



Upcoming Events

Navyantram

Third National Robotic Competition

Date – March 4 and 5, 2021

Organizer – Shri Vaishnav Institute of Technology and Science

Anandamrit

One day National Conference

Date – March 20, 2021

Organizer – Shri Vaishnav Vidyapeeth Vishwavidyalaya

Shodh

Doctoral Conference

Date – March 27, 2021

Organizer – Shri Vaishnav Vidyapeeth Vishwavidyalaya

‘Six technological conversions are required for constant evolution’

Padma Bhushan Dr. Vijay Kumar Saraswat addressed in 7th Foundation Day

The university celebrated 7th Foundation Day virtually on January 8, 2021. On this occasion, Chancellor, Shri Purushottamdas Pasari elucidated 137 year old ‘Shri Vaishnav Sahayak Trust’ and its services in education and society. Vice Chancellor Dr. Upinder Dhar highlighted the achievements of the university. Chief Guest Padma Bhushan Dr. Vijay Kumar Saraswat, Former Director General of the Defence Research and Development Organisation and

the Chief Scientific Advisor to the Indian Minister of Defence, explained that it is important to focus on technology and science for constant evolution. He further discussed about the six technological conversions required for constant evolution and they are digital revolution, smart cities, resources like food, water and air, human resource, consumption and production and decarbonization and energy. These are the prominent tools for growth.

Budding aspirants exhibited their creative ideas

The university organized ‘Anveshan 2021’, a two day national virtual science exhibition on December 1 and 2, 2021. The themes of the exhibition were Corona warriors, digital India, green India and general category while the competitions include model exhibition, poster making, quiz and idea presentation. The

competitions were conducted with enthusiasm and over 100 students from various schools took part in them. Students presented very good and creative posters, models and ideas. The event proved to be a very good platform for all the school students to show their creativity and talent from home during the time of pandemic.

A meaningful interdisciplinary online interaction

Sanmantrana 2021, a Multidisciplinary Online International Congress on ‘Good practices and capacity building for sustainable development goals’ was organised by Shri Vaishnav Vidyapeeth Vishwavidyalaya from February 1 to 3, 2020. The congress aims to provide a platform for meaningful interdisciplinary online interactions among representatives of industry, government and academia to accelerate the trend of transformation for sustainability. Dr. Robbyn Wacker, President, St. Cloud State University,

Minnesota, USA; in her speech emphasized to maintain a balance between life and nature. She said that scientists are making sustainable goals so that humans can do developments without harming the earth. We all witnessed the improvement in nature that happened during lockdown only in few months due to decreased pollution and less human activities. The pollution level was almost zero. She further added that we cannot stop living but we can maintain a balance between life and nature for sustainability. The special guest of the event

was Dr. Ben Balega, Professor and Graduate Director of Engineering Management, St. Cloud State University, Minnesota, USA. Vice Chancellor Dr. Upinder Dhar said that Covid-19 pandemic has affected global economy and examining various phenomena of global economy is important to remedy the effects. The three day event was divided into three plenary sessions, 25 workshops and one symposium. Around 75 research papers were presented during six technical sessions.

A good break to be acquainted with media industry

Shri Vaishnav Institute of Journalism and Mass Communication is going to organize 5th National Media Conclave ‘Pravah 2021’ virtually on February 23 and 24, 2021. Theme of the conclave will be ‘Role of digital media in cultural transformation’. The event will be graced by the presence of Special guests Nagma Sahar, News Anchor and Journalist, NDTV India, Rahul Dev, Journalist and Language Activist; and other eminent media personalities like

Sarvapriya Sangwan, YouTube Editor, BBC; Dr. Sumit Narula, Director, Amity School of Communication, Amity University, Gwalior; Saahil Murli Meghani; TV Correspondent, CNN-News 18; Dr. Nirmal Mani Adhikari, Originator of Sadhanikaran Model of Communication; RJ Siddhant, Host, Radio Mirchi, Raipur and Shadab Nabi Quazi, Associate Producer, Times Now. It will be a great opportunity for students to be enlightened by these media experts.

