कैम्पस कनेक्ट

राम लाल आनंद महाविद्यालय का मासिक ई-न्यूज़लेटर

हिंदी पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग का प्रकाशन | नई दिल्ली, नवम्बर 2025 | वर्ष 3, अंक 24, पृष्ठ 4

व्यवसाय की गति व्यक्तिगत ब्रांडिंग

निधि

नई दिल्ली। दिल्ली स्किल और एंटरप्रेन्योरशिप यूनिवर्सिटी में कैंपस डायरेक्टर डॉ. पुनीता दोहन ने 12 सितंबर 2025 को राम लाल आनंद महाविद्यालय में मार्ग द मैनेजमेंट समिति के आयोजन में बताया कि किस प्रकार व्यक्तिगत ब्रांडिंग व्यवसाय को गति देती है। समाज में व्यक्ति की सशक्त पहचान बनाती है। एंटरप्रेन्योरशिप केवल व्यापार तक सीमित नहीं है, यह नवीन विचारों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करने की कला भी है। विद्यार्थियों को पेन, रबर बैंड ईयरबड दिखाकर पूछा कि इन्हें किस प्रकार से बेचा जा सकता है। इस मौके पर समिति संयोजिका डॉ. दीप्ति गुप्ता, प्रभारी शिक्षक डॉ. अनुभा सैनी सहित विद्यार्थी उपस्थित रहे।

RLAC : फ्रेशर्स पार्टी में नवागन्तुकों का स्वागत

महाविद्यालय ने अनेक उपलब्धियां हासिल कीं, इसलिए यह सत्र हम सभी के लिए भाग्यशाली है : प्रो. राकेश कुमार

खुशी शाक्या

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय का माहौल 11 अक्टूबर 2025 को बदला हुआ था। दाखिला लेने वाले नए विद्यार्थियों के लिए सजी फ्रेशर्स पार्टी में प्राचार्य के संबोधन के बाद परिसर को रंग, संगीत और ऊर्जा से भर दिया।

कॉलेज इवेंट मैनेजमेंट और फंक्शन कमेटी की ओर से आयोजित पार्टी की शुरुआत दस्तूर टीम की सरस्वती वंदना से हुई। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि आप सभी सपनों को साकार करने, कॅरिअर बनाने, उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए इस महाविद्यालय को चुना है। आप 2025–26 के शैक्षिक सत्र में आए हैं, यह सत्र सभी के लिए भाग्यशाली है। सत्र की शुरुआत में महाविद्यालय को नेक से ए प्लस ग्रेड मिला है। एनआईआरएफ में देश में 90वीं रैंक मिली तो दिल्ली विश्वविद्यालय में 29वीं रैंक मिली है और तरक्की के लिए मेहनत करनी होगी। महाविद्यालय की प्रोफाइल बढ़ाने के लिए काम करना होगा। बताना होगा–महाविद्यालय ने तरक्की की है। कक्षाएं वातानुकूलित और स्मार्ट बोर्ड से लैस हैं। दाखिला लेने में विद्यार्थी कई विभागों को पहली प्राथमिकता दे रहे हैं। इसी के साथ अध्यक्ष दीपांशु, उपाध्यक्ष जया, सचिव निखिल, सह सचिव साहिल, सेंट्रल काउंसलर राकेश और अभिषेक का परिचय कराया। डॉ. रोशन लाल मीणा ने उन्हें शपथ दिलाई। परिचय, रैंप वॉक, गायिकी और नृत्य का हुनर दिखाते हुए फ्रेशर्स प्रतियोगितो दो चरण में हुई। डॉ. रीटा जैन, डॉ. दीपशिखा, डॉ. पवन कुमार, प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता, उपप्राचार्य प्रो. प्रेरणा दीवान, फंक्शन कमेटी की संयोजिका प्रो. मुक्ता दत्ता मजूमदार, डॉ. कृष्ण गोपाल त्यागी ने मिस्टर फ्रेशर्स का ताज यथार्थ और मिस फ्रेशर्स का ताज दिव्यांशी को पहनाया मिस्टर वेल ड्रेस्ड गौतम और मिस वेल ड्रेस्ड डर्वी को चुना गया।



आरएलएसी की फ्रेशर्स पार्टी मे मिस व मिस्टर फ्रेशर्स के साथ मिस और मिस्टर वेल ड्रेस्ड हुए सम्मानित।

माइक्रोऑर्गेनिज्म दिवस पर रहे अनेक विजेता

अंशु यादव और समर्थ मिश्रा

नई दिल्ली। जब किसी प्रोटीन को सूमो प्रोटीन के साथ जोड़ा जाता है तो उसे घुलनशील और शुद्ध किया जा सकता है। यह बात रामलाल आनंद महाविद्यालय के माइक्रोबायोलॉजी विभाग की ओर से 17 सितम्बर को माइक्रोऑर्गेनिज्म दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में साउथ कैंपस के माइक्रोबायोलॉजी विभाग के प्रो. योगेन्द्र पी. खासा ने कहीं। क्विज को तीन राउंड में बांटा गया, जिसमें प्रथम खुशबू, स्तुति व अंकित रहे, दूसरे पर मिलन, नैना व अंकुश रहे। तीसरे पर स्वतलता, शुओग, पौलमी रहे। तीसरे राउंड केस स्टडी में प्रथम कार्तिकेय, नित्या व अंकुश रहे, दूसरे स्थान पर स्तुति, खुशबू, व अंकित रहे। तीसरे स्थान पर कृतिका व प्रिया रहे। चौथा राउंड स्लाइड दिखाने का रहा। इसमें प्रथम स्थान दिशा, कनिष्का और दूसरा स्थान अंजलि, राजदीप ने प्राप्त किया। तीसरे स्थान पर दलवी और सतीश रहे। इस दौरान समिति संयोजिका डॉ. शालिनी स्वामी सहित कई शिक्षक मौजूद रहे।



अपनी परम्पराओं और मूल्यों को समझें

वैभव शर्मा

नई दिल्ली। भारतीय ज्ञान प्रणाली केंद्र सिर्फ एक शैक्षिक मंच नहीं है। यह विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ने और उन्हें नई सोच देने का अवसर भी प्रदान करता है। समिति का उद्देश्य भारतीय परम्परा को समझाना, अपनाना और समाज तक पहुंचाना है।

यह समिति विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास में सहायक है। यह बात समिति की संयोजिका डॉ. कीर्ति पुनिया ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 11 सितंबर 2025 को भारतीय ज्ञान प्रणाली के ओरिएंटेशन में कही। कार्यक्रम में समिति के सह–संयोजक डॉ. कृष्ण गोपाल त्यागी सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

रियल और वर्चुअल लाइफ में अंतर

आकाश

नई दिल्ली। मुनिश्री जागृत कुमार ने विद्यार्थियों को अपनी सांसों पर नियंत्रण करने के लिए समझाया। इसके साथ ही उन्होंने मन को एकाग्र करने पर ध्यान देने के लिए कहा। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि रियल लाइफ में हमारे दिमाग का ज्यादा प्रयोग होता है। वहीं वर्चुअल लाइफ में मोबाइल से सब आसान हो जाता है, जिस कारण विद्यार्थी कभी कभी गलत निर्णय ले लेते हैं। यह बात उन्होंने राम लाल आनंद महा–विद्यालय की हिंदी वाद–विवाद समिति आरोह और भगवान महावीर मेमोरियल समिति के सहयोग से आयोजित कार्यशाला में 15 सितंबर 2025 को कही। इसी कडी में उन्होंने बताया कि साल 2022 के सर्वेक्षण के मुताबिक प्रत्येक व्यक्ति का स्क्रीन समय 6 घंटे से भी अधिक होता जा रहा है। इससे लोगों को बहुत सी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। साथ ही रेडिएशन से भी बच्चों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। डॉ. मुनिश्री अभिजीत कुमार ने बताया कि डिजिटल डिटॉक्स जीवन को संतुलित बनाने का सशक्त माध्यम है। विद्यार्थियों को डिजिटल रूप से सही–गलत का चयन करने की सलाह दी जाएगी। विद्यार्थियों को ऑनलाइन योगा क्लास से जुड़ने को कहा और आत्मानुशासन, संयम और सकारात्मक सोच अपनाने का संदेश दिया गया। इस दौरान अणुव्रत ट्रस्ट स्मृति के मंत्री मोहित सहित संयोजक बाबूलाल, और आरएलएसी की आरोह समिति के संयोजक डॉ अरविंद पटेल समेत कई विद्यार्थी मौजूद रहे।



