

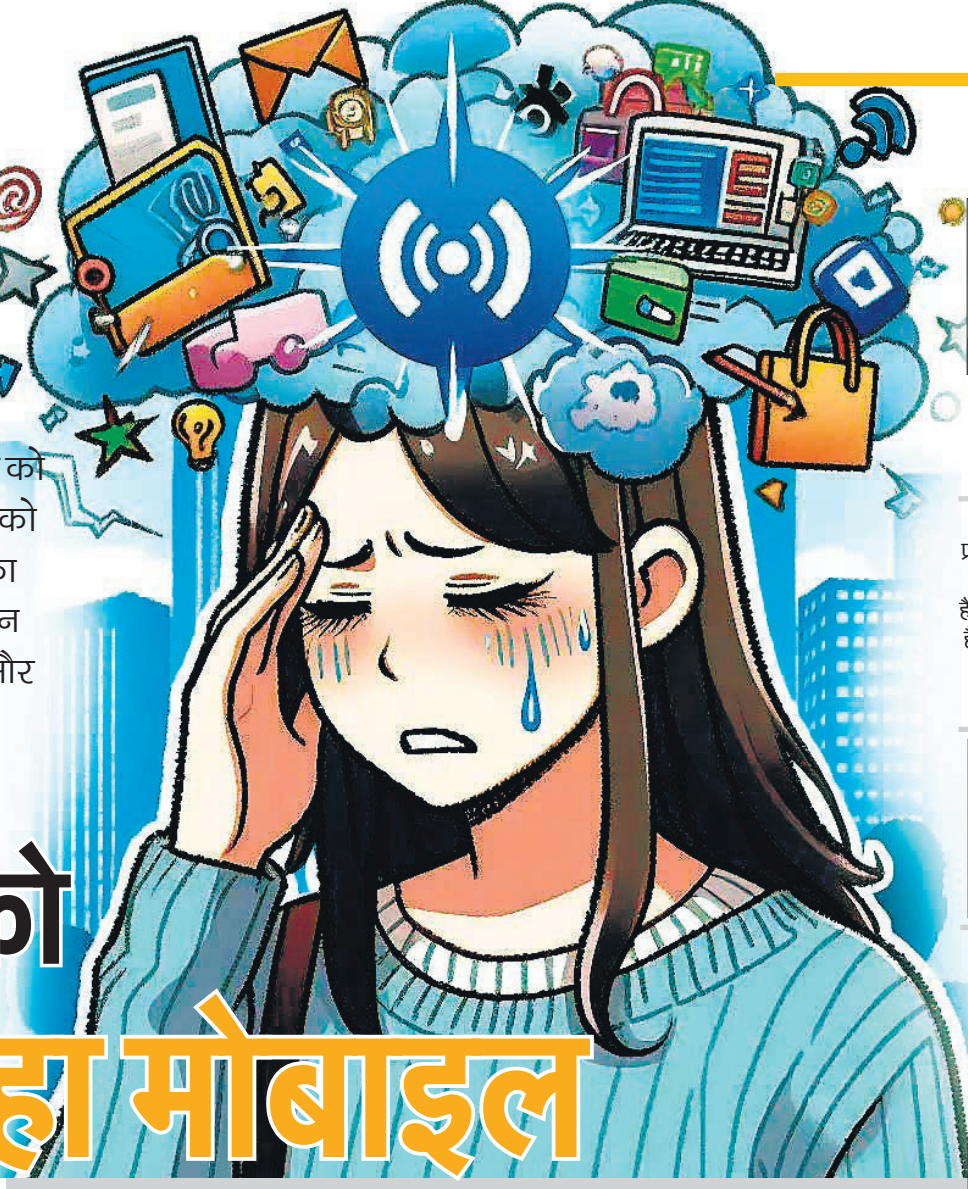
कैम्पस

मोबाइल फोन युवाओं के जीवन का अहम हिस्सा बन गया है। मोबाइल के बिना अब सूचनाओं को हासिल करना लगभग नामुमकिन हो गया है। आज युवा जहां मोबाइल फोन को जरूरी समझने लगे हैं, वहीं विशेषज्ञ इसके अधिक इस्तेमाल को युवाओं के लिए सबसे बड़ा खतरा बता रहे हैं, जिससे युवाओं का मस्तिष्क प्रभावित हो रहा है। विशेषज्ञों की मानें तो मोबाइल फोन के अधिक इस्तेमाल से युवाओं में नाराजगी, गुस्सा, अनिद्रा और अनावश्यक जिद जैसी स्थितियां सामने आने लगी हैं।

