



टेकिनया का 24वां दीक्षांत समारोह, 200 से अधिक विद्यार्थियों को मिली स्नातक एवं स्नातकोत्तर उपाधियाँ



डॉ० आकाश द्विवेदी
संपादक

नई दिल्ली, 27 जून 2026। टेकिनया इंस्टिट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज का 24वां दीक्षांत समारोह उत्साहपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। समारोह में विभिन्न संकायों के 200 से अधिक विद्यार्थियों को स्नातक एवं स्नातकोत्तर उपाधियाँ प्रदान की गईं। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय जनसंचार एवं पत्रकारिता जगत के प्रख्यात शिक्षाविद् प्रो. संजय द्विवेदी, पूर्व महानिदेशक, इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ मास कम्युनिकेशन (आईआईएमसी)

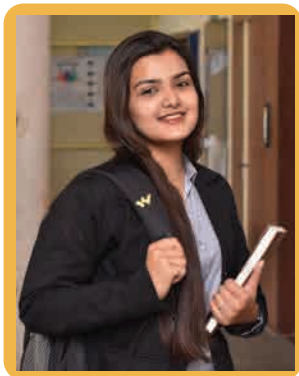
तथा प्रभारी कुलपति, माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में उद्योग एवं शिक्षा जगत से जुड़े प्रतिष्ठित व्यक्तित्व श्री संतोष मित्तल ने समारोह की गरिमा बढ़ाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के चेयरमैन डॉ. आर. के. गुप्ता ने की। समारोह में संस्थान के अधिष्ठाता डॉ. एम. एन. झा, निदेशक डॉ. अजय कुमार, विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्ष, प्राध्यापकगण, अभिभावक तथा बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएँ उपस्थित रहे। समारोह की शुरुआत दीप प्रज्वलन, सरस्वती वंदना एवं शैक्षणिक शोभायात्रा के साथ हुई, जिसके पश्चात विद्यार्थियों को उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए उपाधियाँ प्रदान की गईं। अपने प्रेरणादायी संबोधन में मुख्य अतिथि प्रो. संजय द्विवेदी ने कहा कि आज का युग ज्ञान, नवाचार और नैतिक मूल्यों का है तथा उच्च शिक्षा का उद्देश्य केवल डिग्री प्राप्त करना नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र के प्रति उत्तरदायी नागरिक बनना भी है। उन्होंने विद्यार्थियों को जीवनभर सीखते रहने, तकनीकी दक्षता विकसित करने और सामाजिक सरोकारों के प्रति संवेदनशील रहने का संदेश दिया।

विशिष्ट अतिथि श्री संतोष मित्तल ने विद्यार्थियों को उद्योग जगत की बदलती आवश्यकताओं से अवगत करते हुए नवाचार, नेतृत्व क्षमता तथा उद्यमिता को अपनाने की प्रेरणा दी। अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉ. आर. के. गुप्ता ने कहा कि टेकिनया इंस्टिट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, अनुसंधान, नवाचार और कौशल विकास के माध्यम से विद्यार्थियों को वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने उपाधि प्राप्त करने वाले सभी विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा कहा कि संस्थान का उद्देश्य केवल योग्य पेशेवर तैयार करना नहीं, बल्कि जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिकों का निर्माण करना भी है। समारोह के सफल आयोजन में अधिष्ठाता डॉ. एम. एन. झा एवं निदेशक डॉ. अजय कुमार के नेतृत्व में समस्त शिक्षकों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। पूरे कार्यक्रम का संचालन सुव्यवस्थित एवं गरिमामय ढंग से किया गया, जिससे संस्थान की शैक्षणिक उत्कृष्टता और संगठनात्मक क्षमता का उत्कृष्ट परिचय मिला। इस अवसर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को स्वर्ण पदक, मेधावी पुरस्कार एवं

