



दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

& Fax : 0551-2334549

: 09792987700

e-mail : dnpggkp@gmail.com

website : www.dnpcollege.edu.in

पत्रांक / 2025-26

दिनांक : 09.09.2025

### आवश्यक सूचना

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट व श्री रामचन्द्र मिशन तथा राष्ट्रमंडल के संयुक्त तत्वावधान में हार्टफुलनेस निबंध लेखन प्रतियोगिता 2025 का आयोजन किया जा रहा है। इस निबंध प्रतियोगिता में महाविद्यालय के विद्यार्थी प्रतिभाग कर सकते हैं। निबंध का विषय है

प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना मानव विकास के लिए पूर्व अपेक्षित है।

**Being in Tune with Nature is a prerequisite for human evolution.**

उक्त विषय पर 750 शब्दों में हिन्दी अथवा अंग्रेजी में टाइप किया हुआ अथवा हस्तलिखित निबंध बी0ए0, बी0काम0 तथा एम0ए0,एम0काम0 के विद्यार्थी अपना निबंध डॉ0 त्रिभुवन मिश्रा, सहायक आचार्य शिक्षाशास्त्र विभाग (पूर्वी परिसर) के पास जमा करें तथा बी0एससी0,एम0एससी0 एवं बी0एड0 के विद्यार्थी अपना निबंध डॉ0 नितिश शुक्ला, प्रभारी भौतिक विज्ञान विभाग (पश्चिमी परिसर) के पास जमा करें। निबंध जमा करने की अंतिम तिथि 19.09.2025 है। इसके उपरान्त किसी भी निबंध पर विचार नहीं किया जाएगा।

इस निबंध प्रतियोगिता में प्रथम 10 विजेताओं को विशेष रूप से पुरस्कृत किया जाएगा तथा शेष सभी प्रतिभागियों को भागीदारी का ई-प्रमाण पत्र प्रदान किया जायेगा।

**नोट** – निबंध के साथ सभी विद्यार्थियों के लिये प्रतिभागिता फार्म भरकर जमा करना अनिवार्य है। प्रतिभागिता फार्म सूचना के साथ संलग्न है। जिसे प्रिंट कराकर, भरकर अपने निबंध के साथ जमा करना है।

प्रो.(डॉ.) ओम प्रकाश सिंह  
प्राचार्य

## HEARTFULNESS ESSAY EVENT 2025

Organized by

Organized by  
Shri Ram Chandra Mission, Heartfulness Education Trust in Collaboration with  
The Commonwealth

## The Commonwealth

## PARTICIPANT INFORMATION SHEET

PARTICIPANT INFORMATION SHEET  
[To be filled in **BLOCKLETTERS**, signed by the participant and securely attached to the essay]

Name of the participant:

[illegible]

Father's or Mother's name:

[illegible]

Date of birth (DD-MM-YYYY):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Age: 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Class/Course/Grade:

[illegible]

Full name of the School / College:

[illegible]

Address of School:

[illegible][illegible][illegible]

City / Town:

District:

[illegible]

State:

[illegible]

Country:

[illegible]

Contact details of participant:

[illegible]

City / Town:

[illegible]

State:

[illegible]

PIN:

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Email ID:

[illegible]

☐ Category 1 (Age 14-18) ☐ Category 2 (Age 19-25) (Tick in the box for applicable category)

LANGUAGE OPTED for writing Essay:

[illegible]

How did you get to know about the event

[illegible]

1. I am 16 years or older or I have parental consent to submit my information for the essay event \*
  2. Through the submission of this Essay, the author grants and assigns all proprietary rights (including copyrights) to Shri Ram Chandra Mission. The assignment shall be deemed to be royalty perpetual, worldwide and irrevocable. Shri Ram Chandra Mission may sublicense its rights through multiple tiers of sublicenses and may use, reproduce, create derivative works from, modify, publish, edit, translate, distribute, perform and display the communication or content in any media or medium, or any form, format or forum now known or hereafter developed \*
  3. I hereby declare that I am the sole person who has written this essay. As I am permitted to quote literature and research on the topic, I have given due credit to the ideas obtained from others or from any reference material \*
  4. I agree with the Terms of Use and Privacy & Cookie Policy of Shri Ram Chandra Mission \*
  5. In case I am selected for an award I undertake to provide proof of my age within the stipulated time. I understand that if I fail to do so I will not be eligible to receive the award \*
- I hereby confirm, all the entries made in the above form are correct \* Yes

Enrolment No: [for office use only]

[illegible]

Signature of Participant





heartfulness  
advancing in love

The Commonwealth

# हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम 2025

आयोजक -  
हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट व श्री रामचंद्र मिशन, सहयोगी संगठन - राष्ट्रमंडल



Brighter  
Minds Learning  
Heartly Minds व   
द्वारा समर्थित

## विषय

श्रेणी 1 - [आयु 14-18 वर्ष] शब्द सीमा - 500 शब्द

व्यक्तिगत विकास दूसरों की सहायता के बिना संभव नहीं है।

Individual evolution is not possible without the support of others.