कार्यशाला में सांसों पर नियंत्रण और आत्मसंयम का संदेश दिया।

तापमान बढ़ना आने वाली पीढ़ी के लिए खतरा

कैम्पस संवाददाता

नई दिल्ली। धरती का तापमान बढ़ना, वायु गुणवत्ता का बिगड़ना और अच्छे जल स्रोतों का अभाव वर्तमान समाज के साथ आने वाली पीढ़ियों के लिए खतरा बन चुका है। इसी पर 11 सितम्बर 2025 को राम लाल आनंद महाविद्यालय में एक आयोजन हुआ। हिंदी पत्रकारिता विभाग व पलकिया फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में फिल्म स्क्रीनिंग और पैनल डिस्कशन हुआ।

विवेक सिंह सांगवान की निर्देशित डॉक्यूमेंट्री चर्निंग द अर्थ की स्क्रीनिंग और पैनल वार्ता हुई। लेखक और संचार अध्येता निखिल कामथ ने पैनल वार्ता को मॉडरेटर के रूप में संचालित किया। साथ ही उनकी लिखी पुस्तक वेयर वी लेफ्ट ऑफ का विमोचन हुआ। पैनल में पत्रकार और फिल्मकार तेज बहादुर सिंह, चंबल मीडिया की सह–सीईओ प्रिया थुवासरी, पलकिया फाउंडेशन की निर्देशिका महिमा बंसल, कैंपेनर मालविका और फाउंडर रोहिन कुमार शामिल रहे। स्कूलों में साइंस पढ़ने वाले बच्चे इसे आगे क्यों छोड़ देते हैं, बात कहते हुए तेज बहादुर सिंह ने स्कूली शिक्षा पर इस दृष्टि से सवाल उठाया।

हिंदी पत्रकारिता के संयोजक प्रो. राकेश कुमार ने बताया कि युवाओं के साथ चर्चा के बिना जलवायु संकट पर बातचीत अधूरी है। इस मौके पर पत्रकारिता की शिक्षक डॉ. सीमा भारती, डॉ. निशा सिंह, डॉ. श्वेता सिंह और फरजीन सुल्तान सहित काफी विद्यार्थी मौजूद रहे।



हिंदी पत्रकारिता विभाग और पलकिया फाउंडेशन ने प्राकृतिक आपदाओं को लेकर किया विचार विमर्श।

उद्देश्य को मजबूत कर लक्ष्य तक पहुंचना होगा

आशीष राणा

- विचारों को समय के साथ बदलता रहता है मनुष्य
- उद्यमिता हर किसी के लिए नहीं होती : अनुकूल

नई दिल्ली। उद्यमिता हर किसी के लिए नहीं होती है। मनुष्य को अपने विचारों को निर्धारित कर लक्ष्य तक पहुंचना चाहिए। यह बात सिलिकॉनोड के को–फाउंडर और सीईओ अनुकूल जौहरी ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 17 सितंबर 2025 को कंप्यूटर साइंस विभाग की कार्यशाला में कही। इस कार्यशाला में विद्यार्थियों को सॉफ्टवेयर के निर्माण से लेकर उसका प्रयोग किस प्रकार से किया जाता है, उसके बारे में बताया गया। सिलिकॉनोड के को–फाउंडर वासु टी ने बताया कि एक समय में फॉर्म को बनाने में बहुत वक्त लगता था। वर्तमान में ऐसे सॉफ्टवेयर आ गए हैं, जिससे कुछ समय में फॉर्म भर जाते हैं। इस दौरान कंप्यूटर साइंस विभाग की संयोजिका सुश्री साक्षी खन्ना सहित कई शिक्षक और बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

धोखाधड़ी और जागरुकता

शेयर बाजार का नाम हम सभी ने अपने अभिभावकों से सुना होगा कि बेटा इस शेयर बाजार से दूर रहना। मैंने भी कभी पहले इसमें पैसे लगाए थे। सब बर्बाद हो गया। सिर पर कर्ज का पहाड़ टूट पड़ा था। जैसे तैसे कर इस मुसीबत से निकला था। यह कुछ और नहीं, बस जुआ है। मगर सच्चाई तो यह है कि लोग इसके बारे में जानने की कोशिश नहीं करते। बिना सोचे समझे कदम बढ़ाना आपकी आर्थिक स्थिति को बर्बाद कर सकता है। इस विषय की जानकारी हमें नुकसान से बचा सकती है।

हमें बचपन से हर तरह की नॉलेज दी जाती है, मगर जब बात आर्थिकी की आती है तो इस पर बात नहीं होती। इस कारण लोगों की आर्थिक स्थिति पर फर्क पड़ता है। स्टॉक मार्केट पैसे कमाने के लिए नहीं, पैसे को ग्रो करने के लिए होता है। मार्केट को समझने के लिए गणित विषय पढ़ने की जरूरत नहीं, समझदारी से सीखने की जरूरत है। हमें इन्वेस्टमेंट के लिए जागरूक होना होगा। इसके लिए माइंडसेट भी अहम भूमिका निभाता है। जहां एक मिडिल क्लास माइंडसेट वाला मनुष्य सोचता है कि महीने की सैलरी मिलेगी। घूमने और कपड़े खरीदने में खर्च करना है। वहीं आर्थिक रूप से संपन्न इंसान कहता है कि सैलरी का आधा हिस्सा इन्वेस्ट करेंगे। बाकी से खर्च चलाएंगे। इसके लिए 50, 30, 20 रूल को फॉलो किया जाता है। वैसे इस अंक का संपादन करते हुए देश के अनेक हिस्सों से कई लोगों के शेयर में पैसा लगाने और धोखा खाने की खबरें पढ़ने को मिलीं। उसी को ध्यान में रखकर अपने पाठकों को सचेत करने के लिए यह विषय उठाया गया है। वैसे अंक पर आप सभी की प्रतिक्रिया का इंतजार रहेगा।



खुशी प्रजापति

संदीप मील को कृष्ण प्रताप कथा सम्मान

उत्कर्ष कुमार

नई दिल्ली। युवा कथाकार संदीप मील को कृष्ण प्रताप कथा सम्मान 2024 से नवाजा गया। उर्दू घर में 4 अक्टूबर 2025 को उन्हें यह सम्मान उनकी कहानी 'बोल काश्तकार' पर दिया गया। संदीप मील गांव, खेती और किसान की कथा कहने वाले कहानीकार हैं। वरिष्ठ कथाकार मृदुला गर्ग ने उन्हें बधाई देते हुए कहा कि इनकी कहानी में जादुई यथार्थ है। कहानी की भाषा नदी की तरह चलती है। 'बोल काश्तकार' कहानी जुनून के साथ लिखी हुई है। कृष्ण प्रताप कथा सम्मान दिवंगत युवा कथाकार कृष्ण प्रताप की स्मृति में दिया जाता है। इसकी शुरुआत कृष्ण प्रताप के मित्र एवं प्रसिद्ध कथाकार विभूति नारायण राय ने 2010 में की थी। यह सम्मान पिछले पांच वर्षों में प्रकाशित कहानी संग्रह पर किसी युवा कथाकार को दिया जाता है। साल 2024 का 12वां कृष्ण प्रताप कथा सम्मान संदीप मील को दिया गया।

