) Neeru Sharma, Principal

of

Pt. Mohan Lal SD College for Women, Gurdaspur

under Category 4: Best Principal for Academic Excellence,

for securing 3rd Position

at the 1st National Achievers Award 2025

in recognition of her exceptional leadership, unwavering dedication to quality education, and remarkable contribution toward enhancing academic standards and institutional excellence.

Presented with deep appreciation for inspiring a culture of learning, innovation, and holistic development among students and faculty members

Samarth Sharma
Chief Executive Officer

Date: 11.10.2025
Certificate no NEI/1NAA/ HEIs/ 1/ 053

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS NEI

National EduTrust of India

Certificate of Achievement

This is proudly presented to

Dr. (Mrs.) Neeru Sharma, Principal

of

Pt. Mohan Lal SD College for Women, Gurdaspur

under Category 6: Digital Transformation Leader,

for securing 2nd Position

at the 1st National Achievers Award 2025

in recognition of her exemplary leadership in advancing digital innovation, integrating technology in academics and administration, and fostering a future-ready learning environment.

Presented with deep appreciation for her vision, dedication, and transformative contributions toward digital excellence in higher education.

Samarth Sharma
Chief Executive Officer

Date: 11.10.2025
Certificate no NEI/1NAA/ HEIs/ 1/ 066

College Principal Dr. (Mrs.) Neeru Sharma, was honoured with two awards, one for Best Principal for Academic Excellence and another for Digital Transformation Leader Award at the 1st National Achievers Awards 2025, organised by National EduTrust of India, held at CT University, Ludhiana. The award is a testament to her visionary leadership, tireless commitment to women's education, and advocacy for gender equity in academia. The event was attended by eminent academic dignitaries including Pro-Chancellors, Principals, and other distinguished institutional representatives. It was graced by Chief Guest Ms. Saravjit Kaur Manuke, Member of the Legislative Assembly, Jagraon, who applauded the awardees for their dedication to educational excellence and community development. Mr. Samarth Sharma, Chief Executive Officer of the National EduTrust of India (NEI), praised the institutions, Principals, and faculty for their steadfast efforts towards academic progress and sustainability.

Ms. Samita Khajuria also received Certificate of Appreciation for bagging 2nd position under best NSS Program officer category in an event organised by National EduTrust of India on 11th October, 2025 at CT University, Ludhiana. College principal acknowledged the team spirit of different departments which helped in clinching these honours for college.

DISTRICT LEVEL QUIZ COMPETITION

Punjabi Department in collaboration with the District Language Office, Gurdaspur organized a Quiz Competition in which students from various schools and colleges participated. Three students from our college secured positions in different categories. Ms. Kirandeep Kaur secured the second position (₹750), Ms. Jashandeep Kaur the third position (₹500), and Ms. Jasmine Kaur Dhillon also won the third position (₹500). Beside this students from other colleges and schools also won prizes under different categories. During this event, a certificate of Appreciation was also awarded to our college by the District Language Office, Gurdaspur. College Principal Dr. Neeru Sharma, Dr. Sukhwinder Kaur, Head Punjabi Dept. and Mrs. Kamlesh Kumari, Asst. Prof. in Punjabi were honored with certificates of appreciation. On this occasion, College Principal Dr. Neeru Sharma also presented mementos to Dr. Daljit Singh and Mr. Sham Singh as a token of respect and gratitude for their valuable contribution. She acknowledged the contribution of the Language Department for conducting such events for preserving the Punjabi language and culture aligned with Indian Knowledge System.

NSS ACTIVITIES

- The NSS Unit organised a cleanliness campaign under the theme 'Swachhta Hi Sewa 2025' from 17th September to 2nd October 2025. The campaign was conducted in accordance with the guidelines issued by the Ministry of Youth Affairs and Sports and aimed at promoting cleanliness, hygiene, and community participation among students. During the campaign, NSS volunteers enthusiastically participated in various cleanliness drives within the college premises. An awareness lecture was delivered by Ms. Kamlesh during the morning assembly to sensitize students about the importance of maintaining cleanliness in the campus. To ensure the hygiene and safety of sweepers, gloves and masks were distributed among them. The campaign concluded on 2nd October 2025, marking the birth anniversary of Mahatma Gandhi.

- The NSS Unit sponsored the sports kits to the Volleyball, Basketball and Boxing teams. The event aimed to encourage sportsmanship and motivate students to actively participate in physical and team-building activities. The College Principal appreciated the commendable efforts of the respective team incharges for their dedication and contribution towards promoting sports culture in the institution.

IIC ACTIVITIES

- The Department of Fashion Designing in collaboration with IIC organized a vibrant Karwachauth Exhibition under 'Learn and Earn'. The exhibition featured beautifully designed cosmetic items, mehndi stalls, and Karwachauth thalis.
- This Department also organized Diwali Exhibition. The event beautifully showcased the students' creativity through handmade diyas, candles, eco-friendly decorations, designer wear and handmade scrunchies. The exhibition also featured artistic and craft items created from recycled materials, highlighting the importance of sustainability.