श्रेणी 2 - [आयु 19-25 वर्ष] शब्द सीमा - 750 शब्द

प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना मानव विकास के लिए पूर्व अपेक्षित है।

Being in tune with Nature is a prerequisite for human evolution.



विस्तृत दिशा-निर्देशों के लिए कृपया यहाँ देखें - [hfn.link/essayevent](https://hfn.link/essayevent)

किसी भी प्रकार के स्पष्टीकरण के लिए कृपया यहाँ लिखें - [essayevent@heartfulness.org](mailto:essayevent@heartfulness.org)



The Commonwealth



From Wonder, Wisdom  
Heartfulness Education Trust

## हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम 2025

आयोजक

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट व श्री रामचंद्र मिशन

सहयोगी

राष्ट्रमंडल

श्री रामचंद्र मिशन एक लाभ निरपेक्ष शैक्षिक एवं आध्यात्मिक सेवा संस्था है। सन् 1945 में अपनी स्थापना के बाद, पिछले 75 वर्ष से यह संस्था वैश्विक शांति एवं सामंजस्य के लिए ध्यान के माध्यम से हृदय पर आधारित जीवन को प्रोत्साहित करती रही है। यह उन 1600 गैर सरकारी संगठनों में से एक है जो संयुक्त राष्ट्र के जनसूचना विभाग (UNDPI) से संबंधित हैं। अखिल भारतीय निबंध लेखन कार्यक्रम लगभग तीन दशकों से श्री रामचंद्र मिशन का प्रमुख कार्यक्रम रहा है और सन् 2005 से यह संयुक्त राष्ट्र जनसूचना केंद्र (भारत एवं भूटान) के साथ भागीदारी में आयोजित किया जा रहा है जिसके तहत भारत में 25000 से अधिक संस्थाओं से संपर्क किया जा चुका है। सन् 2019 से इस कार्यक्रम का नाम बदलकर हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम कर दिया गया है और सन् 2020 में पहली बार यूनेस्को एम.जी.आई.ई.पी. (महात्मा गाँधी इंस्टीट्यूट ऑफ़ एजुकेशन फ़ॉर पीस एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट) के सहयोग से वैश्विक स्तर पर इसका आरंभ किया गया।

यह कार्यक्रम राष्ट्रमंडल के सहयोग से लगातार दूसरे वर्ष आयोजित किया जा रहा है। यह इस कार्यक्रम का तैंतीसवाँ क्रमागत वर्ष भी है।

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट (HET) ने युवाओं के लिए कई शैक्षिक कार्यक्रमों को विकसित किया है। इनमें शामिल हैं जूनियर स्कूल के छात्रों के लिए 'द हार्टफुलनेस वे' पाठ्यक्रम जिसका उद्देश्य है उनमें सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की समझ एवं स्वीकार्यता लाना (जैसा अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा आयोग द्वारा यूनेस्को को इक्कीसवीं सदी के लिए प्रस्तुत रिपोर्ट में अनुशंसित है), संज्ञानात्मक और सहज ज्ञान युक्त क्षमताओं के विकास के लिए 'ब्राइटर माइंड्स' कार्यक्रम, सीनियर स्कूल के छात्रों के लिए जीवन-कौशल विकसित करने का 'हेल्प' (HELP) कार्यक्रम और विश्वविद्यालयों के छात्रों के लिए 'हार्टफुल कैम्पस' नामक पहला शिक्षकों के लिए एक 'इंस्पायर' (INSPIRE) नामक कार्यक्रम भी कई वर्षों से चल रहा है। इन कार्यक्रमों का विवरण [www.heartfulness.org/education](http://www.heartfulness.org/education) पर उपलब्ध है।