संदीप मील ने अपने संबोधन में कहा कि कई बार कहानी में जो नहीं कह पाते, उसे जीवन में कहना पड़ता है। रचनाकार को कहानी उससे मुक्त बनाती है। कहानी बेहतर ढंग से कही जाती है। कहने से लिखने तक आते आते कहानी अधूरी हो जाती है। वैसे संदीप मील की रचनाओं में यथार्थ व कल्पना का मिश्रण मिलता है। इनकी कहानियों में वंचितों और साधारण लोगों की आवाज दिखाई देती है। इनके लेखन में किरदारों की निजी स्मृतियां रूपांतरित मिलती हैं। इस आधार पर उस दौर के व्यापक विस्तार को गहराई से समझा जा सकता है। इनकी लेखनी का अपना रंग 'चांद पहलवान' सरीखी कहानी में मिलता है। इस तरह की किस्सागोई का आनंद जीवन की विडम्बनाओं के मध्य निकलता है।

राजस्थान के सीकर निवासी संदीप मील राजनीति विज्ञान में डाक्टरेट हैं। इनकी रचनाओं में विश्वविद्यालयों से खेतों तक के अनुभव दिखाई देते हैं। एक्टिविस्ट के रूप में वह जन संघर्षों में रहते हैं तो दूसरी ओर कथा साहित्य में भी निरंतर सक्रिय हैं।

संदीप मील कथा लेखन में सक्रिय हैं। इनकी कहानियां हिन्दी साहित्य की प्रमुख पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रही हैं। अब तक उनके तीन कहानी संग्रह, एक उपन्यास, एक बाल कहानी संग्रह और वैचारिक पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं। मीरा, कोकिलाशास्त्र और बोल काश्तकार इनके कहानी संग्रह हैं। हाल ही में समंदर भर रेत नाम से उनका पहला उपन्यास प्रकाशित हुआ है। हाल ही में 'बोल काश्तकार' कहानी संग्रह के लिए इन्हें स्वयं प्रकाश स्मृति सम्मान 2025 से नवाजा गया। कृष्ण प्रताप कथा सम्मान के लिए संदीप मील का 'बोल काश्तकार' कहानी संग्रह का चयन विभूति नारायण राय, दिनेश कुमार शुक्ल और भारत भारद्वाज की तीन सदस्यीय निर्णायक समिति ने लिया। समारोह में आलोचक संजीव कुमार, उर्दू घर के डायरेक्टर अतहर फारुकी, आलोचक बजरंग बिहारी तिवारी समेत बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। आजमगढ़ के श्रीरामानंद सरस्वती पुस्तकालय की ओर से हुए समारोह की रूपरेखा संजय श्रीवास्तव ने रखी।



उर्दू घर में कृष्ण प्रताप कथा सम्मान से पुरस्कृत किए गए संदीप मील।

महिलाओं को खानपान और स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा: डॉ. धारणा

शारीरिक गतिविधि और उचित नींद को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए

हार्मोनल इंबैलेंस क्या होता है और इसका महिलाओं पर क्या प्रभाव पडता है?

हार्मोनल इंबैलेंस का मतलब होता है कि शरीर में कुछ ऐसे महत्वपूर्ण हार्मोन का लेवल बिगड़ना जिनका हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसे– इस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रॉन, थायरॉइड, प्रोलैक्टिन, इंसुलिन की मात्रा नॉर्मल से कम या ज्यादा होती है तो इनका बड़ा प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ता है। खासकर महिलाओं के पीरियड्स पर, उनके प्रेग्नेंसी कंसीव करने में, मेटाबॉलिज्म पर और उनके मूड स्विंग पर भी गहरा प्रभाव देखने को मिलता है।

वर्तमान समय में बड़ी संख्या में महिलाएं हार्मोनल इंबैलेंस से जूझ रही हैं। रेडियो तरंग के श्रोताओं को आप बताइए कि महिलाओं में सबसे ज्यादा यह समस्या किस उम्र में देखने को मिलती है?

महिलाओं में हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है, लेकिन ज्यादातर यह समस्या पीरियड्स शुरू होने के समय पर होती है। इसके साथ ही पीरियड्स जाने के समय पर भी यह दिक्कत होती है। वहीं 30 से 40 साल की उम्र की महिलाओं में प्रेग्नेंसी, स्ट्रेस की वजह से हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या देखने को मिलती है।

आज की जनरेशन में जंक फूड खाना कॉमन हो गया है। लोग प्रोसेस फूड ज्यादा खरीदने लगे हैं। क्या इसका प्रभाव भी महिलाओं के हॉर्मोन पर पड़ता है?

महिलाओं के हॉर्मोन पर जंक फूड और पैकेज फूड का बहुत ज्यादा प्रभाव पड़ता है। वर्तमान समय में प्रोसेस फूड, पैकेज फूड और जंक फूड का असर महिलाओं के हार्मोन पर पड़ता जा रहा है। एंडोक्राइन डिसरप्टिंग एक केमिकल है, जिसे डिसीज कहते हैं। जब हम जंक फूड, प्रोसेस्ड और पैकेज फूड खाते हैं, हम जिस हवा में सांस लेते है या पानी पीते हैं। मेकअप में जो क्रीम इस्तेमाल करते हैं उसमें जो डिसीज होती हैं। उनका हमारे शरीर के हॉर्मोन पर गहरा प्रभाव पडता है। यह हमारे हॉर्मोन के बैलेंस को भी बिगाड़ देते हैं। इसके बाद पीरियड्स पर, प्रेग्नेंसी कंसीव करने पर प्रभाव पड़ता है।

पीसीओडी और पीसीओएस में क्या अंतर है? क्या यह केवल हार्मोनल इंबैलेंस का नतीजा है, इसके पीछे कौन से कारण हैं?

हर दस में से एक लडकी को पीसीओएस की समस्या होती है। हार्मोनल इंबैलेंस इसका एक बहुत बडा कारण है। इस समस्या के कारण हमारे शरीर के टेस्टोस्टेरॉन नामक मेल हॉर्मोन जो होते हैं, उनका लेवल बढ़ जाता है। इसके अलावा जेनेटिक एक अहम भूमिका निभाते हैं। अगर किसी परिवार में मां या बहन को अथवा किसी महिला सदस्य को पीसीओएस रहा है। उसका प्रभाव परिवार की बाकी महिलाओं में देखने को मिलता है। इसके साथ ही लाइफ स्टाइल के फैक्टर, खानपान, एक्सरसाइज न करना, वजन बढ़ना, स्लीप पैटर्न का बिगड़ना और स्ट्रेस होना जैसी चीजें अहम भूमिका निभाती हैं। यह फैक्टर ठीक कर लिए जाएं तो यह ट्रीटमेंट का महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है। यदि महिलाएं तीन बिंदुओं का पालन करें। इसमें पहला बिंदु है डाइट। दूसरा एक्सरसाइज और तीसरा सही समय पर नींद लेना। ऐसा करने से उन्हें दवाई की जरूरत नहीं पड़ेगी। अगर पड़ेगी भी तो बहुत कम मात्रा में पड़ेगी।

पीरियड्स और हार्मोन इंबैलेंस के बीच में क्या संबंध है?

हार्मोनल इंबैलेंस में गड़बड़ी के कारण पीरियड न सिर्फ रुक सकते हैं बल्कि अनियमित भी हो सकते हैं। हार्मोनल लेवल का फीमेल बॉडी में पीरियड्स से सीधा संबंध होता है। एक बात ध्यान रखिए कि हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या महिलाओं में होगी तो पीरियड्स में हर तरीके से परेशानी हो सकती है। नॉर्मल पीरियड्स की नियमितता 28–30 दिन की होती है। पीरियड्स का समय से जल्दी आना या देरी से आना, डेढ़–दो महीने तक पीरियड्स का नहीं आना या फिर महिलाओं में पीरियड्स के समय पर ब्लीडिंग ज्यादा या कम होना। इसके अलावा प्रेग्नेंसी और कंसीव करने में समस्या का होना। उनमें इस तरह की परेशानियां हार्मोनल इंबैलेंस से होती हैं।

आम तौर पर देखा गया है कि महिलाओं में इनफर्टिलिटी की समस्या होती है, क्या हॉर्मोन इंबैलेंस पर भी इनफर्टिलिटी का प्रभाव पड़ता है?

