



परवारिण

(विचार संग्रह)



डॉ. हेमा पाण्डेय

परवरिश

(विचार संग्रह)

डॉ. हेमा पाण्डेय

अन्तरा-शब्दशक्ति प्रकाशन

वारासिवनी, मध्यप्रदेश

ISBN- "978-93-86666-77-2"



अन्तरा-शब्दशक्ति
प्रकाशन

मुख्य कार्यालय - १५ नेहरु चौक वारासिवनी, जिला बालाघाट (म.प्र.)
४८१३३१

दूरभाष- (कार्या.) ०७६३३-२५३१५९ (मो) ९४२४७६५२५९

अणुडाक- antrashabdshakti@gmail.com

अंतरताना- www.antrashabdshakti.com

प्रथम संस्करण २०१९ - डॉ. हेमा पाण्डेय

मूल्य - ६०.०० रुपये

रेखाचित्रकार- सन्दीप सोनी

आवरण चित्र- रुचिता श्रीवास्तव

मुद्रक- शैलू कम्प्यूटर्स, वारासिवनी

PARAVARISH BY HEMA PANDEY

वैधानिक चेतानी- इस पुस्तक का सर्वाधिकार सुरक्षित है। लेखक की लिखित अनुमति के बिना इसके किसी भी अंश को फोटोकापी एवं रिकार्डिंग सहित इलेक्ट्रॉनिक अथवा मशीनी किसी भी माध्यम से अथवा संग्रहण और पुनर्प्रयोग की प्रणाली द्वारा किसी भी रूप में पुनरुत्पादित अथवा संचारित प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक की समस्त रचनाएँ लेखक द्वारा अन्तरा शब्द शक्ति प्रकाशन को प्रेषित की गई है अतः प्रत्येक रचना की मौलिकता के किसी भी दावे हेतु लेखक जिम्मेदार है। प्रस्तुत पुस्तक के घटनाक्रम पात्र, भाषाशैली एवं स्थान सभी लेखक की कल्पना है। किसी भी प्रकार के वाद-विवाद के लिए प्रकाशक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

भूमिका

दोस्तों सारा खेल परवरिश का ही होता है सफलता असफलता भी उसी के पैमाने है। फिर क्यों न हम बच्चों की परवरिश पर ध्यान दें। थॉमस अल्वा एडिसन की बायोग्राफी पढ़ने के बाद मुझे विश्वास हो गया कि शब्दों में कितनी ताकत है, और प्रेरणा किस तरह काम करती है।

प्रत्येक असफलता चाहें वह व्यक्तिगत हो, व्यवसायिक या आध्यात्मिक स्तर की। व्यक्तित्व के विकास के लिए आवश्यक होती है। इससे आंतरिक उन्नति होती है, तथा अनेक मनोवैज्ञानिक लाभ मिलते हैं। कभी भी अपने अतीत पर पश्चाताप मत करो। बल्कि इसको गले लगाओ क्योंकि यह तुम्हारा शिक्षक है।

जैसे ही मैंने खुद को प्रेम करना शुरू किया, मैं खुद को आजाद करती चली गयी, उन सब चीजों से जो मेरे लिए, मेरी सेहत के लिए अच्छी नहीं थी। लोग सिचुएशन और हर वो चीज, जिसने मुझे नीचे गिराया, मुझे खुद से दूर किया। मैंने उन सब से खुद को आजाद किया।

प्रस्तुत पुस्तक में वो विचार हैं जो जिंदगी में अनुभवों से मुझे मिले हैं। ये मेर नितांत मौलिक विचार हैं की अच्छी परवरिश में इन बातों को सीख के रूप में शामिल होना चाहिए जो जीवन के रास्तों को सुगम बनाती है।

