e-mail:-astha.itawa@gmail.com

कार्यालय प्राचार्य

Ph.: 98284-66262, 94131-28104

आस्था महाविद्यालय, इटावा

पीपल्दा रोड़, इटावा, जिला–कोटा (राज.)

क्रमांक:–

दिनांक: नवम्बर 03, 2025

सूचना

महाविद्यालय के समस्त छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि सामुदायिक सेवा क्लब के तत्वावधान में दिनांक 08 नवम्बर 2025 को महाविद्यालय सभागार में "डिजिटल डिटॉक्स संगोष्ठी" का आयोजन किया जाएगा। यह एक दिवसीय कार्यक्रम विद्यार्थियों में डिजिटल उपकरणों के संतुलित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूकता विकसित करने के उद्देश्य से आयोजित किया जा रहा है।

संगोष्ठी में विषय विशेषज्ञों द्वारा अत्यधिक स्क्रीन समय के दुष्प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, समय प्रबंधन तथा स्वस्थ डिजिटल आदतों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की जाएगी।

अतः सभी विद्यार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि वे निर्धारित समय पर उपस्थित होकर कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग प्रदान करें।

कार्यक्रम विवरण:

दिनांक: 08 नवम्बर 2025
समय: प्रातः 10:00 बजे
स्थान: महाविद्यालय सभागार

Principal
Astha Mahavidhyalaya
Itawa Kota (Raj.)

आदेशानुसार

डॉ. कमलेश दायमा
प्राचार्य
आस्था महाविद्यालय, इटावा

“डिजिटल डिटॉक्स संगोष्ठी”

दिनांक: 08 नवम्बर 2025

आस्था महाविद्यालय, इटावा में दिनांक 08 नवम्बर 2025 को महाविद्यालय सभागार में सामुदायिक सेवा क्लब के तत्वावधान में “डिजिटल डिटॉक्स संगोष्ठी” का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को डिजिटल उपकरणों के संतुलित, सुरक्षित एवं जिम्मेदार उपयोग के प्रति जागरूक करना तथा अत्यधिक स्क्रीन समय के दुष्प्रभावों से अवगत कराना था। संगोष्ठी में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं ने सक्रिय सहभागिता की। कार्यक्रम का प्रारंभ स्वागत उद्बोधन से हुआ, जिसमें डिजिटल युग की चुनौतियों और अनुशासित तकनीकी उपयोग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया।

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता ब्रह्मकुमारी संस्थान से पधारी बीके माधुरी ने विद्यार्थियों को डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा को सरल और व्यवहारिक उदाहरणों के माध्यम से समझाया। उन्होंने बताया कि अनावश्यक मोबाइल उपयोग और सोशल मीडिया की लत से मानसिक तनाव, एकाग्रता में कमी, नींद में बाधा और अध्ययन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन्होंने विद्यार्थियों को समय प्रबंधन अपनाने, स्क्रीन टाइम सीमित रखने और प्रतिदिन कुछ समय डिजिटल उपकरणों से पूर्ण दूरी बनाने की आदत विकसित करने की प्रेरणा दी। साथ ही मेडिटेशन के छोटे-छोटे अभ्यास करवाकर मानसिक शांति और आत्मनियंत्रण के उपाय भी बताए।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. कमलेश दायमा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि तकनीक आज शिक्षा का महत्वपूर्ण साधन है, परंतु उसका संतुलित उपयोग ही लाभकारी है। उन्होंने विद्यार्थियों को डिजिटल संसाधनों का उपयोग ज्ञान वृद्धि के लिए करने तथा समय की बर्बादी से बचने की सलाह दी। उन्होंने यह भी कहा कि आत्मअनुशासन और जागरूकता से ही डिजिटल दुष्प्रभावों पर नियंत्रण संभव है।

कार्यक्रम के अंतर्गत सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों पर आधारित एक प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक भी प्रस्तुत किया गया, जिसमें डिजिटल लत से उत्पन्न समस्याओं को जीवंत रूप में दर्शाया गया। इस प्रस्तुति ने विद्यार्थियों को गहराई से प्रभावित किया। इसके अतिरिक्त एक सहभागिता और प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित हुआ, जिसमें विद्यार्थियों ने खुलकर प्रश्न पूछे और समाधान प्राप्त किए।