हॉर्मोन इंबैलेंस का प्रभाव पीरियड्स और इनफर्टिलिटी को प्रभावित करता है। यह प्रेग्नेंसी कंसीव करने में परेशानी करता है। साथ ही प्रेग्नेंसी कंसीव करने के बाद महिलाओं को आगे कैरी करने में भी समस्या होती रहती है। इस हालत में कंसीव करने में थोड़ी परेशानी आती है। साथ ही थायरॉइड की प्रॉब्लम आती है। हॉर्मोन के इंबैलेंस की वजह से भी कंसीव करने में परेशानी होती है। कई महिलाएं ऐसी होती हैं, जिन्हें बार बार मिसकैरज हो जाते हैं। इसको प्रेग्नेंसी लॉस कहते हैं। उसमें भी थायरॉइड, हॉर्मोन और डायबिटीज की महत्वपूर्ण भूमिका देखने में आती है। एक तरह से यह सभी महिलाओं के स्वास्थ्य पर निश्चित रूप से प्रभाव डालते हैं। साथ ही इनफर्टिलिटी के साथ प्रेग्नेंसी में भी समस्या आती है।

मैडम, इस समस्या से बचने के लिए किशोरियों और कामकाजी महिलाओं को अपने खानपान में क्या बदलाव करना चाहिए। क्या चीजें शामिल करनी चाहिए, जिससे वह इससे निजात पा सकती हैं?

खनपान के बारे में हमारे बड़े बूढे लोग समझाते थे कि घर का खाना खाओ। साधारण सा खाना खाओ। आज के तकनीकी युग में इतने एप्स आ गए हैं। ऐसे में अगर हमारे पास प्रोसेस्ड फूड नहीं हैं, उस स्थिति में दस मिनट में खाना ऑर्डर करना आसान हो गया है। घर का बना साधारण सा खाना लेना चाहिए। इसमें संतुलित आहार पर फोकस करना चाहिए। उसमें हरी सब्जियां, तरह–तरह के फल, नट्स, सीड होल ग्रैंस को शामिल करना चाहिए। साबुत अनाज के साथ ही फाइबर और प्रोटीन को डाइट का हिस्सा बनाना जरूरी है। गौर करने की बात यह है कि प्रोसेस फूड, रिफाइंड शुगर और पैकेज फूड, ड्रिंक, स्मोकिंग से हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। डाइट सिर्फ स्वस्थ भोजन करना नहीं बल्कि कब खाना है, कितना खाना है, टाइम मैनेजमेंट पर भी ध्यान देंना किशोरियों के साथ साथ कामकाजी महिलाओं के लिए जरूरी है। इन सभी बातों पर ध्यान देने से महिलाएं अपने को स्वस्थ रख सकती हैं।

डॉक्टर साहब, ऐसा देखा जाता है कि महिलाएं वजन बढ़ाने और वजन घटाने के लिए सप्लीमेंट दवाइयों का इस्तेमाल करती हैं। क्या इसका प्रभाव भी महिलाओं के हॉर्मोन पर पड़ता है?

वजन बढ़ाने और कम करने के लिए सप्लीमेंट दवाइयों का प्रयोग तब बढ़ता है जब सोशल मीडिया पर कोई विज्ञापन वह देखती हैं। इसके साथ ही उन विज्ञापनों के बारे में उन्हें कोई दोस्त बताता है। इस तरह की सलाह देने वाले और दवा अपनाने वालों को यह नहीं पता होता है कि इन दवाइयों में कितना कैमिकल है। यह कहीं से भी चिकित्सा के पैमाने पर सिद्ध नहीं हैं। जो महिलाएं दवा खाकर वजन कम करती हैं या फिर वजन बढाती हैं, वह सब अननेचुरल होता है। महिलाओं और किशोरियों को इस तरह के विज्ञापनों और उसमें बताई जाने वाली दवाओं से दूर रहना चाहिए।

मैम, अंतिम बात यह कि आप महिलाओं को स्वास्थ्य के बारे में क्या राय देना चाहेंगी?

कॉलेज जाने वाली किशोरियां हों या घर संभालने वाली महिलाएं। वह महिलाएं भी जो एक समय पर काम करने जाती हैं और फिर घर संभालती हैं। इन सभी महिलाओं का अपना अलग–अलग लाइफ स्टाइल होता है। इसमें स्वस्थ लाइफ स्टाइल बनाए रखना सबसे महत्वपूर्ण है। वैसे डाइट से जुड़े बहुत से बिंदुओं पर चर्चा हो चुकी है। 25 से 30 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी, सिम्पल एक्सरसाइज सहित पार्क में टहलना महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। हर सप्ताह में चार से पांच दिन एक्सरसाइज और फिजिकल एक्टिविटी करना महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। दूसरी बात सोने पर ध्यान देना। समय पर सोना, समय पर उठना और रोज एक्सरसाइज करना अपने दैनिक जीवन में शामिल करना चाहिए। ऐसा करने से बहुत सारी दिक्कतों से निजात मिल सकती है।



पिछले दिनों गायनोलॉजिस्ट डॉ. धारणा गुप्ता रामलाल आनंद महाविद्यालय (दिल्ली विश्वविद्यालय) के सामुदायिक रेडियो तरंग 90.0 एफएम की मेहमान थीं। उनसे हिंदी पत्रकारिता एवं जनसंचार की द्वितीय वर्ष की छात्रा भारती बल ने महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर विस्तार से बातचीत की। इस बातचीत में उन्होंने बताया कि आज के समय में महिलाओं को पीसीओडी, पीसीओएस, इनफर्टिलिटी जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इन बीमारियों से बचने के लिए महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने की जरूरत है। समय से सोना, समय से खाना व खाने में पौष्टिक आहार लेना जरूरी है। साथ ही अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए दैनिक दिनचर्या में एक्सरसाइज को शामिल करना होगा। रेडियो तरंग पर हुई इस लंबी बातचीत के संपादित अंश 'कैम्पस कनेक्ट' के पाठकों के लिए यहां पेश हैं...

TARANG 90.0 FM

आरएलएसी में हिंदी सप्ताह के शुभारंभ पर प्रो. विनोद तिवारी बोले–

विद्यार्थी, शिक्षक और पाठ्यक्रम की संगति बनानी होगी

भारती बल

नई दिल्ली। हिंदी हमारे अभ्यास, लिखने, पढ़ने और पढ़ाने में शामिल है। इस समय 200 से ज्यादा विश्वविद्यालय में हिंदी पढ़ी और पढ़ाई जाती है। 1922 में कलकत्ता में हिंदी शिक्षण की शुरुआत हुई थी। जब हम शिक्षण की बात करते हैं, तो स्वाभाविक है कि देखा जाना चाहिए कि हिंदी पढ़ने और पढ़ाने की क्या उपयोगिता है। शोध के लिए जो विद्यार्थी आते हैं, उसमें यह देखना आवश्यक हो जाता है कि क्या दूसरे अनुशासन–विज्ञान, इंजीनियरिंग और चिकित्सा, प्रबंधन–की तरह यह भी नौकरी प्रदान करता है। किसी भाषा की पहचान व अस्तित्व चार–पांच कारण से होती है। पहला रोजगार वर्ग पर क्या महत्व है, दूसरा प्रौद्योगिकी की दृष्टि से क्या उपस्थिति है, तीसरा आर्थिक रूप से भाषा कितनी समृद्ध है, चौथा उसका सांस्कृतिक और समाज पर क्या प्रभाव है और पांचवां राजनीतिक और प्रशासनिक स्तर पर वह कहां है। यह बात राम लाल आनंद महाविद्यालय में हिंदी साहित्य परिषद के हिंदी सप्ताह के उद्घाटन में आलोचक प्रो. विनोद तिवारी ने 15 सितम्बर 2025 को कही।