-राजीव त्रिवेदी, वरिष्ठ पत्रकार

युवाओं के मस्तिष्क को इस्टबिन बना रहा मोबाइल

भारत में मोबाइल फोन उपयोगकर्ताओं की संख्या तेजी से बढ़ रही है। अनुमान है कि 2026 तक स्मार्टफोन उपयोगकर्ताओं की संख्या एक अरब तक पहुंच जाएगी। भारत में 75 करोड़ से अधिक लोग स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं। एक अध्ययन के अनुसार 10-14 साल के भारतीय बच्चों में स्मार्टफोन का इस्तेमाल 83 फीसदी था। 30 साल से कम उम्र के आयु वर्ग में स्मार्टफोन उपयोगकर्ताओं की संख्या काफी अधिक है। ऐसे में विशेषज्ञों का मानना है कि स्मार्टफोन के दुष्परिणाम भी 30 वर्ष से कम आयु के युवाओं में सबसे अधिक सामने आ रहे हैं। एक अध्ययन के अनुसार भारतीय युवा 7 से 8 घंटे तक फोन का इस्तेमाल करते हैं। ऐसे में फोन में मौजूद सामग्री युवाओं के मस्तिष्क में स्टोर होने लगती है। मनोवैज्ञानिकों का तो यहां तक कहना है कि युवा मोबाइल फोन में जिस तरह की सामग्री देखते हैं वह उस तरह का बर्ताव करने लगते हैं। इसके अलावा कुछ सेकंड की रिल्स को बहुत अधिक देर तक देखने की आदत युवाओं में जल्दी-जल्दी बर्ताव बदलने के व्यवहार को विकसित कर देती है। इससे युवा बहुत अधिक देर तक किसी भी कार्य को करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं। इसका असर यह होता है कि युवाओं को किसी भी कार्य के परिणाम को हासिल करने में या तो असफलता मिलती है या फिर बहुत अधिक देर से सफलता मिलती है।



मोबाइल फोन से जुड़ा सर्वे

एक सर्वे के मुताबिक 32 फीसदी भारतीय हर हफ्ते 4 से 6 घंटे स्मार्टफोन पर समय बिताते हैं। 174 फीसदी युवा स्मार्टफोन पर कम से कम 6 घंटे मोबाइल गेम खेलते हैं। वहीं 72 फीसदी युवा फोन पर गेम खेलते हैं और 41 फीसदी यूजर स्मार्टफोन का इस्तेमाल सोशल रहने के लिए करते हैं। कॉलेज कैम्पस में स्मार्ट फोन को रोकें जाने का कोई नियम नहीं है। इसके बावजूद भी हम लोग युवाओं पर नजर रखते हैं। कॉलेज में टीमें बनी हैं, वह पुस्तकालय और कक्षाओं में युवाओं की और से स्मार्टफोन पर देखी जाने वाली सामग्री पर नजर रखती हैं।

—प्रो. अनूप कुमार सिंह, प्राचार्य, पीपीएन पीजी कॉलेज

किसी के स्मार्टफोन की स्क्रीन पर नजर रखना उनकी प्राइवसी का हनन होता है। इसके बावजूद कॉलेज में कक्षाओं में स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने में पूरी तरह से पाबंदी लगी हुई है। इसकी वजह कक्षाओं में मोबाइल फोन का इस्तेमाल न होना है। इसके अलावा पुस्तकालय में युवाओं को सिर्फ लेपटॉप और टेबलेट ही ले जाने की ही अनुमति है।

—डॉ. बीएन कौशिक, प्राचार्य, वीएसएसडी कॉलेज

युवाओं को यह समझना चाहिए कि मोबाइल फोन उनके जीवन का बहुमूल्य समय खर्च कर रहा है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि युवा मोबाइल फोन की लत से बचने के लिए अपनी रुचि का कार्य करें। इससे युवाओं को काफी फायदा हो सकता है।

—विवेक अवस्थी, शिक्षक व काउंसलर

बच्चे मोबाइल फोन पर क्या कर रहे हैं, इसकी जानकारी समय-समय पर हम लोग लेते हैं। जब समय होता है तो अवसर हम लोग फोन की कॉल हिस्ट्री या अन्य हिस्ट्री देख लेते हैं। बच्चों पर नजर रखना बहुत जरूरी है।