डॉ. हेमा पाण्डेय

कानपुर।

परवरिश

1. दूसरों को खुशी देना सर्वोत्तम दान है।
2. होठों पर मुस्कान हर मुश्किल कार्य आसान कर देती है।
- 3 आलस्य प्रगति का शत्रु है अतएव आलस्य से दूर रहें।
4. सभी परिस्थितियों में संतुलन बनाये रखना प्रसन्नता की चाबी है।
5. दुखों से भरी इस दुनिया में वास्तविक सम्पति धन नहीं, सन्तुष्टि है।
6. अपनी इंद्रियों पर नियंत्रण करने के लिये योग करें।
7. परमात्मा का स्मरण दुखों को भुला देता है।
8. जीवन जीने के लिए जरूरी है हर परिस्थिति में ढलना।
9. समस्याएं आने पर घबराएं नहीं नहीं तो काम बिगड़ जाएगा।
10. खुशी से किये गए काम मुश्किल नहीं लगते।

11. यदि खूब परिश्रम के बाद भी कार्य सिद्ध नहीं होता प्रभु पर छोड़ दें।
12. अपने आपको जितना जानोगे शांत और सुखी रहोगे।
13. भविष्य पर विश्वास नहीं कर सकते, भूत पुल के नीचे बहता पानी है, बस जो है वर्तमान है।
14. अपने प्रयासों का फल प्राप्त करने के लिए समय का इंतजार करें, ऋतु आने पर ही फल लगेगें।
15. हमारे जीवन में दो महान चिकित्सक है, पहला परमात्मा और दूसरा समय।
16. क्रोध सभी बीमारियों की जड़ है।
17. मौन से मष्तिष्क को आराम मिलता है, सदियों से भारत में मौन रहने की सलाह मिलती रही है।
18. कभी-कभी आराम शरीर की औषधि बन जाता है।
19. चिंता नहीं चिंतन करे चिंता शरीर को मृत्यु के करीब ले जाती है।

20. भय की मुक्ति ज्ञान और विवेक से ही सम्भव है।
21. धन और स्वास्थ्य से बढ़कर चरित्र होता। चरित्र गया तो आपके पास कुछ भी नहीं बचा समझों।
22. जिस शांति की तलाश में हम भटकते हैं वो कहीं और नहीं आपके अंदर ही है।
23. अविश्वासी व्यक्ति स्वयं बेचैन रहता है।
24. खुशी हो या गम सम भाव में रहें हम।
25. आप अनुमान लगाने का प्रयत्न न करें, नहीं तो परेशान रहेंगे।
26. जहां काम आवे सुई क्या करे तलवार, जहाँ बुद्धि की जरूरत हो वहां तलवार से काम नहीं बनते।
27. यदि विचारों का तालमेल है, तो सामांजस्य भी होगा।
28. यदि हम किसी बात पर हैरान हैं तो जल्द ही परेशान भी होंगे।
29. आप जितना कम बोलते हैं, लोग आपको उतना ही ज्यादा सुनते हैं।

30. जो कार्य लगन से किये जाते हैं उसमें सफलता मिलती ही है, देर भले ही लगे।
31. जैसी संगत वैसी रंगत।
32. अपना सम्मान स्वयं करेंगे तो दूसरों को आपका सम्मान करना ही पड़ेगा।
33. दूसरों की मुसीबत में यदि आप आनन्द लेते हैं तो तैयार हो जाइए मुसीबत झेलने के लिये।
34. यदि आप सिर्फ अपना ध्यान रखते हैं तो दूसरे आपकी चिंता करना कम कर देंगे।
35. जो काम शुरू करो उसे पूरा भी करना चाहिए, चाहे काम में कितनी भी रूकावटें आ जाएं।
36. खुशियाँ टॉनिक का काम करती हैं, हमें खुशियाँ बाँटनी चाहिये, ये बहुत पुण्य का काम है।
37. गम्भीरता ही ऐसा गुण है, जो टकराव से बचा लेता है।
38. संसार को रंगमंच समझो, हार जीत किरदार का हिस्सा है।
39. जैसा लक्ष्य रखेंगे, वैसे लक्षण प्रगट होंगे।