EDUCATIONAL VISIT

- The Science Department, Eco Club, and NSS Unit under the directions of GNDU, Amritsar organised an educational visit to Pushpa Gujral Science City, Kapurthala. Students explored different sections including the Climate Change Zone, Rainwater Harvesting Unit, Sewage Treatment Plant, Echoes Section, and the Dinosaur Park. The visit offered students practical exposure to environmental conservation techniques, renewable energy concepts, and sustainable living practices. The trip proved to be highly educational and enriching, enabling students to connect classroom knowledge with real-world applications. The visit successfully fulfilled the GNDU Environmental Studies field requirement and encouraged students to adopt eco-friendly habits. A total of 140 students and 7 teachers participated in this educational excursion.

DIWALI CELEBRATIONS

- On the auspicious occasion of Diwali, the worthy Management and College Principal, Dr. (Mrs.) Neeru Sharma, distributed gifts to all staff members as a token of appreciation for their hard work and dedication. With smiles, wishes, and laughter shared all around, the Diwali celebration beautifully reflected the warmth of togetherness and the true spirit of Diwali within the college community.

- The Eco Club and Celebration Cell of IIC organized an inspiring event on the theme ‘Green Diwali’. Students creatively painted earthen pots with Diwali slogans and planted small indoor plants in them.

- The Central Association organized ‘Sarthak Diwali – Share Happiness with Others’. Students collected old but usable items like clothes, shoes, toiletries, and biscuits from their homes and displayed them outside the college for needy people to take as per their needs.

- On 17 October, 2025 the Hostel committee celebrated Diwali Night at the Hira Devi Hostel of Campus. Hostellers along with the College Principal lit candles & diyas. Rangolis made by students added a festive glow to the evening. The celebration featured delicious dinner and vibrant dance performances, making it a beautiful occasion.

ROTARACT CLUB ACTIVITIES

- The Rotaract Club in collaboration with Rotary Club Gurdaspur, organized a relief drive to distribute essential items to the flood-affected families of Punjab. The event was led by Rtr. Lavanya Jarewal (President), Rtr. Aastha (Secretary), and Rtr. Ruby Bains (Sergeant-at-Arms), who worked tirelessly at the ground level. The club expressed heartfelt gratitude to Rotary Club Gurdaspur, Rtn. Dr. JBS Riar, Rtn. Capt. Rakeshwar Kondal and Mr. Janak Raj Sharma for giving them this great opportunity to serve humanity in times of crisis.

- The Rotaract Club organized a Poster Making Activity on the occasion of World Mental Health Day to spread awareness about the importance of emotional well-being and mental health. The event concluded with a message to 'Be kind to your mind and spread awareness every day'.

- On 18th Oct, 2025 the Rotaract Club celebrated Diwali with disabled children at Hanuman Gadi School spreading joy, love, and happiness. 10 students and 2 faculty members participated in this event.

- The Rotaract Club observed World Polio Day with great enthusiasm and awareness. A polio pledge was taken by all Rotaract members, reaffirming their commitment to the global fight against polio. The club incharges, Dr. Khushboo and Mrs. Harsha also encouraged the Rotaractors to spread the message of vaccination and disease prevention in society.

OUTREACH ACTIVITY

- The Rotaract Club of the college celebrated the festival of lights, Diwali, with disabled children at Hanuman Gadi School spreading joy, love and happiness. Children enthusiastically participated in a colouring activity and danced joyfully to music, filling the atmosphere with festive cheer. Handmade gifts prepared by Rotaractors were distributed among the children, making their Diwali extra special. A special vote of thanks was extended to Rtn. PP Vinod Gupta Ji for his constant encouragement and support to the club. This celebration was not just about lights and sweets but about sharing joy, inclusivity and compassion — making this Diwali truly a special and memorable one for everyone involved.

- To celebrate Diwali with a spirit of kindness, the NSS Unit and Celebration Cell of IIC organized a special charity drive themed 'Ye Diwali Mere Bharat Wali.' NSS volunteers prepared home-cooked chapatis and vegetables, packed 91 meal boxes in reusable containers and distributed them among the needy at Shani Mandir, Gurdaspur.

- The Sports Club of the college celebrated the International Day of Older Persons in collaboration with Mera Yuva Bharat, Gurdaspur, at Home Age India, a senior citizens' home. The event was marked by interactive sessions, games and cultural activities that brought joy and warmth to the elderly residents. The College Principal appreciated the efforts of the club incharges and students for spreading compassion and fostering intergenerational bonding through this meaningful initiative.

PARENT TEACHER MEET

The Parent Teacher meet was organized in the college that aimed to share students' performance in pre-semester exams, their achievements in cultural activities and participation in various clubs and committees with the parents. College Principal highlighted that examinations for all courses were conducted as per GNDU guidelines, with thorough table marking and cross-checking to ensure fairness and quality. She personally interacted with parents, discussed students' progress, and collected valuable feedback. The meet provided a fruitful platform for parents, teachers and students to connect and discuss academic and personal development.