दिल्ली विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग में प्रोफेसर और पक्षधर पत्रिका के संपादक प्रो. विनोद तिवारी ने हिंदी शिक्षण और शोध की वर्तमान स्थिति और चुनौतियां विषय पर बात करते हुए कहा कि विद्यार्थी, शिक्षक व पाठयक्रम तीनों की संगति बन जाए तो शिक्षण अच्छा हो जाएगा। शोधार्थी को तय करना होगा कि वह करना क्या चाहता है। उन्होंने पाठ्यक्रम बनाने में सावधानी बरतने और आत्मालोचन करने सहित अनेक सुझाव रखे।

इससे पहले राजभाषा कार्यान्वयन समिति की संयोजिका प्रो. अर्चना गौड़ ने बताया कि 14 सितंबर 1949 को हिंदी को राजभाषा घोषित किया गया था। इसलिए राजभाषा व हिंदी का गहरा संबंध है। राजभाषा का मतलब राजा की भाषा है, जिसमें सारे प्रशासनिक कार्य हिंदी भाषा में किए जाएं। हिंदी साहित्य परिषद के संयोजक डॉ. राजेश कुमार ने विषय की रूपरेखा रखते हुए हिंदी में किस तरह से फॉण्ट का विकास हुआ और आज एआई के समय में वह किस तरह से विस्तार पाती जा रही है, इस पर बात रखी। हिंदी विभाग के प्रभारी डॉ. सुरेन्द्र कुमार ने रोचक अंदाज में मुख्य वक्ता सहित सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। इससे पहले विभाग के वरिष्ठ शिक्षक प्रो. राकेश कुमार ने वक्ता का स्वागत किया। राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सहयोग से हुए आयोजन में विभाग के शिक्षक प्रो. संजय कुमार शर्मा, डॉ. मानवेश नाथ दास, डॉ. रोशन लाल मीणा, डॉ. एनी रे, डॉ. रीना कसाना, डॉ. अटल तिवारी, डॉ. सीमा भारती, डॉ. प्रदीप कुमार सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी मौजूद रहे।



अतिथि का स्वागत प्रो. राकेश कुमार और डॉ. राजेश गौतम ने किया।

आवश्यकता के अनुसार भाषा बदल जाती है

नई दिल्ली। आवश्यकता के अनुसार भाषा बदलती रहती है। हमारी सबसे बड़ी कमजोरी यह है कि सहायता के लिए अंग्रेजी को हमने ज्यादा महत्व दे दिया है। हम सब हिंदी के दोषी हैं। काश हम अपनी भाषा से गहरे से जुड़े होते। हिंदी आपकी और हमारी नहीं भारत की भाषा है। यह बात हिंदी शैक्षणिक संस्थान की निदेशक प्रो. अपर्णा सारस्वत ने महाविद्यालय में 17 सितंबर 2025 को हिंदी साहित्य परिषद व राजभाषा कार्यान्वयन समिति के हिंदी सप्ताह के तहत हुई कार्यशाला में कही, जिसका विषय कार्यालय में हिंदी भाषा का प्रयोग और प्रारूप था। यह कॉलेज के अधिकारियों और शिक्षकों के लिए रही। इस दौरान राजभाषा समिति की संयोजिका प्रो. अर्चना गौड़, हिंदी साहित्य परिषद के संयोजक डॉ. राजेश कुमार, प्रभारी डॉ. सुरेन्द्र कुमार सहित कई शिक्षक मौजूद रहे। ● जया सिंह

कविता में लय का होना जरूरी : अरविंद

नई दिल्ली। कविता का इतिहास हिंदी भाषा से भी पुराना है। कविता सीधे मन, दिल और भाव से जुड़ती है। कविता में लय व विचार का होना भी जरूरी है। यह बात कवि अरविंद पथिक ने महाविद्यालय में 16 सितंबर 2025 को हिंदी साहित्य परिषद और राजभाषा कार्यान्वयन समिति के हिंदी सप्ताह के तहत आयोजित काव्य पाठ प्रतियोगिता के दौरान कही। हिंदी साहित्य परिषद के संयोजक डॉ. राजेश कुमार ने बताया कि कविता का अनुशासन एक यंत्र की तरह है। कविता की भाव भंगिमा को जानने के लिए श्रोताओं की पुष्टि जरूरी होती है। काव्य पाठ प्रतियोगिता में कई विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। इसमें प्रथम स्थान सौम्या, द्वितीय स्थान युद्धवीर और तृतीय स्थान अर्पित ने प्राप्त किया। जीतने वालों को पुरस्कार में नगद राशि दी गई। निर्णायक के रूप में कवि अरविंद पथिक, शिक्षक डॉ. रोशन लाल मीणा और डॉ. अटल तिवारी मौजूद रहे। ● कैम्पस संवाददाता

समितियों ने गिनाई उपलब्धियां

अभिनव पाण्डेय ने कहा–जो पढ़ेगा वही रचेगा, जो रचेगा वही बचेगा

दीपिका

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय में 29 अगस्त 2025 को रचनात्मक लेखन समिति अभिव्यक्ति का ओरिएंटेशन हुआ। इसमें मुख्य अतिथि द न्यूजपिंच के संस्थापक संपादक अभिनव पाण्डेय ने बताया कि जो पढ़ेगा, वही रचेगा और जो रचेगा, वही बचेगा। साथ ही अभिनव पाण्डेय ने बताया कि हमें कोर्स के अलावा भी अलग अलग विषयों की किताबें पढ़नी चाहिए। पत्रकार और नेता अच्छे दोस्त हो सकते हैं, लेकिन जब काम की बात हो तो पत्रकार का काम सवाल पूछना और नेता का काम उसका सही जवाब देना है।

मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुए अभिनव पाण्डेय ने महाकुंभ, रेलवे और आईपीएल रिपोर्टिंग के अनुभव साझा करते हुए बताया कि सरकारें कई बार सच्चाई छुपाती हैं, लेकिन पत्रकारिता का धर्म सच्चाई सामने लाना है। अभिव्यक्ति समिति के संयोजक और हिंदी के विभागाध्यक्ष डॉ. सुरेंद्र कुमार ने विद्यार्थियों को समझाया कि रचनात्मकता वह है जो सरल व सहज हो साथ ही उसमें नयापन व मौलिकता हो। अभिव्यक्ति रचनात्मक लेखन समिति वह मंच है जो आपके लेखन को नया आकार देतें है। डॉ. मानवेश नाथ दास ने मुख्य अतिथि अभिनव पाण्डेय, संयोजक डॉ.सुरेंद्र कुमार और साथ ही उपस्थित विद्यार्थियों का भी धन्यवाद किया। इस मौके पर शिक्षक डॉ. रोशन लाल मीणा, समिति अध्यक्ष आयुष प्रजापति सहित सभी सदस्य और विद्यार्थी मौजूद रहे।

वाद विवाद के जरिए पहचान देती आवाज

नई दिल्ली। आवाज सोसाइटी सिर्फ वाद विवाद का मंच नहीं बल्कि विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति को नई पहचान देने का अवसर भी है। इससे अपना नजरिया लोगों को बता सकें। यह बात समिति की संयोजिका डॉ.दीप्ति भारद्वाज ने महाविद्यालय में 8 सितंबर 2025 को आवाज डिबेटिंग सोसाइटी के ओरिएंटेशन में कही। इस दौरान समिति के कार्यों से विद्यार्थियों को अवगत कराया गया। इस मौके पर समिति की सह संयोजिका सुश्री सुप्रिया कामना सहित अनेक विद्यार्थी मौजूद रहे। ● भूमिका

ज्ञान की खोज कराती है जिज्ञासा

नई दिल्ली। कुरु समिति केवल सही उत्तर जानने के लिए नहीं बल्कि सही प्रश्न पूछने के लिए है। क्विज जिज्ञासा पर आधारित है। यह बात समिति के संयोजक डॉ. बसंत मिश्रा ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 10 सितम्बर 2025 को कुरु सोसाइटी के ओरिएंटेशन में कही। इस दौरान रैपिड फायर क्विज का आयोजन किया, जिसमें सही उत्तर देने वाले विद्यार्थी को इनाम दिया गया। इस मौके पर समिति के सह संयोजक राजीव वशिष्ठ सहित कई विद्यार्थी उपस्थित रहे। ● तबा आका