—रक्षा चुनवटी, अभिभावक

बच्चों के लिए स्मार्टफोन आज के दौर में बहुत जरूरी हो गया है। इसके बावजूद हम लोग कोशिश करते हैं कि वे ज्यादातर समय मोबाइल फोन से दूर रहें। कई बार यदि बच्चे ज्यादा देर तक मोबाइल में व्यस्त हैं तो उन पर नजर भी रखते हैं।

—रेनू अवस्थी, अभिभावक

ऐसे करें बचाव

स्मार्टफोन सूचनाओं के लिए जितना जरूरी है, युवाओं के लिए अब उतना ही घातक साबित हो रहा है। मोबाइल फोन का उपयोग उतना ही करना चाहिए जितना जरूरी हो। इसके उलट युवा मोबाइल पर सबसे अधिक समय देते हैं। इसकी वजह से उनमें कई तरह के नकारात्मक प्रभाव सामने आने लगे हैं। इनमें तनाव, अनिद्रा, भूख न लगना और एकाग्रता में कमी और जल्द गुस्सा आना जैसे लक्षण सामान्य हैं।

— डॉ. एलके सिंह, मनोवैज्ञानिक

मोबाइल फोन के विकल्प

मोबाइल फोन पर बर्बाद हो रही समय को युवा या स्टूडेंट्स अन्य गतिविधियां अपनाकर सदुपयोग में ला सकता है। आउटडोर गेम, फैमिली के साथ बातचीत या फिर पार्क में टहलने जैसी गतिविधियां मोबाइल फोन से दूरी बन सकती हैं। इन गतिविधियों से व्यक्तिव विकास होगा।

अनावश्यक मोबाइल पर देखी जाने वाली सामग्री से भी युवा दूर रहेंगे। इसके साथ ही प्रकृति के करीब जाना, पुस्तकें पढ़ना, कला और शौक, पेंटिंग, संगीत, नृत्य या अन्य कलात्मक गतिविधियों में भाग लेना आदि मोबाइल फोन से दूरी बनाने में मदद कर सकता है।

—आकांक्षा सक्सेना, शिक्षक व काउंसलर

जॉब अलर्ट

दिल्ली अधीनस्थ सेवा चयन बोर्ड भर्ती

- पद का नाम – टीजीटी
- कुल पद – 5346
- योग्यता – स्नातक/बीएड एवं सीटीईटी परीक्षा उत्तीर्ण
- अंतिम तिथि – 07 नवंबर, 2025
- वेबसाइट – dsssb.delhi.gov.in



बिहार पुलिस सीएसबीसी भर्ती

- पद का नाम – कांस्टेबल
- कुल पद – 4128
- योग्यता – इंटरमीडिएट या इसके समकक्ष
- अंतिम तिथि – 05 नवंबर, 2025
- वेबसाइट – csbc.bihar.gov.in

तेलंगाना पुलिस भर्ती बोर्ड

- पद का नाम – ड्राइवर और श्रमिक
- कुल पद – 1743
- योग्यता – पदानुसार
- अंतिम तिथि – 28 अक्टूबर, 2025
- वेबसाइट – www.tgprb.in

इंडियन आर्मी भर्ती

- पद का नाम – ग्रुप सी)
- कुल पद – 194
- योग्यता – 10वीं, 12वीं या आईटीआई पास
- अंतिम तिथि – 24 अक्टूबर, 2025
- आवेदन – ऑफलाइन मोड

पुलिस की वर्दी के सपने को ऐसे करें साकार

पुलिस की वर्दी को पहनने का सपना रखने वाले युवाओं के लिए दिल्ली पुलिस ने कांस्टेबल पदों पर भर्तियां निकाली हैं। कर्मचारी चयन आयोग ने दिल्ली पुलिस में 5000 से अधिक कांस्टेबल पदों पर पुरुष और महिला की भर्ती अधिसूचना जारी की है। देश और समाज सेवा के इच्छुक सभी उम्मीदवारों के लिए यह एक सुनहरा अवसर है। दिल्ली पुलिस में कांस्टेबल के रूप में उम्मीदवारों के चयन की प्रक्रिया में चार चरण शामिल हैं: लिखित परीक्षा, शारीरिक परीक्षण, चिकित्सा परीक्षण और दस्तावेज सत्यापन। आज हम आपको दिल्ली पुलिस कांस्टेबल की चयन प्रक्रिया के लिखित भाग की तैयारी के लिए कुछ सुझाव और टिप्स देंगे, जो आपको परीक्षा में सफल होने में मदद करेंगे।