STUDENTS ACHIEVEMENTS

The Guru Gobind Singh Study Circle, Ludhiana, conducts a written test on moral education every year in our college. The Punjabi Department of our College prepares students for this test annually. This year, 31 girl students appeared, and many achieved excellent results. Ms. Jashandeep Kaur secured the first position with an A++ grade, Ms. Namanpreet Kaur stood second with an A+ grade, while Ms. Sehajpreet Kaur and Ms. Raghvi Sharma jointly secured the third position, both earning A+ grades. In addition, Ms. Japjot Kaur and Ms. Damanpreet Kaur received A grades, medals, and certificates. The remaining 25 students were awarded certificates of appreciation. College Principal Dr. (Mrs.) Neeru Sharma congratulated all the students for their hard work and dedication. She expressed that their success is a matter of great pride for the college.

SPORTS ACHIEVEMENTS

- The Inter-College Karate Championship was organized by GNDU, Amritsar where teams from ten colleges participated. Our college Karate team, comprising Arshdeep Kaur, Japanpreet Kaur, and Simra Sharma, delivered an impressive performance by winning three Silver medals and securing the overall Third position.
- A 3×3 Basketball Tournament was held at Guru Ram Das Academy, Gurdaspur, where our college team comprising Kangan, Komal, Manjot Kaur, and Jaisleen Kaur delivered an outstanding performance and secured the 1st position in the competition.
- A District Athletic Meet was organized by Mera Yuva Bharat (MYB) at Guru Nanak Dev Senior Secondary School, Ramnagar, where our students showcased remarkable performances. The teams secured 1st place in Volleyball (Senior), 2nd in Volleyball (Junior), and 1st in Basketball. In individual events, Gurleen Kaur won 1st in Long Jump, 1st in 200 mts, and 2nd in Badminton; Pooja stood 2nd in Shot Put; and Prabhjot Kaur achieved 1st in 400 mts and 2nd in Long Jump. Ms. Manjit Kaur got Gold medal in Inter college Wushu Championship held at GNDU, Amritsar on 26 October 2025.

College Principal congratulated Mrs. Gagandeep Kaur, HOD and Karate Coach Mr. Gurwant Singh, Volleyball Coach Mr. Parshotam Sharma and Basketball Coach Ms. Aruna for various sports achievements.

योग के द्‌वारा मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति

आज का युग प्रतिस्पर्धा का युग है। कडी प्रतियोगिता के इस युग में हर व्यक्ति जल्दी से जल्दी और जैसे-तैसे का सुख सुविधाएँ पाना चाहता है। जीवन की इस तेज़ एवं तनावपूर्ण रफतार ने व्यक्ति को गुमराह कर दिया है। इबर की तो क्या कहें, वह स्वयं को भी भुला बैठा है। कभी आगे बढ़ने के लिए किए गए अंधाधुंध प्रयास, कभी पीछे हाने का गम। मनचाही सुख-सुविधाएं हासिल कर लेने पर भी न तो उसे दिन का चैन है न रात की नींद। इससे जावेत का शारीरिक और मानसिक संतुलन तो बिगड़ा ही है, वह आत्मविश्वास भी खो बैठा है। यही निराशा एवं बेचैनी प्रकार की व्याधियों के रूप में प्रकट होती है। एक ओर दवाईयों का दिनों दिन बढ़ता खर्च और दूसरी ओर सेवा हुरुष का अभाव टीस देता है। स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाने से परस्पर सम्बन्धों में बिखराव आने लगता है। अपने है द्‌वारा बुने गए इस जाल से निकल पाना व्यक्ति के लिए असम्भव सा हो जाता है।

इस प्रकार कुंठाओं से घिरा जीवन मानवीय मूल्यों की अवहेलना करते हुए समाज और राष्ट्र को भी खोखला बना

इस सारे दुश्चक्र का एक ही समाधान है योगाभ्यास। ऋषियों-मुनियों के अनुसार योग हमारे जीवन का साथ न भी और साध्य भी। साधन के रूप में योग हमें जीवन जीने की कला से परिचित कराता है और साध्य के रूप ने यह अन्तिम लक्ष्य भी है।

योग की सभी क्रियाएं शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाने में सक्षम एवं सहयोगी हैं। योगाभ्यास से नाना प्रकार की शारीरिक व्याधियों एवं मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है। योगाभ्यास से शीघ्र ही असन्तुलित अवस्था फिर से सन्तुलित की जा सकती है।

वास्तव में अतिरिक्त चिन्ता, भावुकता, समस्याओं पर अधिक सोच-विचार और परेशानियां हमें मानसिक रूप से कमजोर बना रही है और इस प्रकार की कमज़ोरियों की हम योग द्वारा ही ठीक कर सकते हैं।

योग हमारे प्राचीन ऋषियों-मुनियों एवं मनीषियों द्वारा सिद्ध की हुई पद्धति है, जिसका आधार पूरी तरह वैज्ञानिक है। यह हमें सम्पूर्णता की ओर ले जाने में पूरी तरह सक्षम है। हमारे प्राचीन ग्रन्थों-वेदों, उपनिषदों तथा गीता में योग का बहुत सुन्दर विवरण मिलता है। इनमें अलग-अलग ढंग से योग की व्याख्या की गई है और कई परिभाषाओं द्वारा योग का स्वरूप स्पष्ट किया गया हैः-