गायिकी के जरिए दिखाई गई प्रतिभा

दीपक

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय में 11 सितंबर 2025 को ग्रासरूट्स द वेस्टर्न म्यूजिक समिति का ओरिएंटेशन हुआ। समिति के सदस्यों ने लाइव वेस्टर्न सिंगिंग का प्रदर्शन किया। इसमें पहले उत्तर देने वाले विद्यार्थी को इनाम दिया गया। अन्नु कोली ने द स्वीट चाइल्ड ओ माइन वेस्टर्न गाने पर लाइव प्रदर्शन किया। इस दौरान समिति की संयोजिका प्रो. मुक्ता दत्ता मजूमदार और सह–संयोजिका डॉ. एम सलोमी जॉन मौजूद रहीं।

दायरे को और विस्तृत करने की जरूरत

नई दिल्ली। हमें बतौर विभागीय समिति अपने दायरे को और विस्तृत करने की जरूरत है। हमें अपने मंच को उन विद्यार्थियों को प्रदान करना होगा, जो निचली पृष्ठभूमि से आते हैं। यह बात यूबिक्विटस समिति की संयोजिका सुश्री मीनाक्षी ब्रह्म ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 28 अगस्त 2025 को यूबिक्विटस के ओरिएंटेशन में कही। इस मौके पर विद्यार्थियों के लिए रिवर्स स्पेल बी गेम का आयोजन हुआ। इसमें प्रथम स्थान डॉली और द्वितीय स्थान अरमान ने प्राप्त किया। आयोजन में मंच संचालन छात्रा संजीवनी तनेजा ने किया। ● अमृत पांडे

पेंटिंग्स और पटचित्र का किया प्रदर्शन

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय की इनारा समिति ने 25 अगस्त 2025 को ओरिएंटेशन आयोजित कराया। विद्यार्थियों को पेंटिंग, वॉल पेंटिंग, दीया पेंटिंग की जानकारी दी। पिछले साल इनारा समिति के विद्यार्थियों ने मैत्रेयी कॉलेज की ओर से आयोजित प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया था। ओरिएंटेशन के दौरान फोटो, पेंटिंग्स, कलाकृतियां और पटचित्र के पोस्टर प्रदर्शित किए गए। इस दौरान इनारा समिति की संयोजिका प्रो. मुक्ता दत्ता मजूमदार समेत समिति के अनेक पदाधिकारी और विद्यार्थी मौजूद रहे। ● स्नेहा

जीवन और कार्यों से जुड़ने का मंच

नई दिल्ली। अंबेडकर स्टडी सर्कल का लक्ष्य डॉ. भीमराव अंबेडकर के विचारों को आगे बढ़ाना है। यह बात समिति संयोजक गंधर्व कौशिय ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 11 सितंबर 2025 को अंबेडकर स्टडी सर्कल के ओरिएंटेशन में कही। अम्बेडकर स्टडी समिति का उद्देश्य विद्यार्थियों को सशक्त बनाना और परिवर्तन के लिए प्रेरित करना है। मंच संचालन राघवी ने किया। समिति के सह संयोजक डॉ. विकास कुमार, प्रो. राजीव कुमार सहित कई शिक्षक और विद्यार्थी शामिल रहे। ● समर्थ

मॉक के जरिए की विद्यार्थियों की मदद

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय के प्लेसमेंट सेल पाथवे ने 3 सितंबर 2025 को ओरिएंटेशन कराया। समिति के अध्यक्ष अरनव खन्ना ने समिति के विजन और मिशन के बारे में बताया। समिति मॉक टेस्ट, सेमिनार और वेबिनार के जरिए विद्यार्थियों की मदद करती है। समिति ने पाथवे से जुड़ने की चयन प्रक्रिया को नए विद्यार्थियों से साझा किया। इस दौरान समिति के संयोजक डॉ. पवन शर्मा और सह–संयोजिका सुश्री सृजना सिंह सहित अनेक विभागों के विद्यार्थी मौजूद रहे। ● कैम्पस संवाददाता

रचनात्मकता सीखने के साथ खुद के विकास का मंच

खुशबू

नई दिल्ली। ईसेल एक ऐसा मंच है जहां विद्यार्थी अपने व्यक्तित्व का विकास करने के साथ–साथ नई रचनात्मकता भी सीखते हैं। अगर कोई विद्यार्थी बिजनेस शुरू करना चाहता है तो यह समिति उस विद्यार्थी के साथ मिलकर बिजनेस प्लान बनाने में मदद करती है। यह बात समिति की संयोजिका सुश्री रियंका जैन ने रामलाल आनंद महाविद्यालय में 17 सितम्बर 2025 को ईसेल के ओरिएंटेशन में कही।

सुश्री रियंका जैन ने बताया कि हमारी समिति अलग–अलग ब्रांड्स के बारे में विद्यार्थियों को जानने और उन्हें एक्सप्लोर करने का काम करती है। समिति में काम के साथ माइंड एक्टिविटी गेम्स भी शामिल किए जाते हैं, जिससे विद्यार्थियों का सीखना रोचक हो जाता है।

डॉ. अरविंद ने उन्नत भारत अभियान के बारे में बताया कि इस योजना के तहत देश भर के 45 हजार कॉलेज जुड़े हैं, जिनमें सभी आईआईटी और टेक्नोलॉजी संस्थान शामिल हैं। इसके जरिए विद्यार्थी अपने स्टार्टअप की शुरुआत कर सकते है और बिजनेस को बेहतर तरीके से बढ़ाने की तकनीक सीख सकते हैं। ओरिएंटेशन के दौरान समिति की संयोजिका, सहसंयोजिका डॉ. सोनल गुप्ता, डॉ. अरविंद और प्रो. सीमा गुप्ता सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहें।

हमारा कर्तव्य है विद्या के मंदिर को स्वच्छ रखना

दक्ष

नई दिल्ली। दिल्ली विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. योगेश सिंह के निर्देशानुसार चलाए जा रहे ग्रीन कैम्पस–क्लीन कैम्पस अभियान के तहत राम लाल आनंद महाविद्यालय में 12 सितम्बर 2025 को विशेष पहल देखने को मिली। हर साल छात्रसंघ चुनाव के दौरान महाविद्यालय परिसर और आसपास बड़ी संख्या में पर्चे फेंके जाते थे। इसका प्रभाव परिसर की सुंदरता और स्वच्छता पर पड़ता था। इसी के मद्देनजर इस बार एनसीसी और एनएसएस ने ग्रीन कैम्पस, क्लीन कैम्पस नामक जागरूकता अभियान चलाया।

पहल का शुभारंभ सुबह 10 बजे दिल्ली विश्वविद्यालय के एनसीसी संयोजक प्रो. संजय कुमार शर्मा ने करते हुए कहा कि महाविद्यालय केवल एक शिक्षण संस्थान नहीं है बल्कि सरस्वती माता का मंदिर है। इसे स्वच्छ रखना हमारा नैतिक और सामाजिक कर्तव्य है। यदि हम स्वयं इसे स्वच्छ रखेंगे तो कोई दूसरा व्यक्ति भी इसे गंदा करने की हिम्मत नहीं करेगा।

एनएसएस के प्रोग्राम ऑफीसर डॉ. अनुराग शर्मा, एनसीसी कैडेट्स और एनएसएस स्वयं सेवकों ने मिलकर समूह बनाए। समूह में शामिल कैडेट्स ने क्लास में जाकर अभियान की जानकारी दी। इसी कड़ी में दोपहर 1 बजे से एंटी–डेफेसमेंट जागरुकता अभियान शुरू हुआ, जिसका संचालन एनएसएस ने किया। एनएसएस स्वयं सेवक छोटे–छोटे समूह में विभाजित हुए। समूहों ने महाविद्यालय की संपत्ति, जैसे दीवार, बेंच, गेट आदि पर पर्चे नहीं चिपकाने, लिखाई नहीं करने के संदेश दिए।