अंत में आयोजन समिति द्वारा अतिथि वक्ता का आभार व्यक्त किया गया तथा सभी प्रतिभागियों को सीखी गई बातों को व्यवहार में अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

इस संगोष्ठी के माध्यम से विद्यार्थियों में डिजिटल अनुशासन, संतुलित तकनीकी उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति स्पष्ट जागरूकता विकसित हुई। प्रतिभागियों ने स्क्रीन समय कम करने, ध्यान अभ्यास अपनाने और स्वस्थ डिजिटल आदतें विकसित करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम ने सकारात्मक व्यवहारिक परिवर्तन की मजबूत आधारशिला रखी।

कॉलेज में डिजिटल डिटॉक्स विषय के बारे में विद्यार्थियों को सेमिनार में दी जानकारी

इटावा| आस्था महाविद्यालय में डिजिटल डिटॉक्स विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि ब्रह्मकुमारीज संस्थान की सदस्या बीके माधुरी रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता आस्था शोध विकास संस्था के अध्यक्ष हसन अब्बास पठान रहे। विशिष्ट अतिथि बहन सुषमा, कनवीनर डॉक्टर कंचन भोला रही। सदस्यों का डॉक्टर कंचन भोला व हसन अब्बास पठान ने स्वागत किया।

डॉक्टर भोला ने कहा कि योग को अपने जीवन में शामिल करने से अपने मन मस्तिष्क को केंद्रित कर अपनी आंतरिक शक्ति को पहचान कर ही जीवन में आगे बढ़ा जा सकता है। संस्थान के सदस्यों द्वारा वर्तमान समय में सोशल मीडिया के दुष्प्रभावों के बारे में एक नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया गया। मुख्य वक्ता माधुरी ने कहा कि हमें जीवन में जिस चीज की जितनी आवश्यकता हो उसे उसी मात्रा में लेना चाहिए, हम बेहतर की तलाश में बेहतरीन को खो देते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से हम नकारात्मकता की ओर अग्रसर हो रहे हैं। बहन सुषमा ने पांच मिनट तक विद्यार्थियों को ध्यान व राज योग की क्रिया करवाई व ईश्वर की परम सत्ता में ध्यान लगाने की बात कही। अध्यक्ष पठान ने आभार व्यक्त किया व कार्यक्रम के समापन की घोषणा की। मंच का संचालन हिंदी के सहायक आचार्य श्याम बिहारी नायक ने किया। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी रामचंद्र दायमा, डॉ. सुरेशचंद मालव, डॉ. पूरणमल सुमन, मीठालाल मीणा, बुद्धिप्रकाश मीणा, हेमराज बैरवा, गिरिराज सुमन, अंगराज सुमन, हरिओम आर्य, सुरेंद्र नागर, शिवराज सिंह, सुरेश सुमन व अन्य संकाय सदस्य व राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयं सेवक अन्य विद्यार्थी उपस्थित रहे।

इटावा. सेमिनार को संबोधित करती ब्रह्मकुमारी माधुरी दीदी।

1 डिजिटल डिटॉक्स विषय पर संगोष्ठी – स्थानीय प्रेस कवरेज

महाविद्यालय में आयोजित डिजिटल डिटॉक्स संगोष्ठी की झलक।

(11)

ASTHA MAHAVIDHYALAYA, ITAWA

PIPALDA ROAD, ITAWA, KOTA (RAJ.) 325004

Affiliated to Kota University, Kota)