40. महान लोग अपनी कथनी और करनी में अंतर नहीं रखते।
41. सावधान ऐसा कोई काम आपके हाथ से न होने पाए, कि कुल का दीपक बुझ जाए।
42. अच्छी पुस्तकें अच्छे साथी की तरह है।
43. जो आहार आप खाते हैं, उसी से तन और मन स्वस्थ रहते हैं।
44. आप अपने बच्चों को एक लाइब्रेरी विरासत के रूप में दे सकते हैं।
45. सूक्तियां हमारी बौद्धिक झमता का विकास करती हैं।
46. लक्ष्य पाने के लिए अपने सम्पर्क को बढ़ाना होगा।
47. आपके द्वारा किया गया परिश्रम कभी व्यर्थ नहीं जाता।
48. यदि आप अपने को याद किया जाना चाहते हैं, तो अपने अनुभवों को लिखो।
49. अपने समय का उपयोग धन की तरह करो।

50. हमें दूसरों की अच्छाइयों को अपना लेना चाहिए।

51. रिश्ते महत्वपूर्ण होते हैं, विश्वसनीय होते हैं और खुशी देते हैं।

52. समय एक चंचल बिलौटा है वह आप के ऊपर चढ़ जाता है, और कटोरे के दूध की तरह आपका पूरा दिन चाट जाता है।

53. मनुष्य संग साथ पसन्द करता है, चाहें वह एक नन्ही सी जलती मोमबत्ती का ही क्यों न हो।

54. बनी बनाई लकीर पर चलने से अच्छा है अपनी राह खुद बनाएं।

56. समय के सदुपयोग में ही जीवन की सफलता का रहस्य छिपा है।

57. निरन्तरता ही सफलता का आधार है।

58. ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जिसने दूसरों के साथ अच्छे सम्बन्धों का निर्वाह किये बिना सफलता पाई हो।

59. आप जितना हार्ड वर्क करेंगे भाग्य आप पर उतना ही मेहरवान होगा।

60. अपनी योग्यता पर संदेह आत्म सम्मान को नुकसान पहुंचाना है।
61. जीवन में ज्यादा हासिल करने के लिए, हमें ज्यादा सक्रीय होना पड़ता है।
62. बच्चों का ध्यान उनके गुणों पर लगाएं, उनकी कमजोरियों पर नहीं। ताकि उनमें निखार आ सके।
63. लोग तुम्हे तभी सम्मान देंगे जब तुम अपने समय के महत्व को समझोगे।
64. निष्क्रिय होने का मतलब तुम अंत की शुरुआत होने वाली ढलान पर खड़े हो।
65. यदि आप काम करने, बचत करने और सीखने के लिए के लिए तैयार कर हो तो आप सफल हो।
66. मष्तिष्क जिस चीज की कल्पना कर सकता है उसे पा भी सकता है।
67. जीवन में प्रसन्नता हमेशा सपनों को पूरा करने से आती है।
68. आपके विचार भावी जीवन का निर्माण करते हैं।

69. गुलामी को कर्तव्य समझ लेना कितना आसान है।

70. अपना रहस्य किसी के पास रखना चाहते हो तो उसे सिर्फ अपने पास रखिये।

71. जो लोग आज से ही आने वाले कल की तैयारी में विश्वास करते हैं, शिक्षा उनके भविष्य का पासपोर्ट है।

72. तकनीक....विलक्षण है, जो एक हाथ से उपहार लाती है और दूसरे हाथ से पीठ पर वार करती है।

73. जीवन में न आंसुओं का मूल्य है न भावना का। केवल सहना ही सत्य है। बिना सहे तो कोई गति नहीं है। अपने प्रति भी निर्दय होना पड़ता है।

74. साल बीतने से नहीं मापा जाता बल्कि इससे मापा जाता है कि कोई क्या हासिल करता है।