‘Vishwankan’: A digital exhibition presenting imagination and art

Fourth National Fine Arts Workshop ‘Vishwankan-2021’ was organized by Shri Vaishnav Institute of Fine Arts on January 27, 2021. Senior artists from Bhopal; Mr Vinay Sapre and Mrs Preeta Gadkari conducted online demonstrations of painting and craft in the workshop.

Convener of the program, Dr. Santosh Dhar, Dean, FDSR spoke about the event. She stressed on the importance of Fine Arts. Dr. Upinder Dhar, Vice Chancellor of the university gave the welcome address. Dr. Anu Ukande hosted the workshop.

Senior artist Shri Vinay Sapre spoke about the art of paper folding and its importance to make the mind sharper. He shared many techniques of paper folding and origami. Special Guest Mrs. Preeta P. Gadkari addressed the students and shared her experiences of learning art and evolving her own visual vocabulary. She gave demonstration of abstract painting. Mrs. Ruchi Agrawal proposed words of thanks. More than 150 participants registered in this online painting workshop.



SVIJMC ranked in '10 must-watch media and mass communication colleges in India'

Shri Vaishnav Institute of Journalism and Mass Communication was recognized by Higher Education Digest as one among '10 must-watch media and mass communication colleges in India' and provided with a certificate of excellence. The announcement was made on November 30, 2020. Knowing the vibrancy of Indian media as a powerful voice

in the democratic world, the Higher Education Digest, an independent higher education portal and magazine comes up with this list every year to appreciate the efforts put by educational institutes that are giving attention to the fourth pillar of democracy and producing generations of students who work in the media industry.

Udgam 2020 : Exploring anticipations in 'new normal'

Two day national virtual conference 'Udgam 2021' was organized on December 3 and 4, 2021 by the university. The theme of the conference was 'Emerging prospects for social sciences, humanities, arts and mass media in new normal'. The event provided a common platform to have deliberations on virtual mode from the experts on various subjects like changing trends in education, media jobs and media economy, public health care system, impact of tourism industry, psycho-social impact of Covid-19, freedom of press during Covid-19, literary and teaching challenges in education 4.0, reciprocal interfaces of literature and many more.

A simple act of kindness by SVVV Rotaract Club

SVVV Rotaract club in association with Rotary Club Uptown organised a project "Utthaan" in which a visit to village Baghana was executed on January 13, 2021 to distribute blankets and clothes to villagers. Vice Chancellor Dr. Upinder Dhar insisted the importance of charity and everyone's responsibility to take care of the weaker section of society.

that RCI Uptown has distributed around 250 blankets and shawls in the nearby villages of Indore District and more than two lakhs toys, clothes and soap kits from Amazon are supposed to be distributed through different clubs under District Governor's vigilance among which the first phase has been executed at Baghana, adopted by the university.

ordinator, SVVV Rotaract Club, Dr Shobha Jain, Co-coordinator, SVVV Rotaract Club, Dr. Shweta Mishra, Dr. Amit Joshi, Prof Sonal John, and IW Club Uptown members executed this activity in Baghana.

Rotn Mr. Shyam Bihari Gupta, President, Rotary Club shared

The faculty members of the club Prof. Pamila Neema, Co-



EPIPHANY

-Khushi Shrivastava
BBA 1st year (SVSM)

I Remember that I read somewhere that when you're a kid , you colour with reckless abandon . You colour outside the lines. You colour however you want . Blue elephants ,



purple trees , red bears , pink oceans , it's all good. I mean you're just a kid right? You have an imagination bigger than the whole universe combined right? But as you grow older, you are forced to stay inside the lines. Paint by numbers. Whether you actually paint or dance or act or direct. I want to watch you do something that is out of this world. Something so marvellous, so unique it blows everyone's mind. I long to read and read about blue elephants and pink oceans. But the thing that stops me from doing these extraordinary things is fear. At Least for me it is! I mean sure I can draw but can I draw well enough? I can write too but is it good enough?