प्रिपरेशन की स्ट्रेटजी

दिल्ली पुलिस कांस्टेबल परीक्षा के अभ्यर्थियों को एक स्टडी प्लान को फॉलो करना चाहिए और परीक्षा उत्तीर्ण करने के लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहना चाहिए। अभ्यर्थियों को दृढ़ और महत्वाकांक्षी होने के साथ-साथ एक मजबूत स्टडी प्लान भी बनाना होगा, जिसे पिछले वर्षों के उम्मीदवारों की शारीरिक परीक्षा से विकसित किया जा सकता है।

परीक्षा पैटर्न और पाठ्यक्रम को समझें

परीक्षा के पहले चरण में चार विषय और कुल 100 प्रश्न होंगे। यह परीक्षा कंप्यूटर आधारित होगी और इसमें सामान्य बुद्धि और तर्कशक्ति, गणित और कंप्यूटर के लिए योग्यता, सामान्य ज्ञान और जागरूकता जैसे विषय शामिल होंगे। दूसरे चरण में उम्मीदवारों की शारीरिक परीक्षा होगी, जिसके बाद उनका मेडिकल टेस्ट होगा। प्रत्येक सही उत्तर के लिए अभ्यर्थियों को एक अंक मिलेगा और प्रत्येक गलत उत्तर के लिए 0.25 अंक काटे जाएंगे। इस परीक्षा की अवधि 90 मिनट (1 घंटा 30 मिनट) है। प्रश्नपत्र द्विभाषी अर्थात् अंग्रेजी और हिंदी दोनों भाषाओं में है।

टाइम टेबल बनाकर करें प्रिपरेशन

किसी भी परीक्षा में सफल होने के लिए सबसे अच्छी स्ट्रेटजी के तहत टाइम टेबल बनाकर प्रिपरेशन करना बहुत आवश्यक होता है। अभ्यर्थियों को चाहिए विषयवार टाइम को बांटकर परीक्षा की प्रिपरेशन करें।

विषयवार स्ट्रेटजी बनाएं

परीक्षा में जिन चार विषयों से प्रश्न पूछे जाते हैं, उनकी तैयारी अलग-अलग होती है और प्रत्येक खंड में अधिकतम प्रश्नों को हल करने के लिए अलग-अलग दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। उम्मीदवारों को अपने कमजोर और मजबूत क्षेत्रों का विश्लेषण करना चाहिए और अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं के आधार पर परीक्षा की रणनीति तैयार करनी चाहिए।

पिछले वर्ष के प्रश्नपत्रों का करें अवलोकन

किसी भी परीक्षा की तैयारी करते समय सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्हें पिछले वर्षों के प्रश्नपत्रों का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे उम्मीदवारों को परीक्षा में पूछे जाने वाले प्रश्नों के वर्तमान रुझान, प्रश्नों का कठिनाई स्तर और अपनी प्रिपरेशन के लेवल की बेहतर समझ मिलती है। इसलिए अभ्यर्थियों को कम से कम पिछले दस वर्षों के प्रश्नपत्र अवश्य हल करने चाहिए।




नई किताबें

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए

यह पुस्तक अंतर्दृष्टि से उम्मीदवारों को सशक्त बनाने के लिए डिज़ाइन की गई। एसएससी परीक्षाओं को पास करने के लिए यह हेल्वफुल बुक है। चाहे आप सीजीएल, सीएसएसएल, एमटीएस, जीडी, सीपीओ या दिल्ली पुलिस की परीक्षा दे रहे हों, यह पुस्तक आपको सफल करने में मदद करेगी। इस पुस्तक में 6500+ एमसीक्यू हैं, जो एसएससी परीक्षाओं के लिए नवीनतम परीक्षा पैटर्न के अनुसार एक विशाल प्रश्न बैंक को कवर करता है। इसके साथ ही इसमें एसएससी परीक्षा इंटरफेस को दोहराने वाले कंप्यूटर-आधारित मॉक टेस्ट के साथ वास्तविक परीक्षा की तरह अभ्यास करें। इसके अलावा अपने जीए सेवशन को मजबूत करने के लिए क्यूरेटेड समाचारों का सारांश, सरकारी योजनाएं, पुरस्कारों और खेल अपडेट भी मिलेगा। स्मार्ट तरीके से योजना बनाने में मदद के लिए एसएससी जीडी, एमटीएस, सीएसएसएल, सीजीएल, सीपीओ और दिल्ली पुलिस परीक्षाओं के विषय और परीक्षा के अनुसार आप प्रश्नों का विश्लेषण शामिल है।