78. सफलता चाहिए तो संघर्ष करो।

79. काम ऐसा करो मानो वह प्रकृति का नियम बनने जा रहा हो।

80. कल्पना मनुष्य को मृत्यु तक ले जा सकती है।

81. सोना बनने के लिए तपना पड़ता है।
82. प्रेम स्वयं अपनी गहराई जानता है, जब तक कि बिझड़ने का वक्त न आ जाये।
83. प्रेम और करुणा आवश्यकताएँ हैं, विलासिता नहीं। उसके बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती।
84. फूलों की सुगंध केवल वायु की दिशा में फैलती है, लेकिन एक व्यक्ति की अच्छाई हर दिशा में फैलती है।
85. प्रकृति ने मुझे अपनी तरह बनाया, सदियों से फूल खिलते आ रहे हैं, हवाएं उसी तरह बह रही हैं। जब वो नहीं थकती तो भला हम क्यों थकें।
86. असफलता ये बताती है, की सफलता के लिए प्रयत्न पूरे मन से नहीं किया गया।
87. हारना सबसे बुरी विफलता नहीं है, कोशिश न करना ही सबसे बड़ी विफलता है।
88. कुछ लोग सफलता के सपने देखते हैं, जबकि कुछ लोग जागते हैं और कड़ी मेहनत करते हैं।
89. सफलता के लिए कोई लिफ्ट नहीं जाती, इस लिए सीढ़ियों से ही जाना पड़ेगा।

90. हम हवा का रुख तो नहीं बदल सकते, लेकिन उसके अनुसार अपनी नौका के पाल की दिशा जरूर बदल सकते हैं।

91. ईश्वर आपको 24 घण्टों का ऐसा चैक देता है जिसे केवल आप उसी दिन भुना सकते हैं और उपयोग कर सकते हैं।

92. कोई भी असफलता इतनी बड़ी नहीं कि सम्पूर्ण जीवन निरर्थक कर दे।

93. शिखर पर बहुत जगह है, पर वहां बैठने के लिए कोई स्थान नहीं है।

94. अपने कैरियर की शुरूआत में आपका सीखना आपकी कमाई से अधिक महत्वपूर्ण है।

95. वर्तमान में जीयें और ऐसे इतना खूबसूरत बना लें कि याद रखा जा सकें।

96. वे लोग पारिश्रमिक से ज्यादा काम नहीं करते उन्हें काम से ज्यादा पारिश्रमिक नहीं मिलता।

97. दोस्ती हमारे आनन्द को दुगुना और दुखों को कम करके, खुशी को बढ़ाती है और मनहूसियत को कम करती है।

98. अंहकार सफलता के लिए रेत के महल के समान है।

95. भविष्य की उन्नति के लिए वर्तमान का बलिदान देने के लिए तैयार रहे।

96. प्रतिभा से धन कमाया जा सकता है, लेकिन धन से प्रतिभा नहीं।

97. कोई भी व्यक्ति उस चीज को हासिल कर लेता है जिसके प्रति उसके मन में उत्साह होता है।

98. नेतृत्व हमेशा उस व्यक्ति के ओर लपकता है, जो उठकर वही कह सकें जो कि वह सोचता है।

99. केवल नम्रता भरे शब्दों के बजाय नम्रता भरे शब्द और थोड़ी कठोरता से आप ज्यादा कार्य हासिल कर सकते हैं।

100. प्रशिक्षित व्यक्ति आवाज को भी संगीत का रूप दे सकता है। प्रशिक्षण अनिवार्य है।

101. सफलता तभी मिलती है जब आप अपनी कल्पना के ढांचे में कर्म के रंग भी भरें।

102. निर्देश बहुत कुछ करवा सकता है पर प्रोत्साहन सब कुछ करवा सकता है।

103. जीवन में सिर्फ एक यात्री बने रहने के बजाय अपने जहाज का कप्तान बने और समय के प्रभाव के साथ मनचाही दिशा में मोड़ सकते हैं।

104. जीवन के बारे में जो भी सीखा है उसे तीन शब्दों में बयान कर सकती हूँ... यह चलायमान है।

105. अगर आप जीते रहेंगे तो जीवन की वजह क्या होगी?