Even while writing this I fear the different possible outcomes. Will people like it? Will you like it? But I do know one thing. I will never know until I actually do it. And if I don't do it then, I'll regret it. You are never a loser until you quit trying right? So this is me Trying I wonder how opinions have the power to make you feel so whole, so proud also have the power to shatter you to dust? I am doing this for me. You can't live your life by trying to make everyone happy. So , this is me trying to make myself happy. I know I can make someone read a piece of literature that has red bears and pink oceans because I am good enough. Sure there will be people mocking at me but I am proud of this because I've learnt as you grow up you regret things. Your mind has a long list of ' what ifs ' but eventually somewhere down the line you give in. You learn how to value things and people for what they are, for what they stand for. You learn how to move on but most importantly, you learn how to find salvation in all things you once believed to be your doom.

Abrupt shifts in human behavior in response to COVID-19

Jyoti Porwal MBA 1st sem (SVSM)

As we all know that the COVID-19 pandemic is continuing on its deadly path, many people lost their lives during this pandemic. YES ! It is unpleasant for all but we should see the positive point in this pandemic that is how drastic changes in peoples lifestyles have reduced instances of other serious medical problems like heart attacks, strokes and other serious conditions.

Our Doctors and researchers are noticing some curious and unexpectedly Positive side effects of the abrupt shifts in human behavior in response to COVID-19 pandemic. Some other changes are that the skies are bluer, fewer cars are crashing , crime rates are falling and some other infectious diseases are fading from hospital emergency departments. Rather than this medical or health related matter let us come to the other positive point i.e. social distancing or crowd control. Most of the official works are being conducted online which became a great way for people to meet digital world and get familiar with new technologies. During lockdown and home isolation

people also learned to play exciting logical games, creating amazing art, enhancing their cultural activities at home like dancing, singing, poetry etc. The Ramayana and Mahabharata were also revisited by many people as it is said that in the time of confusion they help a lot more than modern books and we learn a lot from them.

As a result of home isolation we saw the significant reductions in air pollution in major cities around the world. All living beings humans, animals and birds found a beautiful environment and a peaceful ambience. Amidst the COVID-19 era our entire life style changed to practice better hygiene, we saw innovation to stay connected and helped each other and built genuine relationships, our education became digitized and affordable. All these new ideas and innovations along with being alone at home most of the time gave us the opportunity to revisit our culture at a different level, as celebrations were more grounded and the absence of the element of grandeur gave us more time to appreciate our core values which added to the pleasure of celebrating our culture.

Its time to stand up for your self through self-defence

Julee Makhija

The world is changing and becoming more unpredictable. This is why self-defence training is must in every woman's to-do list. In many countries the cases of gender violence are on rise, out of which many go unreported. Due to upward crime graph against woman, self-defence training is not only required but also suggested so that one can resist any kind of sexual assault as well as random attacks. Being able to protect oneself in all situations is a confidence booster as much as it is braveness. Today many people are working outside in different cities and counties which are unfamiliar to them to fulfil their needs, but if they don't know how to defend themselves in different harmful aspects of life then it can be really dangerous for them since they are not capable to deal with unexpected

hurdles.

Women's self-

defence training

aims to arm women with the skills to avoid, interrupt and resist assault. For a girl, proper training may start when she is 11 years old. Self-defence teaches you self-respect too. There are so many stories of women who face sexual violence or a random attack by a stranger as well as being abused in some way. In fact, many women who started their training for self-defence have usually begun that after they have suffered or have been the victim of some kind of assault. It is unlikely the others will respect you and have that mutual trust. Thus, it is