विशेष सम्मान भी प्रदान किए गए। विद्यार्थियों ने उपाधि प्राप्त करने के पश्चात अपने शिक्षकों एवं अभिभावकों के साथ इस ऐतिहासिक क्षण को उत्साहपूर्वक साझा किया। समारोह के समापन पर राष्ट्रगान के साथ सभी अतिथियों का आभार व्यक्त किया गया। 24वां दीक्षांत समारोह विद्यार्थियों के लिए जीवन की नई शुरुआत का प्रतीक बना, वहीं टेकिनया इंस्टिट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज के लिए यह एक और गौरवपूर्ण उपलब्धि के रूप में दर्ज हुआ, जिसने संस्थान की शैक्षणिक उत्कृष्टता, मूल्यपरक शिक्षा और राष्ट्र निर्माण के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को पुनः स्थापित किया।



टेक्निया इंस्टिट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज में एलुमनाई मीट, पूर्व छात्रों ने साझा किए सफलता के प्रेरक अनुभव



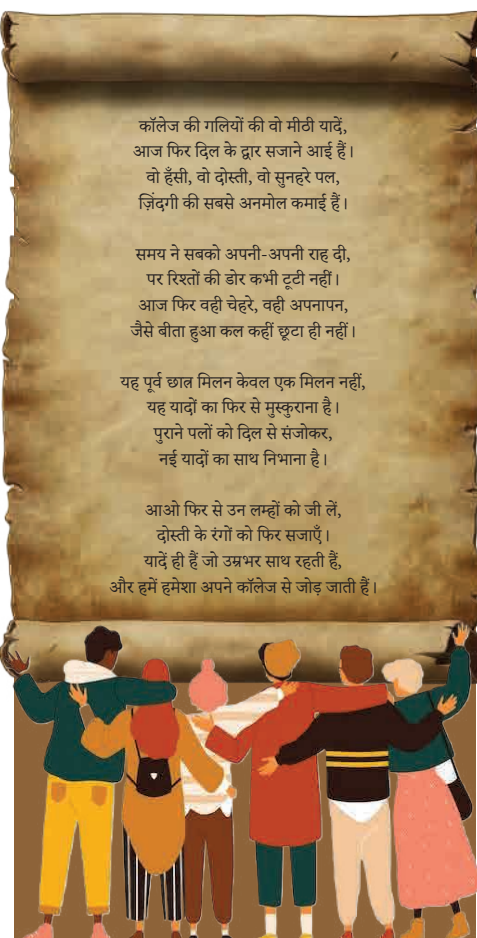
द्यांशी शर्मा

नई दिल्ली। टेक्निया इंस्टिट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज में 27 जून 2026 को संस्थान की बहुप्रतीक्षित एलुमनाई मीट 2026 का भव्य आयोजन किया गया। इस अवसर पर पत्रकारिता एवं जनसंचार (JMC), डिजिटल एवं सूचना संचार प्रौद्योगिकी (DICT) तथा मैनेजमेंट संकायों के लगभग 70 पूर्व छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपने शिक्षकों और सहपाठियों से वर्षों बाद मुलाकात की। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के चेयरमैन डॉ. आर. के. गुप्ता ने की, जबकि कार्यक्रम का प्रभावशाली संचालन ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट ऑफिसर सुश्री आरती यादव ने किया। आयोजन को सफल बनाने में संस्थान के डायरेक्टर अजय कुमार, एकेडमिक डीन डॉ. एमन झा, सभी वरिष्ठ प्रोफेसरों तथा सहायक प्रोफेसरों का विशेष सहयोग रहा। अपने अध्यक्षीय संबोधन में डॉ. आर. के. गुप्ता ने कहा कि किसी भी शिक्षण संस्थान की सबसे बड़ी उपलब्धि उसके सफल पूर्व छात्र होते हैं, जो अपने कार्यक्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर संस्थान का नाम रोशन करते हैं। उन्होंने कहा कि टेक्निया हमेशा उद्योगोन्मुखी शिक्षा, व्यावहारिक प्रशिक्षण और नैतिक मूल्यों पर आधारित शिक्षण व्यवस्था के लिए प्रतिबद्ध रहा है। उन्होंने पूर्व छात्रों से वर्तमान विद्यार्थियों के साथ अपने अनुभव साझा करने तथा संस्थान के विकास में निरंतर सहयोग देने का आग्रह किया। कार्यक्रम के दौरान पूर्व छात्रों ने अपने छात्र जीवन की स्मृतियों को साझा किया और बताया कि टेक्निया में प्राप्त शिक्षा, अनुशासन और व्यावहारिक प्रशिक्षण ने उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। पूरे कार्यक्रम में आत्मीयता, उत्साह और अपने संस्थान के प्रति गर्व का भाव स्पष्ट रूप से दिखाई दिया। एलुमनाई मीट के दौरान संस्थान के प्रतिष्ठित पूर्व छात्र रोहित रंजन, जो वर्तमान में न्यूज नेशन के वरिष्ठ एंकर हैं, ने मीडिया उद्योग में बदलते परिदृश्य, निष्पक्ष पत्रकारिता और डिजिटल पत्रकारिता की नई चुनौतियों पर विद्यार्थियों को प्रेरक संबोधन दिया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि प्रसिद्ध फिटनेस स्पीकर एवं फिटनेस जागरूकता से जुड़ी संस्था की संचालक साक्षी खट्टर रहीं, जिनके सोशल मीडिया