श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसारः- "आत्मा का परमात्मा से मिलन योग है।"

हमारी आत्मा शक्ति का एक ऐसा पुंज है, जिसका जड़ प्रकृति (पांच तत्वों) के साथ संयोग जन्म और वियोग मत्य कहलाता है। आत्मा जीव बनकर अपने कर्मफल बंधन में बँधाएवं परमानन्द की खोज में भटकता रहता है।

महर्षि पतंजलि द्वारा 'योग-दर्शन' की परिभाषाः "चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है।" भगवान श्री कृष्ण ने गीता में योग की परिभाषा देते हुए कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्'।

अथर्थात् कुशलतापूर्वक कर्मों को करना योग है। इस परिभाषा के स्पष्टीकरण के लिए कुशलता का अभिप्राय समझना जरूरी है। कमों को इतन सुचारू रूप से करना कि कुछ और करना शेष न रह जाए' कुशलता है।

स्वस्थ रहने के लिए योगासन ही क्यों?

सौन्दर्य के प्रति मनुष्य का स्वाभाविक आकर्षण है। प्रत्येक व्यक्ति सौन्दर्य, स्वस्थ्य, सुडौलता और सुख चाहता है। "सत्यम् शिवम् सुन्दरम्" की कल्पना हमारी अन्तर

कामना है। इसलिए मनुष्य स्वभावतः अपने सम्पर्क में आने वाली प्रत्येक वस्तु को सुन्दर चाहता है। इसी इच्छा के परिणाम स्वरूप मनुष्य छोटी से छोटी बस्तु को उत्तरोत्तर सुदर बनाता चला जाता है।

सौन्दर्य, स्वास्थ्य, सुडौलता और सुख का योगासनों का अभ्यास उत्तम साधन है। इससे बलिष्ठ व स्वस्थ समाति का निर्माण किया जा सकता है। आपका व सन्तान का स्वास्थ्य व सौन्दर्य बढ़ाने की जितनी आवश्यकता इस समय है उतनी शायद पहले कभी भी नहीं थी। निर्बल, निस्तेज और कुरूप बनना अभिशाप है। योग का आश्रय लेकर हम अपने इस कमी को दूर कर सकते हैं।

हमारे यहां व्यायाम के नाम पर आम रिवाज दण्ड और बैठक लगाने का है। दण्ड बैठक बलवर्धक भले ही हो, लेकिन वैज्ञानिक दृष्टि से स्वस्थ्यवर्धक तो हैं ही नहीं, अपितु शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ये हानिकारक सिद्ध होते हैं। अब जहां तक आसनों का ताल्लुक है, ये योगासन वस्तुतः लगभग चालीस-पचास वर्षों से ही अधिक प्रचार में आए हैं। इससे पूर्व तो योगाभ्यासी लोग इन्हें योग की क्रिया मानकर सर्वसाधारण से गुप्त ही रखते थे, किन्तु अब कुछ उदारचेता योगाभ्यासियों ने जनसाधारण में भी इनका प्रचार बढ़ाया है। आसन 'योग' का तीसरा अंग है, और समष्टि रूप से आसनों का 'हठयोग' की संज्ञा दी जाती है। योगसाधना के लिए शरीर का शुद्ध और स्वस्थ होना जरूरी है, क्योंकि शरीर शुदध होने पर ही मन और बुद्धि शुद्ध होती है। यदि शरीर गन्दा और मन अस्वस्थ होगा तो उसमें मन और बुद्धि शुद्ध रूप में नहीं रह सकती। शारीरिक आरोग्य और शुद्धि वस्तुतः 'योगसाधन' के लिए पहली सीढ़ी होती है। इसलिए हमारे पूर्वजों ने आसनों का आविष्कार भारी बुद्धिमत्ता और वैज्ञानिकता से किया है। शरीर और स्वस्थ्य सम्बन्न भी तथ्यों को ध्यान में रखकर आसनविधि की रचना में हमारे पूर्वजों ने भारी दूरदर्शिता और सूक्ष्म बुद्धि का परिचय दिया है।

वास्तव में अतिरिक्त चिन्ता, भावुकता, समस्याओं पर अधिक सोच-विचार और परेशानियां हमारे स्नायुओं का कमजोर बना देती हैं और इस कमज़ोरी के कारण ही मनुष्य मनाव और मानसिक अशान्ति का शिकार होता है। इन मानसिक परेशानियों और तनावों से निकलने के लिए योगासनों के बारे में आवश्यक बातों की जानकारी होना अति आवश्यक है-

1. आसन-व्यायाम या योग के लिए कम से कम पन्द्रह मिनट और अधिक से अधिक तीस मिनट का समय काफी होता है।