### युवाओं के लिए एक आमंत्रण

युवावस्था असीम संभावनाओं का समय है। यह जीवन की वह अवस्था है जो अवसरों से भरी है जिनका आप लाभ उठा सकते हैं बशर्ते आप इसके लिए तैयार हों और अपने समग्र विकास के लिए दिल से प्रयास करने के इच्छुक हों। जहाँ शिक्षा हमें अपनी शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमताओं को उत्कृष्टतम स्तर तक विकसित करने में मदद करती है और एक प्रतिस्पर्धी जगत में कामयाब होने के लिए तैयार करती है, वहाँ हमारे विकास का एक ऐसा पहलू भी है जिसे प्रायः उतना महत्व नहीं दिया जाता जितना देना चाहिए - हमारे आंतरिक अस्तित्व का विकास। शरीर, मन व हृदय के एकसाथ विकास के बिना हम संतुलित व्यक्ति नहीं बन सकते, जो अपने जीवन की जिम्मेदारी उठा सकें। इसलिए हमें उत्कृष्टता के साथ-साथ संतुलन प्राप्त करने का भी प्रयास करना चाहिए - मन व हृदय के बीच, बाह्य व आंतरिक के बीच तथा सोच व भावनाओं के बीच संतुलन। हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम के माध्यम से हम आप सभी को अपने आंतरिक क्षेत्र में उतरने, हृदय की उस हल्की सी आवाज़ के साथ सामंजस्य स्थापित करने जो कभी भी हमें मार्गदर्शन देने से नहीं चूकती और दिए गए विषय पर अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने के लिए आमंत्रित करते हैं। इस प्रकार हम आपको हृदय से मार्गदर्शन लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।



इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जाता।

सभी निबंध हमारी वेबसाइट ([hfn.link/essayevent](http://hfn.link/essayevent)) पर निम्नलिखित निर्देशों के अनुसार अपलोड किए जाने चाहिए। ईमेल व डाक द्वारा प्राप्त निबंधों को मान्यता नहीं दी जाएगी।

### प्रतिभागियों के लिए श्रेणियाँ एवं विषय -

श्रेणी 1 [आयु 14-18 वर्ष] शब्द सीमा 500

श्रेणी 1 का विषय -

व्यक्तिगत विकास दूसरों की सहायता के बिना संभव नहीं है।

श्रेणी 2 [आयु 19-25 वर्ष] शब्द सीमा 750

श्रेणी 2 का विषय -

प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना मानव विकास के लिए पूर्व अपेक्षित है।

### निबंध लेखन के लिए अधिकृत भाषाएँ

आप अपना निबंध निम्नलिखित में से किसी एक भाषा में लिख सकते हैं -

हिंदी, अंग्रेजी, बंगाली, गुजराती, कन्नड़, मलयालम, मराठी, उड़िया, पंजाबी, तमिल, तेलुगु, आसामी

### भाग लेने के लिए दिशा-निर्देश

कार्यक्रम में भाग लेने के लिए कृपया नीचे दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करें -

**क) संस्थागत प्रतिभागिता (संस्थाओं द्वारा निबंध जमा करना)**

आयोजन में भाग लेने के इच्छुक सभी संस्थानों को अपने संस्थान का विवरण हमारी वेबसाइट ([hfn.link/essayevent](http://hfn.link/essayevent)) पर पंजीकृत करना होगा।

संस्थागत प्रतिभागिता के लिए पंजीकरण खुला है।

निबंध जमा करने का विवरण प्राप्त करने के लिए छात्र दिशा-निर्देशों को हमारी वेबसाइट से डाउनलोड कर सकते हैं।

**ख) निबंध सीधे जमा करना (डायरेक्ट सबमिशन)**

14 - 25 वर्ष की आयु के सभी युवा जिन्होंने किसी भी संस्थान में दाखिला नहीं लिया है, वे भी इस कार्यक्रम में सीधे भाग ले सकते हैं।

निबंध अपलोड करने के चरण "निबंध जमा करने के दिशा-निर्देश" नामक आलेख में उपलब्ध हैं जिसे हमारी वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है।

### प्रतिभागियों के लिए सामान्य दिशा-निर्देश -

क) प्रतिभागी अपनी श्रेणी के लिए निर्दिष्ट निबंध लिखने के लिए 12 वैकल्पिक भाषाओं में से किसी एक का चयन कर सकते हैं।

ख) सभी प्रविष्टियाँ ए4 साइज शीट पर होनी चाहिए। निबंध काली या नीली स्याही से हस्तलिखित हो सकता है या कंप्यूटर में प्रत्येक भाषा के लिए निर्धारित लिपि में टाइप किया जा सकता है।

ग) निबंध के प्रत्येक पृष्ठ पर प्रतिभागी का नाम, पिता का नाम, आयु, संस्था का नाम लिखा होना चाहिए।

घ) श्रेणी 1 (आयु 14-18 वर्ष) के लिए शब्द सीमा 500 है और इसका कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।