पर 2.1 मिलियन से अधिक फॉलोअर्स हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, सकारात्मक जीवनशैली, आत्मविश्वास तथा निरंतर सीखते रहने की प्रेरणा देते हुए कहा कि सफलता केवल प्रतिभा से नहीं बल्कि अनुशासन और निरंतर प्रयास से प्राप्त होती है।

इस अवसर पर जी न्यूज की एंकर आद्या जनेजा ने समाचार प्रस्तुति, प्रभावी संचार कौशल, भाषा की शुद्धता, कैमरे के सामने आत्मविश्वास तथा मीडिया उद्योग में उपलब्ध अवसरों पर अपने अनुभव साझा किए। विद्यार्थियों ने अतिथियों से खुलकर संवाद किया, करियर, प्लेसमेंट, मीडिया, डिजिटल कम्युनिकेशन, उद्यमिता और नेतृत्व से जुड़े अनेक प्रश्न पूछे, जिनका अतिथियों ने विस्तार से उत्तर दिया। कार्यक्रम के अंत में सभी पूर्व छात्रों का सम्मान किया गया तथा संस्थान और एलुमनाई के बीच मजबूत

संबंध बनाए रखने के उद्देश्य से भविष्य में ऐसे आयोजनों को नियमित रूप से आयोजित करने का संकल्प व्यक्त किया गया। एलुमनाई मीट 2026 ने न केवल पूर्व छात्रों और शिक्षकों के बीच संबंधों को और अधिक सुदृढ़ किया, बल्कि वर्तमान विद्यार्थियों को अपने वरिष्ठों के अनुभवों से सीखने, करियर की नई संभावनाओं को समझने और अपने भविष्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने का एक महत्वपूर्ण अवसर भी प्रदान किया।



कॉलेज की गलियों की वो मीठी यादें,
आज फिर दिल के द्वार सजाने आई हैं।
वो हँसी, वो दोस्ती, वो सुनहरे पल,
ज़िंदगी की सबसे अनमोल कमाई हैं।

समय ने सबको अपनी-अपनी राह दी,
पर रिश्तों की बोर कभी टूटी नहीं।
आज फिर वही चेहरे, वही अपनापन,
जैसे बीता हुआ कल कहीं छूटा ही नहीं।

यह पूर्व छात्र मिलन केवल एक मिलन नहीं,
यह यादों का फिर से मुस्कुराना है।
पुराने पलों को दिल से संजोकर,
नई यादों का साथ निभाना है।

आओ फिर से उन लम्हों को जी लें,
दोस्ती के रंगों को फिर सजाएँ।
यादें ही हैं जो उम्रभर साथ रहती हैं,
और हमें हमेशा अपने कॉलेज से जोड़ जाती हैं।

Scrolling into Silence How Social Media Is Reshaping the Lives of Students



AADYA SISODIA

What begins as a few minutes of scrolling through Instagram, YouTube, or Snapchat often turns into hours of endless screen time. Social media has become an inseparable part of students' lives, influencing not only the way they communicate but also how they think, study, and perceive themselves. While these platforms offer opportunities for learning and creativity, experts warn that their excessive use is having a serious impact on students' mental health, academic performance, and social behaviour.

