SEPTEMBER 2021

ramanujan refreshers



Ramanujan refresher brings to you all the latest developments, and updates about faculty, students, research studies, projects and the upcoming events, including cultural activities

REFLECTIONS

A note from the editor: As India enters 75th year of Independence...

School of Happiness commits to transform the fuel for personal transformation

As we rejoice in the diamond jubilee celebration of independence this year, the School of Happiness reiterates its commitment to create 'ये जमीं चाँद से बेहतर नज़र आती है हमें...'feeling in the citizenry through invoking personal transformation (PT) in its 6-month values-based happiness course. We need to tell them that PT doesn't demand perfection, nor does it require to be fused in the spirituality. It simply means indoctrination of values like grace, gratitude, humanism and harmony. A PT seeker loves to elevate his own self as he loves to reach his higher-self – because he belongs to the higher-self, and the higher-self belongs to him. 'Freedom' and 'transformation' for individuals lies in winning over the 'invisible enemies' that are in the form of anger, greed, envy, lust, illusion, ego; as described by Bhagvad Gita. And this becomes a simple process when we think of transforming the fuel itself.

The new fuel for PT starts working when we present before them a cost-benefit analysis of different pursuits of life. Besides demonstrating high cost of unethicality that one has to incur, we need to show all the high level of benefits that accrues to the righteous, especially in terms of peace and happiness. We need to support our analysis with adequate evidences drawn from contemporary world. Meditation and mindfulness, the powerful tools of PT, can be practiced by anyone and everyone.

To Pranjal, a student of our previous batch of happiness course, had a unique sensation undergoing PT, like 'मैं वही दर्पण वही, न जाने ये क्या हो गया, कि सब कुछ लागे नया नया...' She wrote in our August newsletter that....PT seemed impossible to me when I was not a part of School of Happiness (**SOH**). But the experience that I had with **SOH**, proved that with happiness everything is possible. **Life:** By learning real meaning of happiness, my perspective towards my life changed. **SOH** made me believe that despite the situation prevailing, we can get happiness with a positive mindset. For example, I love travelling, I love going to hill station and I love to spend time with nature. During this time we all are stuck up at our homes, going out is risky.

With **SOH**, I realized that visiting a tourist place isn't necessary to enjoy the beauty of nature. Now I am even able to enjoy weather by just staying at home. I do spend a lot of time with my plants; I enjoy their company, I play with my dog Candy, I listen to the chirping of birds. **SOH** made me realize the magical power of music, at night I do star gazing and sit at terrace with my pet, and we both enjoy listening to the music and staying close to the nature. These apart, I would say, Sahaj Yoga is amazing. It has given me a chance to enjoy my own company.

Prof. T.K. Mishra

Independence Day Celebration

स्वतंत्रता के इस पावन अवसर पर महाविद्यालय कर्मचारी संघ व स्कूल ऑफ़ हैप्पीनेस द्वारा जवतंत्रता के अमृत महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत ध्वजारोहण के साथ सभी कर्मचारियों, शिक्षको, उपस्तिथ छात्रगण द्वारा पवित्र राष्ट्रगान गाकर की गई। कार्यक्रम की शुरुआत माननीय प्राचार्य जी ने अपने शब्दों द्वारा सभी उपस्तिथ लोगो को सम्बोधित किया। प्राचार्य (डॉ एस . पी . अग्रवाल) ने स्वतंत्रता के अलग-अलग आयाम, उनका वर्तमान में महत्व और किस प्रकार कुछ नैतिक मूल्यों को अपनाकर हम सम्पूर्ण राष्ट्र के उत्थान में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से योगदान दे सकते हैं, के विचार को साझा किया। प्राचार्य द्वारा इस बात पर भी प्रकाश डाला गया की आज़ादी के 75 वर्षों में हमने कई क्षेत्रो में विकास किया है। इसके साथ ही उन्होंने स्वतंत्रता दिवस की असीम शुभकामनाओ के साथ सभी का आभार व्यक्त किया। अंतत एक बार पुनः पूरे सम्मान के साथ सभी मिलकर राष्ट्रगान गाकर व राष्ट्रिय ध्वज को नमन कर कार्यक्रम को सम्पूर्ण किया।

महावीर, अध्यक्ष रामानुजन कॉलेज कर्मचारी यूनियन



Start a New Journey of Happiness!

Hello, and welcome to the 6-month values-based happiness course.