so important for one to help herself/himself. Self-defence also strive to foster a level of mental strength that allows individuals to deal when facing an unexpected attack. And nothing feels better than knowing one can take care of herself/himself mentally. Shouting and calling out for help, carrying a whistle to get attention of others, carrying a pepper spray or a sharp object, sharing a live location with a family member or a friend, and dealing emergency helpline numbers etc. are some quick measures one can use in case she/he gets trapped. If one feel being followed or catch someone staring, she/he should call them out loudly in public and attract everyone's attention. It doesn't matter how big or heavy the attacker is because one can beat anyone if he/she know where the most vulnerable spots

are. The main ones are the eyes, nose, throat, chest, knees, and groin. In situations where someone wants to free their hands, they should remember the "rule of thumb" that is to rotate the arm to the side of the attacker's thumb. If he is holding the arm tightly, rotate the wrist toward the thumb. When the arm is under the attacker's, pull the arm as strongly as one can. These tricks can help someone and save her/his life. The real defence comes from our inner strength realizing that we are stronger than we believe. So one should always be brave and believe on themselves.



"I fight for my health every day in ways most people don't understand. It's a war within me, I am a warrior." - A mental health survival.

Shivani Inani

Mental health is a condition which affects one's mood, thinking & behavior. This condition is also defined as known as mental illness. Over the course of life, if you experience mental health problems; your thinking, mood, and behavior could be affected. Many factors contribute to mental health problems which includes:

- Biological factors, such as genes or brain chemistry.
- Life experiences, such as trauma or abuse.

Mental health plays a vital role in a persons life as Good mental health helps you enjoy life and helps you deal with problems. It offers a feeling of well-being and inner strength. Just as healthy eating habits and exercising improves physical health, mental health can be improved by taking some measures. Meditating or exercising do a play a vital role is staying mentally healthy as well. As far as healthy food and exercise is concerned, sleep also plays a major role in good mental health because your body needs rest and healing. The more you sleep, the more your mind and body will get healthier. Mental illness is severe in some cases and mild in others. Individuals who suffer from mental illness don't

necessarily look like they are sick, especially if their illness is mild. Other individuals may show more explicit symptoms such as confusion, agitation, or withdrawal. There are many different mental illnesses, including depression, schizophrenia, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), autism, and obsessive-compulsive disorder. Each illness alters a person's thoughts, feelings, and/or behaviors in distinct ways. Ways on how to fight with mental illness :

1. Value yourself.
2. Take care of your body.
3. Surround yourself with good people.
4. Quiet your mind.
5. Get help when you need it.



It is important to remember that treatment is effective. People who get appropriate care can recover from mental illness and addiction and lead full, rewarding lives. To all the fellow readers: If someone needs you. Be for them, avoid withdrawal. Your 5 minutes can save someone's life

मीडिया : मनोरंजन की नई कुर्सी..?

जतिन लालवानी

भारत देश में एक भ्रम से शुरू शब्द बड़ी जोरो जोरो से अपनी चरम सीमा पर खड़े, लोगों को लुभा रहा है... यहाँ भ्रमसे प्रधानमंत्री मोदी नहीं म से मीडिया की बात हो रही है...। वैसे दोनों एक दूसरे से अलग तो नहीं है पर आजकल मीडिया प्लेटफॉर्म हमारे इर्द गिर्द ही घूमते मिलते हैं, जैसे गोदी मीडिया, सोशल मीडिया, खुदकी की मीडिया और व्हाट्सएप मीडिया के तो चर्च ही अलग है...।

वैसे तो मीडिया या प्रेस लोकतंत्र का चौथे स्तंभ के रूप में प्रचलित है, किन्तु आजकल मनोरंजन की कुर्सी, अफवाह, फैलाने और विचारधारा के विज्ञापन माध्यम के रूप में भी मीडिया अपना अपडेटेड वर्जन लेकर अपने दान दाताओं के आगे नतमस्तक है।

अगर मीडिया के बारे में कुछ जाने तो मीडिया भूमिधियम ाब्द का सूक्ष्म स्वरूप है और मीडियम ाब्द का हिंदी भावार्थ भ्रमाध्यम है, यानी मीडिया सूचनाओं को आमजन तक पहुंचाने का माध्यम है और इतिहास से ही सूचना पहुंचाने के कई माध्यम प्राचीन काल से रहे हैं जैसे नाटक, नृत्य, संगीत और दीवारों