NAME OF THE PROGRAM: - DIGIAL DETOX SEMINAR

ATTENDANCE LIST Date: 08-10-2025

Sr.no.	Name of Students	Class	Signature
1	Kirti	B.A. II	Kirti Dhakad
2	Kanishka	B.A. II	Kanishka
3	Dushyant Pareta	B.A I	Dushyant Pareta
4	Anurag Nagar	B.A. BEd I Sem	Anurag Nagar
5	Mayank Rather	B.A. V	Mayank
6	Ravi Kumar	B.A I	Ravi Kumar
7	विष्णु पांचाल	B.A. V SEM.	विष्णु पांचाल
8	मनमोहन मीणा	BSC. I	मनमोहन मीणा
9	साक्षी नागर	B.A. III Sem.	साक्षी नागर
10	ललित किशोर आर्य	B. A. III Sem.	ललित किशोर आर्य
11	किस्मत मीणा	B.A I Sem	Kismat meena
12	मोना बैरवा	B.A I Sem	Mona Bairwa
13	हर्षिता दास	B.SC. 5-Sem	हर्षिता दास
14	वन्दना प्रजापति	B.Sc Bed sem V	वन्दना प्रजापति
15	कृष्णा चांवला	B.SC BEd Sem I	कृष्णा चांवला
16	Sandhya Soni	BSc. Bed Sem III	Sandhya
17	Monika Bairwa	BSc. Bed Sem III	Monika
18	राधे मीणा	B.A III year	राधे मीणा
19	Anu kumari Meena	B.A. III year	Anu
20	Aacham meena	BA III year	[illegible]
21	Devendra kumar	Bsc B.ed	[illegible]
22	Divyansh Meena	B.A IIIrd	Divyansh
23	Krish Jain	B.S.C. MATH	Krish Jain
24	Ajay meena	B.SC. Ist sem	अजय मीणा
25	हिमांशु वैष्णव	Bsc. Bed Ist sem	हिमांशु
26	निरंजन सिंह	B.A.B.Ed V sem.	निरंजन
27	नीरज कुमार	B.A. Bed. V	नीरज

Principal

Astha Mahavidhyalaya

Itawa Kota (Raj.)

1 DAY	COLLEGE CAMPUS TO MAIN BAZAAR	03.JUL.2025 / 11 JUL 2025	2025-26	NO	YES	54

ASTHA MAHAVIDHYALAYA, ITAWA

PIPALDA ROAD, ITAWA, KOTA (RAJ.) 325004

Affiliated to Kota University, Kota)

NAME OF THE PROGRAM:- DIGITAL DETOX SEMINAR

ATTENDANCE LIST

Date: 08-11-2025

Sr.no.	Name of Students	Class	Signature
28	मुकेश कुमार	B.A B.ed V	Malesh
29	ईश्वर मीणा	B.A. Bed V	ईश्वर
30	विकास मीणा	BA Vth	V MEENA
31	मधुसूदन नागर	BA Vth	Madhu
32	Khushbu kushwaha	B.Sc-Bed sem-Vth	Khushbu
33	पलक कुमारी	B.A sem-Ist	पलक कुमारी
34	मोनिका सुमन	B.A III sem	मोनिका सुमन
35	सपना कुन्डेरा	B.A III sem	सपना कुन्डेरा
36	चन्दन मीणा	B.A I sem	चन्दन मीणा
37	जेनी सुमन	B.A-I sem	[illegible]
38	कल्पना बैरवा	B.A. III sem	कल्पना बैरवा
39	आशुतोष सिंगोर	B.A.B.ed III sem	[illegible]
40	दिलकुश प्रजापति	B.A. B.ed III sem	दिलकुश
41	दिपक आर्य	B.A III rd sem	दिपक आर्य
42	Hemendra Pancholi	B.A-Bed sem	हेमेन्द्र
43	महेश कुमार केवट	B.A III sem	महेश कुमार केवट
44	farin Rangrej	BSC	farin
45	Laxmi Meena	Bs.c	Laxmi
46	Jyoti Meena	BSC BEd	Jyoti
47	Chanchal meena	B.A. III.sem.	चंचल
48	Shivani Bairwa	B.SC III sem	Shivani
49	Payal Mahawar	B.S.C III sem	पायल महावर
50	Teena Gauttam	BSc III sem	Teena Gauttam
51	पुष्कला गौतम	BSC. Bed. I sem	पुष्कला गौतम
52	LALIT BAIRWA	BSc. Bed III sem	lalit
53	Lokesh Prajapat	B.Sc. Ist sem	लोकेश प्रजापत
54	Teena Gautam	BSc B.Ed III sem	Teena

Principal

Astha Mahavidhyalaya

Itawa Kota (Raj.)