106. जो अच्छी तरह जी गया वही जीवन सुदीर्घ है।

107. इस दुनिया में बहुत कम लोग जिंदा है अधिकतर तो अस्तित्व में हैं।

108. मरते तो सभी हैं लेकिन सभी वास्तव में जीवित भी नहीं होते हैं।

109. जीवन का सबसे बड़ा रोमांच लेना चाहते है तो अपने सपनों के मुताबिक जीयें।

110. यह आपकी जिंदगी है सो उत्कृष्टता को गम्भीरता से जीयें।

111. जीवन में सबसे शानदार जीत के नहीं संघर्ष के लम्हें होते हैं। युद्ध में विजयी होने से ज्यादा शानदार ढंग से लड़ना माना जाता है।

112. यूँ स्वप्न देखो कि तुम अजर अमर हो और जियो कि आज जिंदगी का आखिरी दिन है।

113. अगर आप महानता हासिल करना चाहते हैं तो इजाजत लेना बंद कर दें।

114. जिस काम को दूसरे जान जाते हैं उसमें सफलता नहीं मिलती।

115. कल तक मैं होशियार था इस लिए मैं दुनिया को बदलना चाहता था, आज मैं समझदार हूँ इस लिए खुद को बदल रहा हूँ।

116. 60 की उम्र में 30 का सोचें तो जिंदगी दोगुनी रफ्तार से चलने लगती है।

117. अपना लक्ष्य खोजें।

119. प्रतिदिन एक अजनबी पर उपकार करें।

120. परिपूर्ण जीवन जीयें ताकि आप प्रसन्नता के साथ मृत्यु को प्राप्त करें।

121. स्वार्थहीन सेवा करें।

122. अपने काम से प्रेम करें।

123. एक महान उदाहरण की एक पंक्ति में ज्ञान का भंडार होता है।

124. अपनी मूल प्रवृत्तियों का आदर करना चाहिये।

125. कार्य स्थल का तनाव कभी घर मत लाओ।

126. हमें रोजमर्रा की जिंदगी से अलग कुछ न कुछ साहसपूर्ण कार्य करते रहना चाहिए।

127. फोटोग्राफी महज शौक नहीं है, ये यादों का एक ऐसा कलेक्शन है जो हमें सूकून देता है।

128. आप 24 घण्टे में कुछ पल सिर्फ अपने लिए निकालिये फिर इसका चमत्कार देखें।

129. आज जिस वृक्ष के फल हम खा रहे हैं वो किसी और ने लगाए थे आने वाली पीढ़ी के लिए हमें भी ऐसा करना होगा।

130. अतीत में आपके साथ जो भी हुआ हो, पर आप अपना भविष्य बदल सकते हैं, अपने जीवन की कहानी दोबारा लिखो।

131. यात्राएं हमें बहुत कुछ सिखाती हैं अपने आप से मिलती हैं भ्रमण पर निकल जाइये।

132. जो हमारे बस में नहीं उनको उसी हाल पर छोड़ना अच्छा।

133. छोटी-छोटी बातों को मत सोचो कुछ बड़ा सोचो।

134. योगा और ध्यान हमें शांत करता है हम चिंता और क्रोध से दूर रहते हैं।

135. अपने सोशल बैकग्राउंड को बढ़ाएं सफलता की कहानी लिखने में ये सीधी का काम करेगी।

138. आप जिसके जैसा बना चाहते है उसी का उसके जैसा अभिनय करिये।आप वैसे बन जाएंगे।

139. दोपहर या रात किसी एक पहर तो पूरे परिवार को एक साथ खाना खाना चाहिए।

140. नींद अगर एक समय में ज्यादा ली जाय तो वह आप को मूर्ख बना देती है आप समय अवसर और ताकत खो देते हैं।