We're excited that you're going to join us on this new journey to learn a little bit about the values-based happiness, and also the practice of well-being. The low feeling and sense of loss one experiences when one's value system is altered by cultural degradation and social change. It's this sorrow that's at the heart of our happiness movements to save the erosion of value system. The distress of Afghanistan offers current example of erosion of human values. As employers, our duty is not only to pay well but also to make employees feel well, flourishing. As teachers, our duty is not only to impart knowledge but also to make students feel wiser and happier. You not only get a chance to watch these short lectures on happiness, but also to think about how to develop these practices in your own life. We hope you will enjoy it.

Transformation begins at School of Happiness

What do we really mean by values?

'Values are a kind of ethical GPS we can use to navigate through life', says Jay Shetty in his book 'Think like a monk'. Values make it easier for you to surround yourself with the right people, make tough career choices, use your time more wisely, and focus your attention where it matters. Without them we are swept away by distractions. Values are the qualities you look for or admire in friends, relatives. They may be competence, responsiveness, belongingness, honesty, sincerity, discipline. Whatever they may be, these qualities are, in fact, your own values – the very landmarks you should use to guide yourselves through your own lives.

What values say about happiness?

There are higher and lower values. Higher values elevate us toward happiness, fulfillment and meaning. Lower values demote us toward suffering, anxiety and depression. According to Gita, these are some of the higher values: fearlessness, acceptance, absence of anger, gratitude, integrity, truthfulness, compassion etc. Happiness and success are not values, they are rewards. The six lower values are: Lust, illusion ego, anger, greed and envy. There are also self-enhancing and self-transcending values. Whenever we make a choice, whether it is big as getting married or as small as thought sharing with a friend, we are driven by our values, whether they are high or low. If these choices bring us happiness, then our values are in alignment with our actions.

- 1. It explains the misconception about happiness
- 2. Identifies things/acts really increases happiness
- 3. Provides strategies to reset our expectations
- 4. Puts into practice the strategies/theories of happiness

Reasons, why this course exists?

- 1. Values-based happiness is a unique concept
- 2. This approach has lots of new insights
- 3. We need these insights pretty badly today
- 4. It explains why Americans are not happy
- 5. It works as a booster for Post-covid emotional health
- 6. It helps in reducing tension in a relationships
- 7. It helps in listening news without increasing anxiety
- 8. It helps in staying focused and productive at work
- 9. It helps in sleeping better, despite increased anxiety and stress
- 10. It helps in making social connections while feeling lonely

We salute the Silver Medalist with a Heart of Gold!



At the Tokyo Olympics, apart from India's stellar performance, we witnessed many heartwarming scenes. But the one story that truly struck a chord was that of javelin silver-medalist, Maria Andrejczyk. The Polish Olympian heard about an 8-month-old who needed life-saving heart surgery. When she saw the fund-raiser for the surgery, she decided to auction off her firstever Olympic medal to help! A Polish supermarket chain purchased the silver to help pay for the surgery. But they did not take the medal. They let Maria keep it!



Government of India Ministry of Human Resource Development TEACHING LEARNING CENTRE AND SCHOOL OF HAPPINESS RAMANUJAN COLLEGE (ACCREDITED GRADE 'A' BY NAAC) UNIVERSITY OF DELHI



under the aegis of MINISTRY OF EDUCATION PANDIT MADAN MOHAN MALAVIYA NATIONAL MISSION ON TEACHERS AND TEACHING

is organising an ONLINE SIX-MONTHS REFRESHER COURSE/EXECUTIVE DEVELOPMENT PROGRAMME IN HAPPINESS

Strategies to Reset Our Sources of Happiness OS SEPTEMBER 2021 - 05 MARCH 2022

To complete the registration and payment process, visit:

rcmoocs.in

or scan the QR code:



PAYMENT DETAILS (NON - REFUNDABLE) INR 2000/-

HIGHLIGHTS

- Values-based Happiness: Insights; Booster for Post-Covid Emotional Health; ways to reduce tension, stay focussed, increase productivity, build social connections, and many others
- Self-Paced
- Graded Certificates

Register by 4th September 2021 11.30 pm

For further information, write to us at: schoolofhappinessrc@gmail.com









MINISTRY OF EDUCATION PANDIT MADAN MOHAN MALAVIYA NATIONAL MISSION ON TEACHERS AND TEACHING

> TEACHING LEARNING CENTRE Ramanujan College

> > And

DDU Kaushal Kendra (Department of Vocation) (Approved by UGC)