पर की गई चित्रकारी और मानव के साथ साथ माध्यम ने भी प्रगति की और सूचना के नए माध्यमों ने इतिहास को अपने नाम किया।

अगर हम आज के मीडिया को देखें तो, 200 साल पहले ही विश्व में एक विस्तृत सूचना का माध्यम अखबारों के रूप में विकसित हो चुका था, पर परेशानी यह थी की वह सभी अखबार एक विचारधारा या व्यक्ति के अंतर्गत ही अपनी खबरों का प्रकाशन करते थे और आज की मीडिया भी कई बार एक विचारधारा के बोझ तले दब कर सत्य के अर्थ को बदल एक नया सत्य तैयार करती है जो आने वाले समय में वैचारिक कहरवाद को बढ़ावा देकर देशों में आंतरिक युद्ध की स्थिति पैदा कर मानवता के लिए खतरा बनेगी।

इन मीडिया के माध्यमों में टीवी मीडिया जिसे आमतौर पर बुद्धिजीवी भगोदी मीडिया कहते हैं, जिसमें अपने मालिक के इशारे पर सूचना को देखने वाले की सोच पर प्रहार करने के लिए कहा जाता है, बंदूक की गोली की तरह लगने वाला यह आधा सच, दर्शक के मन में एक भ्रम की स्थिति पैदा कर देता है, और अंधाधुन मिलती खबरों

व्यक्ति को मानसिक तनाव के जाल में ढकेल देती है और सोचने समझने की त्कि को खत्म कर एक विचारधारा के अनुसार अंधी आंखों से चलने का रास्ता तय करती है।

कुछ ऐसा ही नए जमाने के नये सोशल मीडिया का काम भी है। यूं तो सोशल मीडिया नागरिकों को अपने विचारों को प्रकट करने का अवसर देता है, आम व्यक्ति की आवाज के रूप में काम करता है किन्तु बिना किसी ठोस तथ्य (रिसर्च) के अपने सोचे हुए सच को हजारों लोगों के सामने रख देना, एक प्रकार से खाने में जहर मिलाने जैसा प्रतीत होता है।

एक माइक्रोफोन और कैमरा लिए हजारों नौसिखिए पत्रकार सड़कों पर, समस्याओं का हल ढूँढ़ने निकले हैं, और इनमें से कुछ रूपयों की लालच में कार्यक्रम आयोजकों और नेताओं का महिमामंडन करने से नहीं चूकते, यूट्यूब

, ट्विटर और फेसबुक की साझा तिकड़ी इन पत्रकारों के लिए प्रसारण का नया दूरदर्शन बनकर उभरी है, जहां एक तरफ की सच्चाई और कमेंट में चलता वॉक युद्ध देश की वैचारिक त्कि को अपशब्दों में नापता हुआ दोनों पक्षों के पराक्रम का परिचय देता है। वहीं इस युद्ध में खत्म होती मानवीय संवेदना, अपराधी प्रवृत्ति को बढ़ावा देती है।

इन दोनों माध्यमों के पत्रकार लिफाफे में मिले कुछ रूपए सच की कीमत को दबाते हुए एक नई जूट की। दुनिया को बुन सच की आवाज दबाने के लिए बैठे हैं इसलिए हमें समझना होगा मीडिया केवल हमें सुनाने के लिए नहीं सुनने के लिए और अपनी बात रखने का भी माध्यम है और इसका उपयोग सर्वहित में होना चाहिए, ना कि कुछ चुनिंदा लोगों के हित में। दुनिया भर में हो रहे अधिकतर आंदोलन और आतिपूर्ण संघर्ष मीडिया की मदद से ही लड़े गए हैं तो ये मीडिया लड़ाई का माध्यम नहीं बन सकती। इसे सूचनाओं का हथियार बना अपने विचार रखने के लिए उपयोग किया जाना चाहिए, सत्य से रमी हुई खबरों का स्थान ही टीवी और सोशल मीडिया में होना चाहिए, यही मीडिया का पहला और आखिरी धर्म है...।