141. अपने से योग्य व्यक्तियों के साथ रहें ।इससे हमारे ऊपर एक प्रेशर रहता है और हम बेहतर करने की कोशिश करते हैं।

142. शिकायतों का पुलंदा अपने कंधे पर मत रखिये।

143. जीवन से ज्यादा हासिल करने के लिए हमें ज्यादा सक्रिय होना पड़ता है।

144. यदि आप माता-पिता हैं तो अच्छे अभिभावक बनना चाहिए।

145. जो प्रगति में बाधक हो उन रूढ़ियों और परंपराओं को तोड़ना अच्छा।

146. अपने जीवन में आपकी उम्र चाहे जो हो कोई न कोई लक्ष्य अवश्य रखना चाहिए और उसे डायरी में नोट करें।

147. आप हर किसी के सामने रो नहीं सकते, हंस नहीं सकते, क्रोध नहीं कर सकते इस सब पर हमें नियंत्रण रखना होगा।

148. कोई भी महंगा भौतिक खिलौना इतनी खुशी नहीं दे सकता जितना किसी बच्चे को माँ का साथ। छोटी छोटी खुशियों को यूँ न जाने दें।

149. आप हर दिन की महत्वपूर्ण ढंग से जीयें उसका पूरा इस्तेमाल करें। हर पल का एंज्वाय करें।

150. कई बार आवश्यक कार्य करते समय परिवार के साथ एंज्वाय करते वक्त फोन आ जाते हैं जरूरी न तो मत उठाइये।

151. जल ही ज्ञानियों का एक मात्र पेय है।
152. जिस भोजन का स्वाद अच्छा लगे, उसे शरीर के लिए हानिकारक समझो।
153. चलना एक बेहतरीन इलाज है। हम मनुष्यों के लिए चलना एक सर्वश्रेष्ठ औषधि है।
154. यदि हम पर्याप्त थक जाते हैं, तो प्रकृति हमें सोने के लिए विवश कर देगी, चाहे हम जागना चाह रहे हों।
156. नेक कार्य और गर्म जल से स्नान अवसाद और निराशा का सर्व श्रेष्ठ उपचार है।
157. मातृत्व दिव्य है, यह मानवता की सर्वोच्च और सबसे पवित्र सेवा है।
158. आपके बच्चे एक बार ही बचपन से गुजरते हैं, यदि आप पहली बार में चूक जाते हैं तो दूसरा मौका नहीं मिलता।
159. शत प्रतिशत मानसिक रोगों को धार्मिक दृष्टिकोण से ठीक किया जा सकता है।
160. जो चिंता से लड़ना नहीं जानते वे जवानी में ही मर जाते हैं।

161. मैंने खुश रहना चुना, क्योंकि यह मेरे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

163. आज आप वहां हैं जहां आपके विचार आपको लाये हैं, आप कल भी वही होंगे जहां आपके विचार आपको ले जाएंगे।