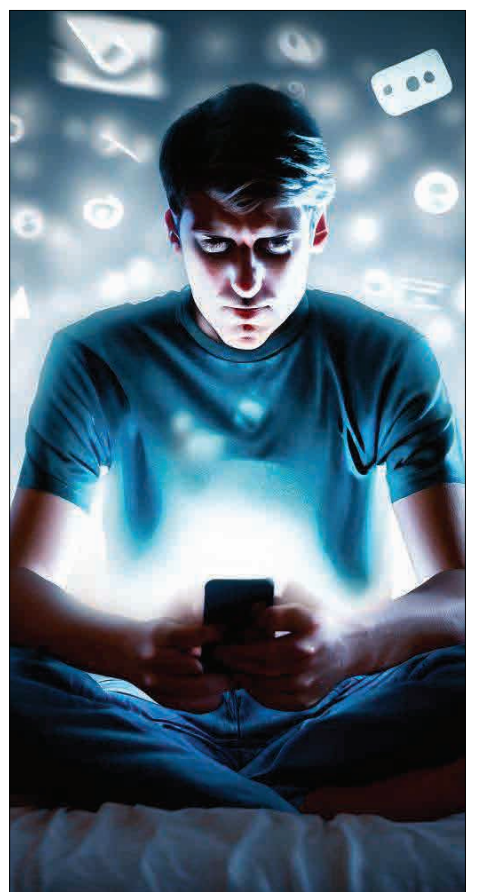
A recent trend among teenagers and college students shows increasing dependence on smartphones for entertainment, validation, and social interaction. Notifications, short-form videos, and viral challenges are designed to keep users engaged, making it difficult for students to disconnect. As a result, many spend several hours online every day, often at the cost of studies, sleep, and physical activity.

Teachers across educational institutions have reported a noticeable decline in students' concentration during classes. Many students admit they frequently check their phones while studying, reducing their ability to focus on academic tasks. Continuous exposure to digital distractions has contributed to lower productivity, poor time management, and declining examination performance. Mental health professionals also express concern over the psychological effects of social media. Constant comparison with influencers and peers often creates unrealistic expectations about appearance, success, and lifestyle. This has led to rising cases of anxiety, stress, low self-esteem, and depression among young users. The pressure to gain likes, followers, and online recognition has become a significant source of emotional distress. Cyberbullying is another growing challenge. Hidden behind anonymous accounts and digital screens, online harassment has become increasingly

common. Many students experience trolling, body shaming, or abusive comments, which can have long-lasting emotional consequences. Experts emphasize that such incidents should never be ignored and that schools and parents must encourage open communication.

Despite these concerns, social media is not entirely harmful. When used responsibly, it serves as a powerful educational resource. Students can access online lectures, collaborate on projects, participate in academic communities, and develop creative skills through digital platforms. The key lies in maintaining a healthy balance between online engagement and real-life responsibilities. Educational institutions have started organizing awareness programmes on digital well-being, responsible internet use, and cyber safety. Parents are also encouraged to monitor screen time, promote offline activities, and engage in regular conversations about online experiences. Experts recommend setting daily screen-time limits, avoiding phone usage before bedtime, and prioritizing face-to-face interactions.

As technology continues to evolve, social media will remain an integral part of modern education and communication. However, its influence depends largely on how it is used. For students, success lies not in accumulating followers or viral content but in using digital platforms wisely to support learning, personal growth, and meaningful relationships.



Tecnia Celebrates International Yoga Day Inspiring a Healthier Tomorrow Through the power of Yoga



MANVI KHAITAN



Tecnia Institute of Advanced Studies celebrated the 12th International Yoga Day with great enthusiasm, reaffirming its commitment to promoting holistic education, physical well-being, and mental wellness. Organised under the global theme "Yoga for Healthy Ageing," the event served as a meaningful reminder of yoga's timeless relevance in fostering a healthy, balanced, and mindful lifestyle. The celebration brought together faculty members, institutional leaders, and guests who participated with dedication, making the occasion a memorable and inspiring experience.