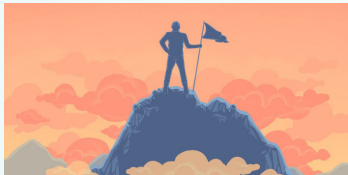
यह उन दिनों की बात है

—भावना चौबे

कि फूरसत मिले तो आओ कभी साथ में चाय पिये । चाय के बहाने ही सही, हम हमारी यारी याद करें, चाय ठंडी होती रहें और हम आँखे नम करते रहें । और कुछ इसी प्रकार हम साथ बिताये पल याद करते रहें, की आओ कभी वैसे ही खिलखिलाकर हस पड़े, जैसे हम पहले हसा करते थे । कि कैसे क्लास के बच्चों से लेकर टीचर तक की उड़ाया करते थे, की चलो यार, करे उन दिनों को याद जब तुझे पता है आज क्या हुआकहकर दिन भर की सारी बातें एक दूसरे को बताया करते थे । दुनिया भर की बातें करने के बाद अपन को क्या छोड़, जाने दे ये लाइन एक दूसरे को चिपकाया करते थे, जब होती थी कुछ गड़बड़ तो सब तेरी वजह से हुआ बोलकर एक दूसरे पर इल्जाम लगाया करते थे । ये उन दिनों की बात हैं जनाब जब कॉल और दोस्ती इंफोर्मल हुआ करती थी, तब एक दूसरे को hi/ hello तु कैसे हैं नहीं बोला करते थे, तब बातें oyee sun '-----से शुरू हुआ करती थी । ये उन दिनों की बात हैं जब दोस्ती सच्ची हुआ करती थी

खड़ा हो...

ऋषभ नामदेव



मत डर जिन्दगी से, दिखा दे अब तेरी बारी है ... दिखा दे सबको तेरी लकीरों से, तबस्सुम सी आ रही है... तेरी मेहनत की फसलें तेरे, मुकद्दर में लेहरा रही है... तू कर वो हर चीज जिससे, तू खुश हो जीवन में... मत डर इनसे, इन सबसे जलने की बदवू आ रही है.... मेहका दे मेहनत की खुशबू से इस जमाने को.... डरता क्यों है, तेरी तरफ उम्मीदों की प्यास आ रही है.... तू आज कुछ करेगा, तो कल जमाना डरेगा.. तू सबकी सुनेगा, तो हर पल मरेगा.... तौहीन करेगे वो सारे नाकाम लोग जिनकी आंखों में तेरी कामयाबी आ रही है... दिखा दे इनको, खड़ा हो अब तेरी बारी है...

Edited by: Dhvani Dave, Khushi Rathore, Atisha Nagar, Sakina Malu, Kajal Chouhan

क्या पर्यावरण को बचाने के लिए हमें हर साल लॉकडाउन लगाना होगा?

वैष्णवी मावर

2020 में तेजी से फैला कोरोना पूरी दुनिया के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती बन गया घ इस वायरस ने कई लोगों को अपनों की अहमियत बताई तो कुछ लोगों के लिये बहुत बड़ी सिख बन गया, और कई लोगों के लिए बड़ी परेशानी भी । कोविड 19 के कारण अपनों ने अपनों से दुरी बना ली, तो वही सबने सोशल डिस्टेंसिंग कि कसम सी खाली, वक्त को अहमियत देने वालो ने बिता दिए वीडियो कॉल पर पुरे पुरे दिन, एक कमरे में गुजारे हैंसी और आंसू के पल, ईएमआई की गिनती में बिता दिए कई महीने, तो वर्क फ्रॉम होम ने कई सवाल किये खड़े ।