2. स्वस्थ जीवन के लिए प्रतिदिन शौचादि से निवृत होना, दंतमंजन, स्नानादि करना, नियमित भोजन व विश्राम करना और मानसिक सतुलन बनाए रखना जरूरी है। इस सारी कार्य-प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने और सशक्तरखने में योग क्रियाओं का महत्त्वपूर्ण योगदान है। इसलिए हन्हें उचित महत्त्व देते हुए राजम की जिन्दगी का अंग बना लेना बेहतर है।

योग अपनी क्षमताओं और आत्मसात करने का श्रेष्ठ एवं वैज्ञानिक ढंग है। यह सतत साधना से ही प्रेम, मैत्री एवं बया का भाव उपजाता है और हमें निरोगी एवं सुखी जीवन की ओर ले जाता है।

इसके द्वारा औषधि खर्च नगण्य रह गया और शारीरिक और मानसिक विकारों का खात्मा हो गया।

जोग जीवन से निराशा, हतोत्साहित मनुष्यों में आत्मविश्वास से जीना सिखाता है।

योगाभ्यास से केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं मानसिक स्वास्थ्य भी सही रहता है। कोय, तनाव, चिन्ता, पर-दोषारोपण आदि संकीर्ण नाव धीरे-धीरे शान्त हो जाते हैं।

योग जीवन-मूल्यों को अपनाना तथा सन्मार्ग पर चलना सिखाता है।

योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन, बदतले मौसम में परेशानी न होना, दैनिक कार्यों में थकान अनुभव न करना, कार्य-क्षमता में बुद्धि तथा मन पर बेहतर नियंत्रण रहता है।

योगाभ्यास के द्वारा मन एकाग्रित तथा दुविधा रहित रहता है तथा 'जीवन जीने की कला' सिखाता है।

योगाभ्यास द्वारा सामाजिक सौहार्द्र, बुधुत्व एवं मैत्री के सद्भाव भी पनपने लगते हैं और लोकमंगल की भावना का अनुभव होता है।

इसलिए समय और समाज के वातावरण को देखते हुए मुनासिब यही जंचता है कि हमारे शरीर में ही रोजाना देने वाली छोटी-मोटी स्वास्थ्य सम्बन्धी असावधानियों को सुधार लेने की पर्याप्त क्षमता हो और यह क्षमता योग द्वारा प्राप्त हो सकती है। योग का अभ्यास निश्चय ही आपके स्वास्थ्य की गारण्टी कर सकता है। स्वास्थ्य के लिए इतना कम कीमत और बालानशीं' सौदा शायद आपको दूसरा न मिले। आज की व्यस्त दिनचर्या में वर्तमान का मनुष्य अपनी सेहत से खिलवाड़ कर रहा है और कई प्रकार की मानसिक और शारीरिक बिमारियों का शिकार है। जरूरत है आज के मनुष्य को जगाने की-

"यूँ ही जीवन गँवाने का क्या फायदा
चंदन ईंधन बनाने का क्या फायदा।
जानकर भी जो अनजान बनता रहे,
संदर्भ सूची

- उसे इतना चेताने का क्या फायदा।" डॉ. लक्ष्मीनारायण शर्मा
- योगासन और स्वास्थ्य २.योग एक सहज प्रयास
- योगासन और स्वास्थ्य प्रेम भाटिया

- आचार्य भगवान देव सम्पूर्ण योग
- डॉ. वीरेन्द्र शर्मा ਯੋਗ ਅਤੇ ਜੀਵਨ
- ਡਾ. ਵੰਦਨ ਸ਼ੁਕਲਾतनोबल ही सुखी जीवनस्वेट मार्डन
- चिंता छोड़ों सदा खुश रहोस्वेट मार्डन

प्रो. पुनीता सहगल

विभागाध्यक्षा

हिन्दी विभाग, पंडित मोहन लाल एस.डी.

कॉलेज फॉर विमेन, गुरदासपुर।

कबीर काव्य में पर्यावरणीय चेतना

कबीरदास हिंदी साहित्य के ऐसे महान संत कवि रहे जिनका काव्य मानवीय जीवन के प्रत्येक पक्ष को स्पर्श करता है। वे निर्गुण भक्ति परंपरा के प्रमुख प्रतिनिधि माने जाते हैं और उन्होंने अपने काव्य के माध्यम से समाज में फैले पाखंड, आडंबर, जाति-भेद और अंधविश्वास का विरोध किया। कबीर का काव्य केवल धार्मिक या आध्यात्मिक चेतना तक सीमित नहीं है, बल्कि उसमें सामाजिक सुधार, नैतिक मूल्यों और मानवीय संवेदनाओं के साथ-साथ प्रकृति और पर्यावरण के प्रति भी गहरी चेतना देखने को मिलती है।

कबीर ऐसे कवि हैं जिन्होंने प्रकृति को केवल भोग की वस्तु नहीं माना, बल्कि उसे जीवन का आधार और ईश्वर का सजीव रूप स्वीकार किया। उनके दोहों और पदों में जल, वायु, पृथ्वी, आकाश और अग्नि जैसे पंचतत्वों का बार-बार उल्लेख मिलता है, जो यह दर्शाता है कि वे प्रकृति के महत्व को भली-भांति समझते थे। कबीर का मानना था कि मानव जीवन तभी सुरक्षित और सार्थक हो सकता है जब वह प्रकृति के साथ संतुलन और सामंजस्य बनाकर चले।