राम लाल आनंद महाविघालय में ग्रीन कैम्पस का संदेश दिया गया।

समूह में शामिल विद्यार्थियों ने आर्यभट्ट महाविद्यालय के मुख्य द्वार से लेकर पूरे महाविद्यालय परिसर में पद यात्रा के माध्यम से विद्यार्थियों व स्टाफ को बताया कि महाविद्यालय की संपत्ति हमारी धरोहर है। इसे खराब करना गलत है। यह दंडनीय भी हो सकता है।

अभियान के समापन पर सभी विद्यार्थी महाविद्यालय के मुख्य मंच पर जमा हुए, जहां प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने उन्हें संबोधित करते हुए कहा कि आप जिस तरह से इस अभियान को चला रहे हैं वह काबिले तारीफ है। इसका असर दिख भी रहा है। उन्होंने ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों को जोड़ने की बात कही। इस मौके पर आरएलएसी की सीटीओ सुश्री साक्षी सहित बड़ी संख्या में कैडेट भी मौजूद रहे।

अंतरमहाविद्यालय जूडो में आरएलएसी का दबदबा

खुशी चौहान

नई दिल्ली। अंतरमहाविद्यालय में राम लाल आनंद महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने जूडो में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए कई पदक हासिल किए। प्रतियोगिता 28 व 29 अक्टूबर 2025 को दिल्ली विश्वविद्यालय के मल्टी परपज हॉल में आयोजित हुई, जिसमें 28 अक्टूबर को लड़कियों की और 29 अक्टूबर को लड़कों की प्रतियोगिता हुई।

महाविद्यालय की महिला जूडो टीम से शगुन ने 48 किलोग्राम वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। उन्होंने फाइनल मुकाबले में अपनी प्रतिद्वंद्वी पर चोक होल्ड गला घोंटने की तकनीक का सफलता के साथ इस्तेमाल किया और शानदार नॉकआउट के साथ जीता। शगुन को बेहतरीन प्रदर्शन के लिए नॉर्थ जोन ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता के लिए चुना गया है।

पुरुष वर्ग में 60 किलोग्राम वर्ग में दीपक ने फाइनल मुकाबला इप्पोन जूडो में जीतकर स्वर्ण पदक हासिल किया। दिलचस्प बात यह है कि दीपक अपने 60 किलोग्राम वर्ग से 8 किलोग्राम कम वजन के बावजूद पूरे आत्मविश्वास के साथ खेले और जीत दर्ज की। उन्हें भी नॉर्थ जोन इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता के लिए चयनित किया गया है।



आरएलए की महिला जूडो टीम से शगुन और नेहा ने जीता पदक।



राम लाल आनंद महाविद्यालय के खिलाड़ियों ने अंतरमहाविद्यालय जूडो प्रतियोगिता में दर्ज की जीत।

राजनीति विज्ञान ऑनर्स के विद्यार्थी हितेन ने भी प्रतियोगिता में भाग लिया, जिसमें 81 किलोग्राम वर्ग में हितेन ने फाइनल में पीजीडीएवी महाविद्यालय के खिलाड़ी को हरा कर जीत अपने नाम की। उन्होंने प्रतिद्वंद्वी पर बेंडिंग तकनीक का प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया और जीत हासिल की। हितेन का चयन नॉर्थ जोन ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी प्रतियोगिता के लिए हुआ है।

बी.एस.सी. माइक्रोबायोलॉजी से नेहा ने महिला वर्ग में दमदार प्रदर्शन करते हुए सेमीफाइनल जीतकर फाइनल में जगह बनाते हुए रजत पदक अपने नाम किया। हर्षित ने शानदार खेल से फाइनल तक का सफर तय किया। उन्होंने सेमी फाइनल में इप्पोन से जीतकर अपनी जगह पक्की की, लेकिन फाइनल में उन्हें रजत पदक से संतोष करना पड़ा। बीएमएस विभाग के विद्यार्थी सुमित ने भी कांस्य पदक जीता। उन्होंने मुकाबले में बेहतर प्रदर्शन किया और इप्पोन से जीत हासिल करते हुए कांस्य पदक अपने नाम किया। महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी प्रो. प्रदीप कुमार शर्मा ने सभी विद्यार्थियों की जीत पर बधाई देते हुए उन्हें आगे भविष्य में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया।

मंच से विद्यार्थियों को सीखना चाहिए

खुशबू

नई दिल्ली। एंकरिंग केवल मंच का संचालन नहीं बल्कि पूरी संस्था की आवाज होती है। फ्रेशर्स, फेयरवेल, फाउंडेशन डे और कला प्रवाह के आयोजनों में अंदाज समिति हर इवेंट में एंकरिंग कर महाविद्यालय की आवाज बनी। यह बात अंदाज समिति के एंकर व कंटेंट राइटर प्रसून कुमार ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 2 सितंबर 2025 को समिति के ओरिएंटेशन में कही।

एंकर तन्मय चोपड़ा ने बताया कि हर विद्यार्थी को नए अवसरों को अपनाना चाहिए। मंच से हमें सीखना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को चयन प्रक्रिया की जानकारी दी। अंदाज समिति ने विद्यार्थियों को एक वर्ष की यात्रा की डॉक्यूमेंट्री दिखाई। कई विद्यार्थियों ने कहानियां, गीत और कविताएं सुनाईं। संचालन वैष्णवी व निश्चय ने किया। समिति की टीम ने नए विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए उन्हें प्रोत्साहित किया। समिति संयोजिका प्रो. मुक्ता दास मजूमदार, सह संयोजिका डॉ. दीपशिखा और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

सत्य, अहिंसा, सादगी और सेवा को समर्पित

आयुष प्रजापति

नई दिल्ली। गांधी स्टडी सर्कल समिति सत्य, अहिंसा, सादगी और सेवा को समर्पित एक मंच है। यह केवल समिति ही नहीं बल्कि नैतिक नेतृत्व को बनाने की एक जगह भी है। गांधी स्टडी सर्कल समिति ने समकालीन समय में विद्यार्थियों के साथ गांधीवादी दर्शन के महत्व को रेखांकित किया है। विद्यार्थियों को समाज में सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए। गांधी स्टडी सर्कल की समिति ने विद्यार्थियों को समिति के कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और अपनी आउटरीच गतिविधियों के माध्यम से अवसर देता आ रहा है। यह बात गांधी स्टडी सर्कल समिति के संयोजक डॉ. राजिंदर कुमार ने राम लाल आनंद महाविद्यालय में 9 सितंबर 2025 को गांधी स्टडी सर्कल के ओरिएंटेशन में कही।

गांधी स्टडी सर्कल समिति के सह संयोजक डॉ. विजय कुमार भाटिया ने बताया कि गांधीवादी मूल्यों को आगे बढ़ाने के लिए युवा विद्यार्थियों की जरूरत है। ओरिएंटेशन के दौरान गांधी स्टडी सर्कल में जुड़ने के लिए विद्यार्थियों को चयन प्रक्रिया समझाई गई। इस मौके पर एक प्रश्नोत्तरी सेशन रखा गया। इसमें विद्यार्थियों ने लोगों से सवाल पूछे। विद्यार्थी कंटेंट, इवेंट मैनेजमेंट, पब्लिक रिलेशन और ग्राफिक्स डिजाइन टीम में जुड़ सकते हैं। इस दौरान इतिहास विभाग के शिक्षक प्रो. नरेंद्र कुमार पांडे, डॉ. कृष्ण गोपाल त्यागी सहित कई शिक्षक, समिति पदाधिकारी और विभिन्न महाविद्यालय के विद्यार्थी भी उपस्थित रहे।