In Collaboration with SHRI VISHWAKARMA SKILL UNIVERSITY (SVSU) HARYANA

Is organizing

A REFRESHER COURSE ON 'RE-INVENTING SKILL EDUCATION IN THE LIGHT OF NEP 2020'

CALL FOR REGISTRATION AND PARTICIPATION

RAMANUJAN COLLEGE (Accredited Grade 'A' by NAAC) UNIVERSITY OF DELHI

(1st September-15th September 2021)



Ramanujan Refreshers, September 2021 | 10















CALL FOR REGISTRATION AND PARTICIPATION



Ramanujan Refreshers, September 2021 | 14



















Ramanujan Refreshers, September 2021 | 18

IN THE MEDIA

आज़ादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में रामानुजन महाविद्यालय और कार्लिदी महाविद्यालय ने मिलकर "सेवा, स्वाधीनता और संकल्पः नए भारत का निर्माण" विषय पर द्वि–दिवसीय वेबिनार किया



श्रोताओं का स्वागत कर किया। 7 अगस्त सुबह 10:45 से कार्यक्रम के दूसरे सेशन की शुरुआत हुई। जिसमें मुख्य अतिथि तौर पर प्राच्यापक डॉ. पंढरीनाथ पाटिल, हिंदी विभाग, महाराष्ट्र तथा डॉ. सुनील कुमार तिवारी जी जुड़े। दूसरे दिन का दूसरा चरण 3:30 से शुरू हुआ जिसमें कैप्टन यशिका त्यागी जी हमारे साथ जुड़ी।कार्यक्रम की शुरुआत दोनों महाविद्यालय प्राचार्य के स्वागत के साथ शुरू हुई उसके पश्चात मुख्य अतिथि का स्वागत किया गया। इसके उपरांत मुख्य अतिथि द्वारा वक्तव्य दिया गया। आज के युवा वर्ग को संबोधित किया गया। कई बच्चो के द्वारा देशभक्ति से जुड़ी प्रस्तुति दी गई अंत में रामानूजन महाविद्यालय के संयोजक डॉ. आलोक रंजन पांडेय सर तथा कालिंदी महाविद्यालय की संयोजिका डॉ. अलका चतुर्वेद जी द्वारा मुख्य अतिथि का धन्यवाद ज्ञापन किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में दोनों महाविद्यालय के छात्रों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यक्रम का संचालन शेफाली, जाहनवी, प्रीति, उमा, खुशी, हर्षिता द्वारा किया गया।अन्य आयोजकों में मुख्य रूप से तरसेम,उमा, अंकित, शेफाली, रेनू, प्रीति, हर्षिता, रूपेश का महत्वपूर्ण योगदान रहा। सभी का हमारे साथ जुडने तथा कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

नई दिल्ली। फोकस न्यूज। शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, 'पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षण एवं शिक्षण मिशन", "सांस्कृ तिक समिति" व "शिक्षण अध्ययन केंद्र, रामानुजन महाविद्यालय" और दिल्ली विश्वविद्यालय के अंतर्गत आने वाले कालिंदी महाविद्यालय व रामानुजन महाविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में द्वि दिवसीय आनलाईन वेबिनार का आयोजन किया गया।आजादी का अमृत महोत्सव कार्यक्रम देश की 75वीं स्वतंत्रता वर्षगांठ के अवसर पर 75 सप्ताह पहले शुरू किया गया है। इसकी शुरुआत 12 मार्च, 2020 को नमक सत्याग्रह के 91 वर्ष पूरे होने के अवसर पर प्रधानमंत्री जी द्वारा की गई। वेबिनार में दिल्ली विश्वविद्यालय के कई महाविद्यालय एवं विभिन्न महाविद्यालयों से लोग जुड़े। इस कार्यक्रम में छात्र– छात्राओं, शिक्षकों के साथ–साथ और कई क्षेत्रों से हर आयु व वर्ग के लोग जुड़ें। इस कार्यक्रम के पहले सन्न की शुरुआत 6 अगस्त दोपहर 3.30 से हुई। जिसमें हमारे साथ मुख्य अतिथि के तौर पर अखिलेंद्र मिश्रा, अभिनेता तथा प्राध्यापक आनंद प्रकाश, मनोविज्ञान विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय जुड़े। सत्र की शुरुआत रामानूजन महाविद्यालय के सांस्कृतिक समिति की संयोजिका डॉ. के. लता जी ने सन्न में मौजूद सभी अतिथियों व