164. दुनिया की सारी दौलत खर्च करके भी आप खोई हुई सेहत को दोबारा नहीं पा सकते।

165. हर व्यक्ति के शरीर में ईश्वर ने एक चिकित्सक रखा है।

166. किसी को भ्रष्ट बनाना हो, तो उसके खर्च उसकी आमदनी से ज्यादा कर दो।

167. योग और व्यायाम आपको निरोग रखता है।

168. लंबे समय का निवेश आप के धन को अच्छा मुनाफ़ा देता है।

169. इंसान को दवाओं की नहीं गहरी साँसों की जरूरत होती है।

170. छोटे-छोटे सहयोग किसी की जिंदगी बना सकते हैं।

171. आप-24 घण्टे में किसी एक के होठों पर मुस्कान ले आए तो आपका जीवन उपयोगी है।

172. आपका नजरिया ही आप को सफलता दिलाता है।

173. भाग्य के सहारे बैठने की जगह तुरन्त उस पर अमल कीजिये।

174. अगर आपको लगता है कि कोई आपकी परेशानियाँ दूर कर देगा तो आप गलत सोचते हैं।

175. कल नाम की कोई चीज नहीं है।

176. दूसरों को सहयोग देना ही उन्हें अपना सहयोगी बनाता है।

177. सहनशील बनो सहनशीलता कायरता नहीं वीरता है।

178. नम्र बनो लोग नमन करते हुए सहयोग देंगे।

179. धैर्य, विश्वास, सहनशीलता ही सफलता की कुंजी है।

180. मुस्कराना सन्तुष्टी की निशानी है इसलिए सदा मुस्कराते रहो।

181. यदि आप हिम्मत का पहला कदम आगे बढ़ाओगे तो पूरी कायनात आप का साथ देगी।

182. स्वयं में दैविय गुणों को आवाहन करो तो अवगुण भाग जायेंगे।

183. अच्छी व स्वस्थ प्रतियोगिता स्वस्थ बनाती है परन्तु ईर्ष्या एक घातक रोग है।

184. जरूरी नहीं है कोई साहस लेकर जन्मा हो लेकिन हर व्यक्ति एक शक्ति लेकर जन्मता है।

185. धर्म जिंदगी की हर एक सांस के साथ अमल में लाने की चीज है।

186. विचारों की गति ही सौंदर्य है।

187. आलस्य प्रगति का शत्रु है।

188. प्रकृति ईश्वर प्रदत्त कला है।

189. आस्था कभी मरती नहीं।

190. विश्व कल्याण की कोई संभावना नहीं जब तक महिलाओं की हालत में सुधार न हो।

191. स्त्री की उन्नति या अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति निर्भर है।

व्यक्तित्व दर्पण

नाम	- डॉ. हेमा पाण्डेय
माता	- श्रीमती सावित्री देवी
पिता	- श्री सत्यनारायण तिवारी
पति	- श्री नेकचंद पाण्डे (पूर्व विधायक)
जन्मतिथि	- 1 दिसम्बर 1969
वर्तमान पता	- 117/72, के ब्लॉक, आर.एस.पुरम, सर्वोदय नगर, कानपुर (उ.प्र.) 208025
शिक्षा	- पी.एच.डी., बी.एड., एम.एड., एम.ए. (समाजशास्त्र, इतिहास, कला)
शिक्षण संस्थान	- राजगढ़ मध्यप्रदेश, ग्वालियर, कमलराजा गर्ल्स कॉलेज, डी.ए.वी. कॉलेज कानपुर
कार्यक्षेत्र	- प्रिंसिपल, बुन्देलखण्ड (झांसी)
मो.नं.	- 7800204887
ई-मेल	- hema.pandey@2015gmail.com
ब्लॉग	- 1. बेटों को हीरा बनाएं 2. स्वम (जीवन के अनुभव)
प्रकाशन	- पुस्तक- जीना इसी का नाम है। साझा संग्रह - भारत के युवा कवि एवं कवित्रियाँ, नारी सागर, काव्यांजलि राजस्थान पत्रिका, सौरभ दर्शन राजस्थान, वर्तमान अंकुर। ई पत्रिकाओं - अंतरा शब्दशक्ति, साहित्य पीडिया, कविता कोश, प्रतिलिपि आदि में रचनाओं का प्रकाशन।
सम्मान	- अटल साहित्य भूषण सम्मान 2018, नारी सागर सम्मान 2018, कथा गौरव सम्मान, अंतरा शब्दशक्ति सम्मान 2018।



१५, नेहरू चौक, मेन रोड वाराणसिनी,
जि. बालाघाट (म.प्र.) पिन ४८१३३१,
संपर्क- ९४२४७६५२५९,
अणुडाक: antrashabdshakti@gmail.com



मूल्य 60/-