आज के आधुनिक युग में जब पर्यावरण प्रदूषण, जल संकट, वनों की कटाई और प्राकृतिक संसाधनों के अत्यधिक दोहन से जीवन संकट में है, तब कबीर का काव्य और अधिक प्रासंगिक हो जाता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि कबीर काव्य में पर्यावरणीय चेतना प्रत्यक्ष न होते हुए भी गहराई से विद्यमान है। निम्नलिखित मापदंडों द्वारा कबीर जी के पर्यावरणीय चेतना पर प्रकाश डाला जा सकता हैं -

कबीर की प्रकृति-दृष्टि

कबीर ने प्रकृति को केवल भौतिक वस्तु के रूप में नहीं देखा, बल्कि उसे जीवन और ईश्वर से जोड़कर समझा है। उनके अनुसार संपूर्ण सृष्टि ईश्वर की रचना है और प्रकृति का प्रत्येक तत्व जीवन को बनाए रखने में सहायक है। वे मानते हैं कि प्रकृति के बिना मानव जीवन की कल्पना संभव नहीं है। उनके अनुसार जैसे मेंहदी के पत्ते में लालिमा छिपी होती है, उसी तरह ईश्वर हर निर्जीव वस्तु में मौजूद है, जिसे देखने के लिए आंतरिक दृष्टि चाहिए। संबंधित दोहे के आधार पर कहा जा सकता है —

"जिन खोजा तिन पाइयाँ, गहरे पानी पैठ

मैं बपुरा बूडन डरा, रहा किनारे बैठ॥"

यह दोहा दर्शाता है कि गहराई में उतरकर ही सत्य और जीवन का अर्थ समझा जा सकता है, ठीक वैसे ही जैसे प्रकृति के महत्व को समझना आवश्यक है |

पंचतत्वों का महत्व

कबीर के काव्य में जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश जैसे पंचतत्वों का विशेष महत्व है। ये सभी तत्व सृष्टि और जीवन के मूल आधार हैं। कबीर का विचार है कि इन पंचतत्वों के संतुलन से ही संसार का अस्तित्व बना रहता है। यदि इनमें असंतुलन उत्पन्न होता है तो जीवन संकट में पड़ जाता है। संबंधित दोहा देखिए -

"पाँच तत्त्व मिलि देह बनी, देह बनी संसार।

कहै कबीर सुनो भई साधो, इन्हीं में है करतार॥"

दोहे के माध्यम से कबीर दास जी कहना चाहते हैं कि मनुष्य का शरीर (देह) इन्हीं पांच तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) से बना है और यही पांच तत्व पूरे संसार (ब्रह्मांड) का निर्माण करते हैं, जिससे यह देह और यह संसार, दोनों एक ही मूल से बने हैं, और साधक

को इसी सत्य (तथ्य) को जानना चाहिए ताकि वह इस मायावी संसार और शरीर से ऊपर उठकर वास्तविक ज्ञान और ईश्वर की प्राप्ति करनी चाहिए।

जल और वायु : जीवन का आधार

कबीर ने जल को जीवन का मूल आधार माना है। उनके अनुसार जल के बिना न मानव जीवन संभव है और न ही प्रकृति का अस्तित्व। आज के समय में बढ़ते जल संकट के संदर्भ में कबीर के विचार अत्यंत प्रासंगिक प्रतीत होते हैं। इसी प्रकार उन्होंने वायु को प्राण के समान बताया है, क्योंकि स्वच्छ वायु के बिना स्वस्थ जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। जल को बचाना हमारी जिम्मेदारी है, क्योंकि यह केवल एक संसाधन नहीं, बल्कि जीवन का सार है जिसे हमें सहेज कर रखना चाहिए ताकि भविष्य सुरक्षित रह सके। संबंधित दोहे के अनुसार :-

“जल ही जीवन जानिए, जल बिन सूना देह।

कबीर कहे समझ लो, जल है अमृत मेह॥”

यह पंक्तियाँ जल के महत्व को दर्शाती हैं। कबीर जी के अनुसार "जल ही जीवन है" का अर्थ है कि पानी के बिना जीवन असंभव है, और "जल बिन सूना" यानी पानी के बिना सब कुछ व्यर्थ और अधूरा है, क्योंकि जल ही अमृत समान है जो सभी जीवों को ऊर्जा और जीवन देता है, जिसके बिना प्रकृति और इंसान दोनों का अस्तित्व खत्म हो जाएगा।

वृक्ष, वनस्पति और जीव-जंतु

कबीर ने वृक्षों, वनस्पतियों और जीव-जंतुओं के प्रति भी सहानुभूति प्रकट की है। उनके काव्य में प्रकृति का सरल, सहज और स्वाभाविक रूप देखने को मिलता है। वे आडंबर और