ASTHA MAHAVIDHYALAYA, ITAWA

PIPALDA ROAD, ITAWA, KOTA (RAJ.) 325004
Affiliated to Kota University, Kota)

NAME OF THE PROGRAM: - DIGITAL DETOX SEMINAR

ATTENDANCE LIST Date: 08-11-2025

Sr.no.	Name of Students	Class	Signature
55	Payal Verma	BSC.Bed III SEM	Payal Verma
56	Neetu kumari	B.A semI	Meetu kumari
57	Rohit kumar	BSc.B.ed Isem	रोहित सेन
58	Monika Solankey	B.A B.ed III Sem	मोनिका सोलंकी
59	Tamanna Nagar	B.A. B.ed III Sem	तमन्ना नागर
60	Shivani Nagar	BA-Bed ISem	शिवानी नागर
61	Varsha meena	B.A. III rd Sem	Varsha meena
62	पलक मीणा	B.A Ist Sem	पलक मीणा
63	Vandani Rajawat	B.A III Sem	Vandani
64	neeku Sharma	B.A III Sem	neeku
65	Vishal Bairwa	B.A I sem	vishal
66	Vandani Rajawat	B.A II Sem	Vandani
67	DeePika Bairwa	B.A III Sem.	DeePika
68	Tanu nagar	B.A. B.ed V Sem.	Tanu nagar
69	Sakshi Malav	B.A. B.Ed V Sem	Sakshi Malav
70	Nikita Mehra	B.A. B.Ed Isem	Nikita
71	Akshay meena	B.A. Ist sem.	अक्षय मीणा
72	Pushap Prajapat	BSc	[illegible]
73	Vikash meena	B.A I st Sem	Vikash
74	घनश्याम नागर	B.A Sem	घनश्याम
75	Devendra Kumar	BSc. B.ed I Sem	[illegible]
76	Bittu Bairwa	BSc. Bed. III rd	Bittu
77	HARSHVARDHAN MAHAWAR	BSc. Bed. III rd	हर्षवर्धन महावर
78	Adeena Ansari	BSc Bed V Sem	Adeena Ansari
79	प्रियंका आर्य	BS.C Bed I Sem	प्रियंका आर्य
80	सपना कुमारी	BSC. V sem	सपना कुमारी
81	shivani Dhakad	B.S.C. Bed V Sem	शिवानी धाकड़

Principal
Astha Mahavidhyalaya
Itawa Kota (Raj.)

ASTHA MAHAVIDHYALAYA, ITAWA
PIPALDA ROAD, ITAWA, KOTA (RAJ.) 325004
Affiliated to Kota University, Kota)

NAME OF THE PROGRAM: - DIGITAL DETOX SEMINAR

ATTENDANCE LIST

Date: 08 NOV 2025

Sr.no.	Name of Students	Class	Signature
82	Minakshi kushwah	B.A Ist sem	Minakshi kushwah
83	Aditya Prajapati	B.Sc V sem	Aditya Prajapati
84	Sanjana Verma	B.A III sem	Sanjana
85	Pushkal gautam	BSC Bed. I sem	पुष्कल गौतम
86	Muskan meena	B.A I St	Muskan Meena
87	Devi Suman	B.A. Ist	[illegible]
88	Tarun Parleta	B.S.C. III	[illegible]
89	Mahesh Meena.	B.Sc Seme. V	महेश
90	Himanshu vaishnav	Bsc Bed sem Ist	हिमांशु
91	Komal meena	BA.BEd Sem Ist	Komal
92	Anurag Nagar	B.A.BEd Sem Ist	Anurag
93	बिट्टू मीणा	BA.Bed V Sem	बिट्टू मीणा
94	किरण आर्य	B.A V Sem	किरण आर्य
95	इन्द्रप्रकाश	BA-Bed Vth sem	इन्द्रप्रकाश
96	रविन्द्र गोचर	B.A BEd Sem-I	Ravindra
97	प्रवीण कुमार बैरवा	B.A	Pravin
98	सोनू मीणा	B.A	सोनू मीणा
99	ज्योति मीणा	B.A III Sem	ज्योति मीणा
100	Kishmat meena	B.A I sem	Kishmat meena
101	Krishna Jagrotiya	BA.BEd I sem	Krishna
102	अनिशा मीणा	BSC.BED V sem	अनिशा मीणा
103	पायल मीना	BSC.Bed V sem	पायल मीना

Principal
Astha Mahavidhyalaya
Itawa Kota (Raj.)