IN THE MEDIA

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसीः "मित्र, धन्य, धान्य आदि का संसार में बहुत अधिक सम्मान है (किन्तु) माता और मातृभूमि का स्थान स्वर्ग से भी ऊपर है



तो. एस.पी अप्रवाल धोचेत्तर प्रावार्य रामनुजन महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय

word a super where of selas strength is fire arother यर्थ हे इस सीरवलानी यहे में वक्तरीनल संघाम जी परपतुं भी हे सान्यत जाल की परंपत भी और हर जारलवाली को नीरवाणित करने बाली प्रनीते थी है । मैं यन सभी पुग्य आत्माओं और अपर जहीदी को सादर नमन करता हूं जिन्होंने मातृनुमि को बेडियों से मुल कराया हे और जब बारत आपनी आजादी के वर्न वर्तनेंन वर्ष पुरे कर रहा हे तो यह उत्साह और में अत्यविक महत्वपूर्ण व जनमोत है, 15,जगात 1947 की ऐतिहासिक तालेख को, भारत ब्रिटिश प्रमुख से मुक्त हो गया। । बारत की खाति क्यूंकि पूरे विश्व भर में रही है जो की वर्तमान में भी है और उनत काल तक चलती जाएगी । हमारे राष्ट्र को सोने की चिरिय कहा जाना अपने आप में हमारी रुपाति का बोध कराता है , इमारी पाती मे सुख्या के लिए पत्तर में हिमालय, दक्षिण में हिंद महासागर, पुरब में बंगान की रसारी और प्रतियम में बार का ऐतिबतन बना दिया धाः कांकी प्राचीन प्रमय से ही बालरी आइम्लासरियों की लागर भारत की समुद्धि पर रही और भारत वासियों ने हर दका उनको मुंह तोड़ जवाब दिया और आयुनिक इतिहास तब आते आते हम

वी हम प्रायंत करत करी जागी मालुनुमें का पुजन करते हैं और मानुमूमि को साहेव प्राथमिकाल देते हैं और पत्नी इन्हरी संस्कृति और संस्थार है। हमें पाद राजना चाहिए की हमें मिली इन्हों स्वर्तमा प्रकांपता कई अर्थतिकारी प्रकांपता संजानियों के प्रयासे के मध्यम से सादेव याद स्थान होगा की वर्तमान में और कीयथ में की इन प्रयक्ष शरीयत की गई थी, जिन्होंने संगय को अगरेजित करने का कीशा व अप्राचक रूप से देश की सेसा और राष्ट्र की समूदि से लिए पताय और बगत प्रजांत कुता। हातांकि वे विभिन्न विकारणाओं अपने कर्तन्वी का पालन करें, अपनी विव्येपारी आसे लोग्वे वे में थे, लेकिन भारत के स्वतंत्रता संघाम में धनके धोनधान को हर . निमाएं देश के प्रति प्रेम रखे और मानव सेवा और सम्पूर्ण भारत भारतीय से दिमान में उत्पर कर दिया गय है। भारत से अंदेओं राष्ट्र की सेवा का संकरण से। भी आतों को एततात फेंकने के सोर्ट्स में देश के प्रतीक चान से चारत. पर्वतंत्रला दिवस के इस फावन अवसर पर इस कही में शामिल होते शतियों ने बाग तिया। उनमें से कई ने बासा को अंग्रेजों के आयावारी राजान से मुख करने के लिए अपना जीवन बलियान तक कर दिया। लिया गया एवं प्रवर्णिन अवसर पर प्रवातारोहण एवं मेठ मान मेठ अध्रुए हम कुछ महान हरितची को यह की दिनके प्रयासी के दिना - राष्ट्रपान पहल को संझान में लेते हुए राष्ट्रीय प्रसार के तहत आतारी केवल नाम माथ की होती, लेकिन उनके कर कमाने हात जो आतारी का सपना साकार हुआ है, उसको अनंत काल तक नहीं भूताय जा सबेगा हमें प्रतिए की हम बर्टनान में भी और इसके राज्य साथ इन्हरी नहीं दीटियों को भी उनकी महान पाढा सुनहीं लांकि इन्दरे स्वतंत्रज्ञ सेन्द्रनिये द्वारा किये गए स्वर्णिन प्रयास अनंत काल तक मुझी पुरे बारत वर्ष के साथ साथ विश्ववनर में मुंततो रहे । हने कदापि नहीं मुलना पाहिए की इन्हरे सेनानी कई प्रकार के ftgry à fave gre es une et une ab? finn effer कर एसे भारत की जाजादी के लिए एक महत्वपूर्ण हरियार के क्षा में इस्तेमाल किया गया आहुए अपन इस स्वर्णिम अवसर पर याद करें हम :- महात्मा गांधी,दिनायक दामोदर सावरकर से अपनी मुमिका निम सर्वे और साथ ही एक स्वर्णिम दिवार अत्राप्तकता खान,सरवार बल्तमभाई पटेल,लाला लाजपत राय,राम भी सभी के समझ रखा गया, उड़ विचार जो प्रत्येक भारतीय के प्रसाद विशिमल,बाल मंगापर तिलक,रानी लब्दी बाई,विधिन घंड पाल, भगत सिंह,त्वाल बहादुर शास्त्री,नाना साइब,चंड शेखर आताद,सुभाष चंद्र बोस,राजा राम मोहन रॉव, यह यह स्वर्णिम नाम हें जिन्होंने सोना और जंगले में चन्दन है. शायद इसीलिए उकुति ने इसकी अपने यश, बल, कीर्ति, शिका द्वारा भारत को एक नया रूप दिया, और बाहरी ताकतों को उखाठ केंका इस कड़ी में किसी विशेष वर्म जाती समूह का या वर्ग दिशेष की प्रमुखता नहीं रही बलिक भारत को एक और सेफ भारत मानकर आजादी की राह में आगे बढा गया और यही कारण रहा इमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने अपने कर कमलो हारा भारत को पूर्ण रूप से आज़ाद कर भारतवासियों को इतने प्रब्बल हो गए की हमने पूर्ण रूप से एक अतंत और प्रयंत आजादी का जनमोल लोहफा दिया । इसके साथ ही हमारे महान