डॉ. कृष्ण गोपाल त्यागी ने विद्यार्थियों को गांधीवादी विचारों से अवगत कराया।

घुंघरुओं की झनक से गूंज उठा आरएलए

भारती

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय में 3 सितंबर 2025 को अनंतदृष्टि के ऑडिशन का आयोजन हुआ, जिसमें करीब 15 विद्यार्थियों ने भाग लिया। ऑडिशन की इस प्रक्रिया को दो भागों में विभाजित किया गया। पहले भाग में सोलो डांस और दूसरे भाग मे गरबा डांस हुआ। पहले राउंड में विद्यार्थियों को सोलो डांस प्रस्तुत करना था तो दूसरे राउंड में विद्यार्थियों को ग्रुप में बांटा गया, जिसमें उस ग्रुप को गरबा डांस प्रस्तुत करना था।

ऑडिशन की शुरुआत शास्त्रीय नृत्य और भरतनाट्यम् से हुई। इसके बाद कथक नृत्य और घूमर प्रस्तुति दी। इसी कड़ी में आगे विद्यार्थियों ने भंगड़ा किया। इसके बाद भारतीय संस्कृति में नृत्य से जुड़ी प्राचीन परंपराओं को दर्शाते हुए प्रतिभगियों ने शास्त्रीय, अर्धशास्त्रीय, राजस्थानी, गुजराती और हरियाणवी गानों पर नृत्य किया। अनंतदृष्टि समिति की संयोजिका प्रो. मुक्ता दत्ता मजूमदार, सह संयोजिका डॉ.एम. सलोमी जॉन, डॉ. सुनीला हुडा, सुश्री साक्षी शर्मा, समिति की सलाहकार प्रियंका गांधी और पलक श्रेष्ठा ने जज की भूमिका निभाई।

कैम्पस कनेक्ट के अक्टूबर अंक के विमोचन पर प्राचार्य ने पूछा

फोटो का फ्रेम कहां ठीक रहेगा?


प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता और हिंदी पत्रकारिता के संयोजक प्रो. राकेश कुमार ने किया विमोचन।

हर्षित

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय के ई–न्यूज लेटर 'कैम्पस कनेक्ट' के अक्टूबर अंक का विमोचन 29 अक्टूबर 2025 को किया गया। इस अंक का विमोचन करते हुए प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने संपादक भारती बल से पूछा कि विमोचन के लिए कौन सा फ्रेम अच्छा रहेगा। फोटो क्लिक करने का फ्रेम बताइए। यह बात प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने संपादक भारती बल से पूछी। उन्होंने कहा कि अगर यहां से फोटो क्लिक करेंगे तो लाइट नहीं आएगी। क्या इस फ्रेम में सब आ जाएंगे? साथ ही उपसंपादक खुशी प्रजापति से उन्होंने इसी तरह के प्रश्न किए।

प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने कहा कि पत्रकारिता में केवल रिपोर्ट ही नहीं लिखी जाती बल्कि यहां फोटोग्राफी भी की जाती है। इसलिए विदयार्थियों को फोटोग्राफी का भी ज्ञान होना जरूरी है। आपको पता होना चाहिए कि कैसे फ्रेम बनाना होता है, कहां से फोटो क्लिक करनी चाहिए कि फोटो ठीक आए। 'कैम्पस कनेक्ट' के विमोचन की प्रक्रिया संपादक भारती बल व उपसंपादक खुशी प्रजापति ने पूरी कराई। संपादक भारती बल व उप संपादक खुशी प्रजापति ने प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता को 'कैम्पस कनेक्ट' को बनाने की औपचारिकता से अवगत कराया।

हिंदी पत्रकारिता एवं जनसंचार के संयोजक प्रो. राकेश कुमार ने प्राचार्य को बताया कि किस तरह से विद्यार्थी न्यूज पेपर डिजाइन करने का काम सीख रहे हैं और कुछ विद्यार्थी सीखने की प्रक्रिया में हैं। इस दौरान महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. राकेश कुमार गुप्ता ने संपादक और उपसंपादक का आत्म विश्वास बढ़ाया और इसी प्रकार आगे कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

आत्मविश्वास बनाए रखना जरूरी

अविनाश सिंह

नई दिल्ली। आइपीएस आकाश कुमार राय ने सिविल सेवा परीक्षा के बारे में जानकारी देते हुए कहां कि विद्यार्थियों को अनुशासन, नियमित अध्ययन और आत्मविश्वास बनाए रखना चाहिए। सही रणनीति व निरंतर परिश्रम से विद्यार्थी परीक्षा में सफलता प्राप्त कर सकता है। यह बात उन्होंने 11 सितम्बर 2025 को राम लाल आनंद महाविद्यालय में अधिगम कमिटी के ओरिएंटेशन में कहीं। इस दौरान समिति संयोजक दीपक सेतिया, सह संयोजक जतिन कुमार उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों के सपनों को आकार देना है

- शिक्षक को अच्छे विद्यार्थी चाहिए : प्रो. राकेश कुमार
- पत्रकारिता के विद्यार्थियों ने मनाया शिक्षक दिवस

आयुष प्रजापति

नई दिल्ली। राम लाल आनंद महाविद्यालय के हिंदी पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग के विद्यार्थियों ने 8 सितम्बर 2025 को शिक्षक दिवस मनाया। विद्यार्थियों ने शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य पर केक मंगाया। शिक्षकों को आमंत्रित कर केक कटवाया। इस अवसर पर विभाग के संयोजक प्रो. राकेश कुमार ने कहा कि इन छोटे–छोटे अवसरों से हम खुशियां बटोरते हैं। विद्यार्थियों से संवाद करते हैं। हम जो कुछ सीखते आए हैं, उसे आपको बताने की कोशिश करते हैं। यह सीखने–सिखाने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है।

प्रो. राकेश कुमार ने शिक्षकों की परंपरा को रेखांकित करते हुए कहा कि हम शिक्षक भी विद्यार्थी रहे हैं। हमारे शिक्षकों ने जो कुछ हमें सिखाया, उसके कारण हम यहां आज खड़े हैं। एक दिन आप में से भी कई यहां खड़े होंगे। उन्होंने विद्यार्थियों के भविष्य के बारे में कहा कि आपकी आंखों में सपने हैं। बड़े सपने हैं। हम शिक्षकों का काम है उन सपनों को आकार देना। आपके युवा मस्तिष्क को गढ़ना और बनाना है। यह हमारे लिए अवसर और दायित्व होता है।

उन्होंने बताया कि अच्छे शिक्षक देश और दुनिया की पीढ़ियों को बनाते हैं। उन्हें महान शिक्षक बनाने के लिए अच्छे विद्यार्थियों की जरूरत होती है। जो सवाल पूछ सकें। जिज्ञासु हों। एक शिक्षक की पूंजी ही विद्यार्थी हैं। शिक्षक दिवस का यह समारोह पत्रकारिता विभाग के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों की अगुवाई में हुआ। प्रो. राकेश कुमार ने इसकी सराहना की। विद्यार्थियों से कहा कि आप खूब तरक्की करें। अपने लक्ष्य में सफल हों। पत्रकारिता की दुनिया में ढेर सारा नाम कमाएं।

विभाग के शिक्षक डॉ. अटल तिवारी ने विद्यार्थी जीवन में शिक्षक और माता–पिता की मौजूदगी पर अपनी बात कही। डॉ. सीमा भारती, डॉ. निशा सिंह और रेडियो तरंग की ब्रॉडकास्टर फरजीन सुल्तान ने शिक्षक दिवस की बधाई देते हुए विद्यार्थियों को कई सलाह और सुझाव दिए। इस बीच प्रथम वर्ष के विद्यार्थी कौशल, संतो और समर्थ ने शिक्षक दिवस पर विचार रखे। दीपक और श्रेया ने गीत पेश किया। इससे पहले विद्यार्थियों ने शिक्षकों को बुके देकर उनका स्वागत किया।

संरक्षक मंडल
प्राचार्य
प्रो. राकेश कुमार गुप्ता
विभागाध्यक्ष
प्रो. राकेश कुमार
परामर्शदाता
डॉ. अटल तिवारी
संपादक
खुशी प्रजापति
उपसंपादक
अंकेश स्वर्ण