कृत्रिमता का विरोध करते हुए प्राकृतिक जीवन शैली को श्रेष्ठ मानते हैं। यह विचार पर्यावरण संरक्षण की भावना को सुदृढ़ करता है।

संयम, संतोष और पर्यावरण संरक्षण

कबीर दास जी अपने काव्य में संयम, संतोष और पर्यावरण संरक्षण पर गहरे विचार दे कर मानव समाज को जागृत करने का प्रयास किया है। जिसमें उन्होंने प्रकृति के प्रति कृतज्ञता, जीवों के प्रति दया, और लालच छोड़कर संयमित जीवन जीने पर जोर दिया, हर पत्ती और जीव को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने प्रकृति का सम्मान करते हुए आत्म-नियंत्रण और संतुष्टि से जीने की प्रेरणा दी। यह सब उनके दोहों और शिक्षाओं में झलकता है। कबीर का काव्य मानव को अहंकार, लोभ और अत्यधिक उपभोग की प्रवृत्ति से दूर रहने की शिक्षा देता है। ये सभी प्रवृत्तियाँ पर्यावरण विनाश का मुख्य कारण हैं। कबीर संयम और संतोष का संदेश देते हैं, जिससे पर्यावरणीय संतुलन बना रहता है और प्रकृति का अनावश्यक शोषण रुकता है। संबंधित दोहा के अनुसार :-

“साईं इतना दीजिए, जा में कुटुम समाय।

मैं भी भूखा न रहूँ, साधु न भूखा जाय॥”

कबीर दास जी का एक प्रसिद्ध् दोहा है। जिसका अर्थ है कि हे ईश्वर, मुझे बस इतना ही धन या सामर्थ्य दीजिए जिससे मेरा और मेरे परिवार का गुजारा हो सके, मैं खुद भूखा न रहूँ और न ही मेरे दरवाजे से कोई अतिथि (साधु/भिक्षुक) भूखा लौट जाए, जो एक संतोषी और परोपकारी जीवन का संदेश देता है। यह दोहा संतोष, सादगी और अतिथि सत्कार के महत्व पर जोर देता है, जिसमें अधिक धन या लालच की बजाय ज़रूरत भर की व्यवस्था पर ध्यान केंद्रित किया गया है.

निष्कर्ष : इस प्रकार स्पष्ट होता है कि कबीर काव्य में पर्यावरणीय चेतना गहराई से विद्यमान है। उन्होंने प्रकृति को जीवन का आधार मानते हुए मानव को उसके साथ संतुलन और सामंजस्य बनाए रखने की प्रेरणा दी है। आज के पर्यावरण संकट के समय में कबीर का काव्य न केवल प्रासंगिक है, बल्कि वह मानव को प्रकृति संरक्षण की दिशा में सोचने और कार्य करने की प्रेरणा भी देता है।

रूपाली, बी.ए पांचवा

हिन्दी विभाग

आज का युवा : भारत की आशा और चुनौती

परिचय

भारत विश्व के उन देशों में अग्रणी है जहाँ युवा जनसंख्या सबसे अधिक है। आज का युवा केवल आयु का एक वर्ग नहीं, बल्कि वह शक्ति है जो देश की सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक दिशा को निर्धारित करती है। वर्तमान युग का भारतीय युवा शिक्षा, तकनीक, विचार और आत्मविश्वास के नए आयामों के साथ आगे बढ़ रहा है। यह वर्ग देश के भविष्य का आधार है, इसलिए इसका अध्ययन अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

आज का युवा परंपरा और आधुनिकता के संगम पर खड़ा है। एक ओर वह भारतीय संस्कृति, परिवार और मूल्यों से जुड़ा हुआ है, तो दूसरी ओर वैश्वीकरण, डिजिटल तकनीक और आधुनिक सोच से प्रभावित है। शिक्षा के बढ़ते अवसर, इंटरनेट की उपलब्धता और सामाजिक मीडिया ने युवाओं की सोच, जीवनशैली और महत्वाकांक्षाओं को व्यापक बनाया है। आज का युवा वह है जो अपनी जड़ों से जुड़कर, आधुनिकता को स्वीकारते हुए, अपनी सांस्कृतिक विरासत को आधुनिकता के साथ जोड़कर एक 'देशज आधुनिकता' (Indigenous Modernity) का निर्माण कर सकता है। इस के लिए हर युवा का निम्नलिखित पहलूओं से अवगत होना आवश्यक है -

शिक्षा और बौद्धिक विकास

आज के भारतीय युवा के लिए शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करने का साधन नहीं रही, बल्कि आत्मनिर्भरता और नवाचार का माध्यम बन गई है। युवा उच्च शिक्षा, व्यावसायिक पाठ्यक्रमों, शोध और कौशल विकास की ओर तेजी से अग्रसर हो रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षा, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म और डिजिटल संसाधनों ने ज्ञान को अधिक सुलभ बना दिया है। इसके साथ ही प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में युवाओं की मेहनत और अनुशासन देखने योग्य है।