The event began with a warm welcome to the distinguished guests and participants, followed by an introduction highlighting the significance of International Yoga Day. Since its recognition by the United Nations in 2014, International Yoga Day has emerged as a global movement celebrating India's ancient tradition of yoga and its universal message of harmony between the body, mind, and spirit. Every year, millions of people across the world observe the day to acknowledge yoga's role in improving health and enhancing the quality of life.

This year's theme, "Yoga for Healthy Ageing," emphasized the importance of adopting yoga as a lifelong practice that contributes to physical fitness, emotional resilience, and mental peace. With changing lifestyles, increasing stress levels, and growing health concerns across all age groups, the theme encouraged individuals to embrace yoga as

a sustainable solution for leading healthier and more fulfilling lives.

A major highlight of the celebration was the special yoga session conducted by renowned Yoga Expert, Dr. Gopal Thakur. His session captivated the audience as he demonstrated a series of carefully selected yoga asanas, pranayama techniques, and meditation practices designed to enhance flexibility, improve posture, strengthen immunity, and promote inner calm. Participants followed each movement with enthusiasm, creating an atmosphere of discipline, positivity, and collective mindfulness.

During his address, Dr. Gopal Thakur shared valuable insights into the philosophy of yoga and its growing relevance in today's fast-paced world. He explained that yoga extends far beyond physical exercise; it is a complete way of life that nurtures harmony between the body, mind, and soul. He stressed that regular practice of yoga helps reduce stress, improve concentration, regulate breathing, enhance emotional stability, and prevent lifestyle-related health issues. Speaking specifically about healthy ageing, he noted that yoga enables individuals to maintain mobility, flexibility, and mental clarity while supporting overall well-being throughout different stages of life.

The celebration reflected Tecnia Institute's vision of creating an educational environment that values not only academic excellence but also personal growth and wellness. In an era where

mental health and work-life balance have become increasingly significant, the institute continues to encourage initiatives that inspire healthier habits and promote a culture of mindfulness. By organising such programmes, Tecnia aims to instill values of discipline, self-awareness, and holistic development among its academic community. The yoga session witnessed active participation from faculty members and institutional representatives, who performed various yoga postures with sincerity and dedication. The serene atmosphere, combined with guided breathing exercises and meditation, transformed the campus into a space of peace and positivity. The synchronised practice symbolised unity, balance, and the shared commitment to living healthier lives through the timeless wisdom of yoga.

Apart from the practical session, the event also served as an educational platform to raise awareness about the scientific and therapeutic benefits of yoga. Participants learned how regular yoga practice can improve cardiovascular health, strengthen muscles and joints, enhance respiratory function, boost immunity, and contribute to better emotional and psychological well-being. The discussion also highlighted yoga's effectiveness in managing stress, anxiety, and the pressures of modern lifestyles, making it an essential practice for maintaining overall well. The institute's leadership appreciated the efforts made to organise the programme

successfully and acknowledged the contribution of Dr. Gopal Thakur for sharing his expertise and inspiring everyone present. The organisers expressed their gratitude to all those who participated in making the celebration meaningful and impactful. They reiterated the importance of integrating wellness practices into daily life and encouraged everyone to continue practising yoga beyond International Yoga Day. The celebration concluded on a positive and inspiring note with a collective pledge to embrace yoga as an integral part of everyday life. The participants left the venue carrying not only the experience of a rejuvenating yoga session but also a renewed understanding of the importance of maintaining harmony between physical health, mental clarity, and emotional well-being.

Through the successful observance of the 12th International Yoga Day, Tecnia Institute of Advanced Studies once again demonstrated its commitment to nurturing a culture of wellness, mindfulness, and holistic development. The event reinforced the message that yoga is a timeless gift from India to the world—one that transcends age, profession, and boundaries. As the world continues to navigate evolving health challenges and demanding lifestyles, the practice of yoga remains a powerful tool for achieving balance, resilience, and lifelong well-being.