स्वतंत्रल संग्रानियों की स्वाति इतनी प्रसिद्ध रही की भारत राष् के साथ-साथ दिन्द के कई आंदोलने, झॉतियों को सफल बनाने में भी भारत के महान व्यतंत्रता सेन्तनियों के साथ साथ कई महत्वपूर्ण भारत वालियों का भी उपलेख हे अमें यह मैठिक दिवार

हुए आतारी के इस अमृत महोतान में महाविद्यालय द्वारा भाग हमारे प्राप्ते क्रिसकमण एवं महाविद्यालय कवियों द्वारा पूर्ण रूप से इस म्लोग्सर में भाग तिया गया कार्यकर्म की सप रेखा को आने बहाते हुए स्वतंत्रला के आतप-आतम आधाने पर पर्ख की गई व varium is used all Allina at fest part work variam के महोत्याव में एक महत्वपूर्ण मुनिका हे इस दियार को भी वाखा किया गया। साथ ही इस बात पर भी प्रकाश ताला गया की किस प्रकार महाविद्यालय में कॉनेंचें जी अपने कार्य के प्रति वाजनला fitural alt fiture at solt fires will ob rath such faceoff भी अपना पास कोटि का मीक्षणिक दिकास कर जिसा से क्षेत्र में dt Alba ufbafe je weer à farm à una a junte en लिए अनमोल होना चाहिए-

'जब हमारे सारे कार्यों के लाग मातृभूमि की संया ही होनी चाहिए. आपका अध्ययन, मनन, शरीर, मन और आज्य का संस्कार समी कुछ मातृभूमि के लिए ही होना चाहिए, आप काम करो, जिसके मातुमूमि समृद्ध हो. स्वतंत्रता दिवस के इस गुम अवसर पर एक बार पुन हम जण्मी पावन माहनूनि को सादर प्रमाम करते हैं। इस मंगलमधी और पुण्यभूमि वी सेवा और मीरव एवं सम्मान की स्ता के लिए हम सब प्राण - प्रण से सेवा का संकल्प लें। और यही हमात बात्र बुधि के लिए रेतिक उद्देश्य हो

'आपको स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक मंगलकामनाएं'



was involved in many good causes

to our attention our Mahatma Gandhi,