राह कठिन हो सकती है, पर हौसले *अडिग महान,*

संघर्षों से तपकर ही, बनता है युवा पहचान ।

रोज़गार नहीं, सृजन का भी उसने चुना मार्ग,

आत्मनिर्भरता से ही, सशक्त हुआ भारत ।

तकनीक और डिजिटल युग में युवा

तकनीक आज के युवा जीवन का अभिन्न अंग बन चुकी है। स्मार्टफोन, इंटरनेट और कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने युवाओं की कार्यशैली और सोच को बदल दिया है। डिजिटल माध्यम से युवा न केवल जानकारी प्राप्त कर रहे हैं, बल्कि स्टार्टअप, फ्रीलांसिंग और ऑनलाइन व्यवसाय के माध्यम से रोजगार के नए अवसर भी सृजित कर रहे हैं। हालांकि, तकनीक का अत्यधिक उपयोग एक चुनौती के रूप में भी सामने आता है।

सामाजिक चेतना और जिम्मेदारी

आज का युवा समाज के प्रति अधिक जागरूक दिखाई देता है। स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक समानता जैसे विषयों पर युवा सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। स्वयंसेवी संगठन, सामाजिक अभियान और जन-जागरूकता कार्यक्रमों में युवाओं की भागीदारी निरंतर बढ़ रही है। यह दर्शाता है कि युवा केवल अपने हित तक सीमित नहीं, बल्कि समाज के व्यापक हित के लिए भी सोचते हैं।

रोजगार, स्टार्टअप और आत्मनिर्भरता

भारतीय युवा अब केवल सरकारी नौकरी तक सीमित नहीं रहना चाहता। स्टार्टअप संस्कृति, उद्यमिता और नवाचार की भावना युवाओं में तेजी से विकसित हो रही है। 'आत्मनिर्भर भारत' की अवधारणा को साकार करने में युवा महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। हालांकि बेरोजगारी की समस्या एक गंभीर चुनौती है, फिर भी युवा नए-नए रास्ते खोजकर आगे बढ़ने का साहस दिखा रहे हैं।

सांस्कृतिक मूल्य और आधुनिक सोच

आज का युवा भारतीय संस्कृति और परंपराओं से पूरी तरह विमुख नहीं हुआ है। त्योहार, पारिवारिक मूल्य और सांस्कृतिक विरासत आज भी उसके जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखते

हैं। साथ ही वह आधुनिक विचारधारा, समानता और स्वतंत्र सोच को भी अपनाता है। यह संतुलन ही आज के युवा को विशिष्ट बनाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और चुनौतियाँ

प्रतिस्पर्धा, अपेक्षाएँ और तेज़ जीवनशैली के कारण आज का युवा मानसिक दबाव का भी सामना कर रहा है। तनाव, अवसाद और असमंजस जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, परामर्श और पारिवारिक सहयोग अत्यंत आवश्यक हो गया है। एक सशक्त युवा वही है जो मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हो।

राष्ट्र निर्माण में युवा की भूमिका

भारत के विकास में युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है। राजनीति, प्रशासन, विज्ञान और खेल जैसे क्षेत्रों में युवा देश का नाम रोशन कर रहे हैं। राष्ट्र निर्माण के लिए आवश्यक ऊर्जा, नवीन सोच और साहस युवाओं के पास है। यदि सही दिशा और अवसर मिले, तो युवा भारत को वैश्विक स्तर पर नई ऊँचाइयों तक ले जा सकता है और राष्ट्र निर्माण में उत्कृष्ट भूमिका निभा सकता है।

जब युवा जागता है, तब राष्ट्र संवरता है,

उसके स्वप्नों से ही, भविष्य निखरता है ।

ऊर्जा, नैतिकता, कर्म—तीनों का हो संगम,

तभी भारत बने विश्व में, आदर्श और सक्षम ।

निष्कर्षतः

कहा जा सकता है कि आज का भारतीय युवा संभावनाओं और चुनौतियों दोनों से घिरा हुआ है। यदि उसे उचित शिक्षा, मार्गदर्शन और अवसर प्रदान किए जाएँ, तो वह देश के उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर सकता है। युवा शक्ति ही भारत की सबसे बड़ी पूँजी है। आवश्यकता है कि समाज और राष्ट्र मिलकर इस शक्ति को सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ाएँ, तभी भारत एक सशक्त, समृद्ध और विकसित राष्ट्र बन विश्व पटल पर अपनी पहचान बना सकता है।

आस्था

बी. ए 5वां सेमेस्टर

हिंदी विभाग

PT. MOHAN LAL S.D. COLLEGE FOR WOMEN, GURDASPUR.

Email Id: ptmlsd@gmail.com

Website: www.ptmlsdc.ac.in

Facebook page: https://www.facebook.com/ptmlsdc.ac.in

Instagram: s.d.college_gsp

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCKenaiCllkYYbtGWzY54uiw

Contact us: 01874-502681

SAFE HOSTEL AND P.G FACILITY AVAILABLE FOR WORKING WOMEN