आविष्कार और खोजों के रहस्यों को समझाता संग्रह

क्या अब आप मोबाइल फोन या लैपटॉप के बिना ज़िंदगी की कल्पना कर सकते हैं? हमारे पूर्वजों ने वस्तुओं या औजारों का इस्तेमाल कैसे सीखा? वैज्ञानिकों ने ब्रह्मांड और उसके रहस्यों का पता कैसे लगाया? बीमारियों और व्याधियों का कारण क्या है? जब लोकोमोटिव इंजन का आविष्कार नहीं हुआ था, तब लोग यात्रा कैसे करते थे? नए द्वीपों की खोज कैसे हुई और उनके नाम किसने रखे? सुर्युष्ट रेखाचित्रों और कठिन शब्दों की एक विस्तृत शब्दावली के साथ सीखना आसान हो गया है। ये किताबें 'इंजेंट इट अमेज़िंग' से भरी हैं। मजेदार तथ्यों का एक खंड, जो आपको काफी कुछ जानने के लिए प्रेरित करेगा। यह सीखने को मजेदार और रोचक बनाने के लिए किताबों का एक बेहतरीन संग्रह है, जो अच्छी तरह से शोध, रोचक तथ्यों से भरपूर, अच्छी तरह से लेबल किए गए आरेख और जानकारीपूर्ण व पढ़ने में आसान हैं।



कुछ यादें-कुछ बातें

शिक्षक के रूप में पहला दिन

पहली कक्षा पढ़ाने का मेरा अनुभव बिल्कुल प्राकृतिक था। जैसे किसी भी विद्यालय/विश्वविद्यालय में पहले दिन कोई बच्चा पढ़ने अथवा कोई शिक्षक पढ़ाने जाए दोनों के लिए मुझे लगता है एक ही अनुभव है। जिस दिन विश्वविद्यालय में मुझे पहली क्लास लेनी थी। उस दिन मैं सुबह से ही बहुत असहज था। मुझे बहुत घबराहट थी हो रही थी। वैसे मैंने रात से ही क्लास की तैयारी की थी, फिर भी बार-बार मुझे अपने विषय को देखना पड़ रहा था। कई बार शीशे के सामने उसको



सुधीर प्रकाश सह-आचार्य (गणित) अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संस्थान, डॉ. राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, अयोध्या।

पढ़ाने का भी अभ्यास कर रहा था। जैसे-जैसे समय पास आ रहा था वैसे-वैसे असहजता और घबराहट बढ़ती जा रही थी। मुझे याद है कि सुबह 11 बजे से मेरी क्लास थी। मैं कोई 9:30 बजे ही विश्वविद्यालय पहुंच गया था। बच्चे आना शुरू हो गए थे। मैं सोच रहा था कि कुछ बच्चों से क्लास के बाहर ही मुखातिब हो लूं। एक-दो बच्चों से बातचीत भी की, लेकिन बार-बार मेरा ध्यान अपने विषय के नोट्स पर जा रहा था। सुबह के 10 बजते ही अन्य शिक्षक अपनी क्लास की तरफ

निर्भीकता के साथ चले गए। मुझे उनकी निर्भीकता देखकर थोड़ा आश्चर्य हुआ। मन में लगा कि शायद इन्होंने रात में क्लास की तैयारी ठीक से की थी। थोड़ी देर में एक वरिष्ठ शिक्षक मिले और मेरी असजता दूर करते हुए कहा कि यदि कोई विषय ठीक से नहीं बता पाइएगा तो बच्चों से कहिएगा कल पढ़कर आऊंगा तब बताऊंगा। यह बात मुझे बहुत अच्छी लगी। मैं ठीक 11 अपनी क्लास में पहुंचा और बुनियादी रूप से क्लास पढ़ना शुरू किया। मेरी असहजता और घबराहट मुझे साफ महसूस हो रही थी। मैं अपने पैरों में कंपन का भी एहसास कर रहा था, किंतु मैंने बहुत ही धैर्य से उसको चेहरे पर आने से रोका। जैसे-जैसे समय बिता 10 से 15 मिनट के बाद मैं सहज होने लगा। बच्चे भी मुझमें और मेरे विषय में उत्सुक दिखे। फिर क्या था 12 कब बज गया पता ही नहीं चला। किसी ने बताया दूसरे शिक्षक कक्षा के दरवाजे पर खड़े हैं। मैं बाहर निकलकर उन शिक्षक से अनुरोध किया कृपया मेरे बारे में छात्रों से प्रतिक्रिया अवश्य ले लीजिएगा।