इन सभी के बिच अगर कुछ ऐसा था, जो मुश्किल घड़ी में भी सुकून दे रहा था तो वह है प्रकृति के रूप में बड़ी ही तेजी से आया निखार बीते साल दुनिया का पायद ही कोई ऐसा देश हो, जिसने लॉकडाउन का दौर ना देखा हो। इससे समाज में अचानक से आर्थिक भूवाल आ

गया। काम-धंधे ठप होने से लोगों में मानसिक और भावनात्मक तनाव देखने को मिला। लेकिन इसी बीच साफ-सुथरा आसमान और हवा में बढ़ रहा ऑक्सीजन का स्तर सभी को राहत भी दे गया।



लॉकडाउन के बीच लगातार सुंदर होती प्रकृति ने हमारे अंदर सकारात्मकता बढ़ाने का काम किया । जहा तेजी से बढ़ते प्रदूषण के कारण बढ़ रहे रोगों से लोगों की परेशानिया भी काफी बढ़ रही थी घ लोगों का भरोसा इस बात से उठने लगा था कि अब ये हवाशायद ही कभी ठीक हो पाएगी, लेकिन कोरोना के कारण

ही सही, अचानक हुए इस लॉकडाउन ने लोगों में एक उम्मीद जगा दी कि प्रकृति को एक बार फिर खूबसूरत बनाया जा सकता है।

लॉकडाउन के कारण बंद हुए कारखानों और वीकल्स के चलते हवा की क्वालिटी में तेजी से सुधार हुआ। पलूशन का स्तर बड़ी ही तेजी से खत्म हुआ। लॉकडाउन के कारण प्रकृति साफ हुई और नदियां, समुद्र, जीव-जंतु सभी के जीवन में हरियाली लौटी है।

अब सवाल यह है की क्या देश को प्रदूषण से बचाने के लिए मनुष्य को महामारी का बहाना चाहिए, क्या वह इस प्रदूषण की समस्या से देश को अपने स्तर पर, आदतों द्वारा और उसका संरक्षण करते हुए नहीं बचा सकता ?

पर्यावरण को बचाने के लिए हमेशा देश में लॉकडाउन नहीं लग सकता, मगर हम अगर कोशिश करे तो हम प्रदूषण पर हमेशा के लिए लॉक डाउन लगा सकते है ।

लॉकडाउन के दिन

विधि जैन

वो भी क्या दिन थे लॉकडाउन के ऐसा लगता था जैसे कई साल निकल गए हो। पहले समय का पता ही नहीं चलता



था। ऐसा लगता था अभी तो नया साल मनाया था फिर आगया ? पर तब मानो ऐसा लगता था जैसे एक दिन भी महीनों सा गुजर रहा है। सुबह की हर किरण से और रात के हर अँधेरे से जैसे एक रिश्ता अटूट सा बन गया हैं। जिंदगी भी बड़ी अजीब चीज हैं, जब घर आना चाहते थे तब समय मिला नहीं और जब बाहर जाना चाहते है तो जा नहीं सकते। घर की खिड़कियां तब मानो गोर सा करने लगी थी, समझ नहीं आता था

आखिर प्रकृति किस बात का बदला लेना चाहती है शायद वो भी परेशान हो गई है। हमने जो किया उसके साथ उसका बदला एक साथ लेने का सोच रही है।

बड़े दिनों बाद आज सब फिर से साथ बैठे है पापा अपने पुराने दिनों की बाते बताते और बड़े खुश होते, उनकी खुशी देखकर ऐसा लगता है मानो वो अपने बचपन को फिर से जी रहे हो और पायद उनके अंदर भी एक बच्चा छुपा हुआ है। बड़े दिनों बाद सबके साथ मे हसने का मौका मिला था। चलो इस तूफान ने कुछ तो अच्छा किया। पहले काम से भागते थे अब सारा जीवन काम के पीछे भागने में ही निकल जाता है ।

क्या फिर से पहले जैसी जिंदगी वापस मिल पाएगी, क्या फिर से लोग वैसे ही मिलेगे जैसे पहले मिला करते थे या अब भी सोशल डिस्टेंसिंग के नाम पर रिश्तों में भी दूरियां आ जाएगी।

लज़ीज़ ! पकवान के शौकीन कौन नहीं होते??