ड) श्रेणी 2 (आयु 19-25 वर्ष) के लिए शब्द सीमा 750 है और इसका कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।

च) कृपया अंतिम परिच्छेद के बाद अपने निबंध की कुल शब्द-संख्या का उल्लेख करें।

- छ) जमा की गई प्रविष्टियों में कोई अपील, चित्र या प्रचार-वाक्य नहीं होने चाहिए।  
ज) हमारी वेबसाइट पर निबंध की स्कैन की गई प्रति (अधिकतम साइज 3MB) अपलोड की जानी चाहिए। लिंक - [hfn.link/essayevent](https://hfn.link/essayevent).  
झ) निबंध जमा करने की विस्तृत जानकारी हमारी वेबसाइट पर "जमा करने के दिशा-निर्देश" नामक आलेख में डाउनलोड करने के लिए उपलब्ध है।

### दोनों श्रेणियों के लिए मूल्यांकन के मानदंड

प्रतिभागी छात्रों के पास विषय पर शोध करने का विकल्प है क्योंकि यह किसी जगह जाकर तुरंत जमा करने वाली प्रतियोगिता नहीं है। निबंध अनिवार्य रूप से लेखक की मौलिक कृति होना चाहिए और उसमें किसी भी लिए गए सन्दर्भ या उद्धरण की सूचना होनी चाहिए।

क) सभी जमा की गई प्रविष्टियों का मूल्यांकन निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर प्रत्येक भाषा के लिए एक निर्णायक समिति द्वारा किया जाएगा -

- |                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 1. विषय परिचय / व्याख्या     | : महत्व 10% |
| 2. संरचना और प्रवाह          | : महत्व 10% |
| 3. भाषा                      | : महत्व 10% |
| 4. मौलिकता                   | : महत्व 20% |
| 5. विषय की प्रासंगिकता       | : महत्व 40% |
| 6. अनुसंधान/विवरणों पर ध्यान | : महत्व 5%  |
| 7. निष्कर्ष                  | : महत्व 5%  |

ख) इस कार्यक्रम का उद्देश्य पूरा करने हेतु, निबंध में विषय पर लेखक के निजी अनुभव या विचार व्यक्त होने चाहिए। मौलिकता एवं विषय की प्रासंगिकता का अधिकतम महत्व है।

ग) किताबों या इंटरनेट से किसी भी प्रकार की साहित्यिक चोरी को स्वीकार नहीं किया जाएगा।

घ) सभी पुरस्कार निर्णायक मंडल के पूर्ण विवेक पर निर्भर होंगे और उनका निर्णय अंतिम होगा।

ड) सूचना पत्रक और फ़्लायर के अंग्रेज़ी संस्करण में दी गई जानकारी का आशय अन्य सभी अनुवादित संस्करणों पर लागू होगा।

किसी भी प्रकार के स्पष्टीकरण या मदद के लिए कृपया यहाँ लिखें : [essayevent@heartfulness.org](mailto:essayevent@heartfulness.org)

### निबंध कार्यक्रम के लिए पुरस्कार एवं प्रमाण-पत्र

#### व्यक्तिगत छात्र प्रतिभागियों के लिए

प्रथम एवं द्वितीय विजेता - दोनों श्रेणियों में 12 अधिकृत भाषाओं में से प्रत्येक में प्रथम एवं द्वितीय को एक ट्रॉफी और प्रमाण-पत्र दिया जाएगा।

स्थान के अनुरूप प्रमाण पत्र - 12 भाषाओं में से प्रत्येक में दोनों श्रेणियों में तीसरे से दसवें स्थान पर आनेवाले निबन्धों को स्थान के अनुरूप स्मरणार्थक वस्तु एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे।

योग्यता प्रमाण पत्र - 12 भाषाओं में से प्रत्येक में दोनों श्रेणियों में, चयन के अंतिम दौर के लिए निर्णायक समिति द्वारा चुनी गई सर्वश्रेष्ठ 10% प्रविष्टियों को, एक ई-मेरिट प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

भागीदारी का प्रमाण पत्र - दिशानिर्देशों के अनुसार भागीदारी मानदंड का पालन करने वाले सभी प्रतिभागियों को भागीदारी ई-प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे।

कुछ प्रतिभागियों को शीर्ष पुरस्कारों के लिए चयन के अंतिम दौर के रूप में निर्णायक समिति द्वारा टेलीफोन या वीडियो कॉल पर साक्षात्कार के लिए बुलाया जा सकता है। निर्णायक समिति के पास प्रस्तुत निबन्धों में से किसी को स्वीकार या अयोग्य घोषित करने का अधिकार होगा और उसका निर्णय अंतिम होगा।