भावना नागर

वो कहते हेना सबसे पहले पेट पूजा फिर कोई काम दूजा वैसे तो खाने का नाम सुनते ही मन ललचाने लगता है। और आप भी अगर ऐसे ही लोगों में से है जिन्हें अलग-अलग जगह के व्यंजन और पकवान का नाम सुनते ही मुह में पानी आने लगता है चाहे दिल्ली के पराठे, मुंबई का वड़ा पाव, हैदराबाद की बिरयानी, लखनऊ के गोलगप्पे, जयपुर का दाल बाटी चूरमा क्यों न होय वैसे ही इंदौर के पोहे-जलेबी भी प्रसिद्ध है। भारत वैसे तो खाने के मामले में पूरे विश्व में प्रसिद्ध है, लेकिन जब बात मध्यप्रदेश की आती है, तो यँहा की भौगोलिक स्थिति के कारण, इसे भारत के दिल के रूप में जाना जाता है। समृद्ध संस्कृति व इतिहास के साथ ही एक जीवंत भोजन के कारण भी मध्यप्रदेश जाना जाता है। मध्यप्रदेश में स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ तो मिलता ही है लेकिन कन यँहा के खेतों में लहलहाती फसल भी मन को लुभा लेती है। वैसे तो भारत के

सभी प्रदेशों में अलग-अलग खाद्य पदार्थ प्रसिद्ध है। भारत के सभी इहाँ की अपनी अलग अलग पहचान है। मगर मध्यप्रदेश में खाने के साथ-साथ यहाँ की स्वच्छता को भी ध्यान में रखा जाना एक महत्वपूर्ण विशेषता है। आज-कल तो ऑनलाइन ऑर्डर का चलन हैं, परंतु कुछ लोग आज भी फेमिली के साथ बाहर जाकर खाने के शौकीन हैं। ऐसे समय में जहाँ एक ओर कोरोना का खौफ है, तो वहीं दूसरी ओर खाने के शौकीन लोग। हम वहीं जाना पसंद करते है जहाँ साफ-सफाई के साथ ही टेस्ट और क्वालिटी दोनों ही बेहतरीन हो। साथ ही हमारी सेहत का भी पूरा ध्यान रखा जाता हो।

तो ऐसे में लीजिये खाने का भरपूर आनन्द और ध्यान रखिए अपनी सेहत का। आप सभी यँही खाते रहिये, और सबको खिलाते रहिये। जिंदगी का आनंद लीजिये और हर पल को मुस्कुराकर जिये।

संघर्ष



रितिका जैन

जैसे अँधेरी रात के बाद, सुबह को आना ही होता है। वैसे ही,

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

सूरज को भी तपना ही होता है, चाँद को भी जगना ही होता है।

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

वह जीत ही क्या जो एक बार में हासिल हो जाए,

हार से भी जीवन में नई सिख का मिलना ही होता है।

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

जीवन में हर बार नहीं चुनौतियों का आना ही होगा,

यह जिंदगी का अखाड़ा है यहाँ खुद से ही लड़ना होता है,

हर जीत को अपने कदमों तक आना ही होता है।

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

कहते हैं यह बुरा वक्त है इसे गुजर जाने दो,

अपने सही समय का इंतजार सबको करना ही होता है।

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

एक सफल इंसान बनना इतना भी आसान नहीं,

कई मुश्किल परिस्थितियों से सबको गुजरना ही होता है।

संघर्ष तो जीवन में हर एक को करना ही होता है।

Designed by: Ravendra Kewlani

you can send us your creative work or send us feedback at svvvbulletin.svjimc@gmail.com