श्री रामचन्द्र मिशन

(हार्टफुलनेस मेडिटेशन)

जोनल आश्रम, रामचन्द्रपुरा, अजमेर रोड, जयपुर–302026

From Wonder, Wisdom
Heartfulness Education Trust

श्रीमान सचिव,
(महामहिम राज्यपाल महोदय)
राजस्थान।

विषयः हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम 2024

आदरणीय महोदय,

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम श्री रामचंद्र मिशन का प्रमुख कार्यक्रम है जिसका संचालन सन् 1993 से किया जा रहा है। वर्ष 2005 से 15 वर्षों तक इसका आयोजन भारत में संयुक्त राष्ट्र जनसूचना केंद्र (भारत व भूटान) की सहकार्यता में किया गया। सन् 2021 में यह कार्यक्रम वैश्विक स्तर पर यूनेस्को के MGIEP की सहकार्यता में आयोजित किया गया था। जिसमें संयुक्त राष्ट्र संघ की 6 आधिकारिक भाषाओं एवं 8 भारतीय भाषाओं में प्रविष्टियों को आमंत्रित किया गया था। इस वर्ष यह कार्यक्रम राष्ट्रमंडल (COMMONWEALTH) की साझेदारी में आयोजित किया जा रहा है।

लगभग तीन दशकों से हम भारत में अपनी देखरेख में बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध संस्थानों के सहयोग से निबंध लेखन कार्यक्रम को निर्बाध रूप से चला रहे हैं। कोविड–19 महामारी से पहले के वर्षों की तरह इस वर्ष भी हमारे स्वयंसेवक इस पत्र और सूचना सामग्री के साथ संस्थानों में जाएँगे। कई वर्षों में इन कार्यक्रमों के माध्यम से हमने भारत के हज़ारों संस्थानों में शिक्षकों के साथ सम्बंध विकसित किए हैं। भारत में इन रिश्तों की मज़बूती के आधार पर और वैश्विक समुदाय के शिक्षाविदों से वैसा ही सहयोग प्राप्त करने की आशा के साथ, हमने इस वर्ष फिर से यह कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय लिया है।

हम राजस्थान के सभी महाविद्यालयों/विश्वविद्यालयों के छात्रों से सम्पर्क करने और उन्हें इस आयोजन में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए आपका सहयोग चाहते हैं, ताकि हमारे युवाओं में कुछ बुनियादी मानवीय मूल्यों के प्रति संवेदनशीलता बढ़े। हम आपसे अनुरोध करते हैं कि कृपया सभी सभी महाविद्यालयों/विश्वविद्यालयों को हार्टफुलनेस निबंध लेखन के ऐतिहासिक कार्यक्रम में सम्मिलित होने एवं विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने हेतु संस्था प्रधानों को निर्देशित कर अनुगृहित करें।

इस कार्यक्रम का विवरण संलग्न सूचना पत्रक में दिया गया है। इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए पंजीकरण निःशुल्क है। किसी भी स्पष्टीकरण/सुझाव के लिए हमें **essayevent@heartfulness.org** पर लिखें।

धन्यवाद और शुभकामनाओं के साथ,

20/07/2024

तरूण तोषनीवाल
(जोनल कोर्डिनेटर, जयपुर)
सम्पर्क – 9829616256
Email- tarun.toshniwal@gmail.com

THE HEARTFULNESS ESSAY EVENT-2024

Organised by :
Heartfulness Education Trust and Shri Ram Chandra Mission in collaboration with The Commonwealth

Supported by:

TOPICS:

Category 1 (14-18 years) 500 words

When everything seems to be going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it. - **Henry Ford**

Category 2 (19-25 years) 750 words

Resilience is accepting your new reality, even if it is less good than the one you had before. – **Elizabeth Edwards**

For detailed guidelines please visit: hfn.link/essayevent

For any clarifications please write to us at: essayevent@heartfulness.org

heartfulness
advancing in love

The Commonwealth

THE YEAR OF YOUTH 2023/24

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम-2024

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट, श्री रामचंद्र मिशन तथा
राष्ट्रमंडल के सहयोग से आयोजित

Brighter Minds Enriching Young Minds व EducationWorld
के द्वारा समर्थित

विषय

श्रेणी 1 (आयु 14-18 वर्ष) अधिकतम सीमा 500 शब्द

जब हर चीज़ आपके विरुद्ध जाती हुई लगे तब याद रखें कि विमान हवा के विरुद्ध उड़ान भरता है, उसकी दिशा में नहीं। - हेनरी फ़ोर्ड

श्रेणी 2 (आयु 19-25 वर्ष) अधिकतम सीमा 750 शब्द

अपनी नई वास्तविकता को स्वीकार करना ही दृढ़ता है, भले ही वह आपकी पुरानी वास्तविकता से कम अच्छी हो। - एलिज़ाबेथ एडवर्ड्स

विस्तृत दिशा-निर्देशों के लिए कृपया हमारी वेब साईट देखें - hfn.link/essayevent

किसी भी प्रकार के स्पष्टीकरण के लिए कृपया हमें मेल लिखें - essayevent@heartfulness.org

The Commonwealth

From Wonder, Wisdom
Heartfulness Education Trust

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम 2024

आयोजक

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट व श्री रामचंद्र मिशन

सहयोगी

राष्ट्रमंडल

श्री रामचंद्र मिशन एक लाभ निरपेक्ष शैक्षिक एवं आध्यात्मिक संस्था है। सन् 1945 में अपनी स्थापना के बाद, पिछले 75 वर्ष से यह संस्था सार्वभौमिक शांति एवं सामंजस्य के लिए ध्यान के माध्यम से हृदय पर आधारित जीवन को प्रोत्साहित करती रही है। यह उन 1600 ग़ैर सरकारी संगठनों में से एक है जो संयुक्त राष्ट्र के जनसूचना विभाग (UNDPI) से सम्बंधित 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।

इस वर्ष यह कार्यक्रम राष्ट्रमंडल के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है। यह इस कार्यक्रम का बत्तीसवाँ क्रमागत वर्ष 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 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 कैंपस' नामक पहल। शिक्षकों के लिए एक इंस्पायर (INSPIRE) नामक कार्यक्रम भी कई वर्षों से चल रहा है। इन कार्यक्रमों का विवरण **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 मनुष्य के रूप में हमारा विकास अधूरा है। 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 प्रारंभिक जीवन काल से ही 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) 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 -
जब हर चीज़ आपके विरुद्ध जाती हुई लगे तब याद रखें कि विमान हवा के विरुद्ध उड़ान भरता है, उसकी दिशा में नहीं| - हेनरी फ़ोर्ड

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

श्रेणी 2 का विषय -
अपनी नई वास्तविकता को स्वीकार करना ही दृढ़ता है, भले ही वह आपकी पुरानी वास्तविकता से कम अच्छी हो| - एलिज़ाबेथ एडवर्ड्स

निबंध लेखन के लिए अधिकृत भाषाएँ

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

हिंदी, असमिया,अंग्रेज़ी, बंगाली, गुजराती, कन्नड़, मलयालम, मराठी, उड़िया, पंजाबी, तमिल, तेलुगु

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**) पर **पंजीकृत** करना होगा।

- हमारी वेबसाइट पर पंजीकृत होने के बाद, पंजीकरण विवरण और छात्रों को निबंध जमा करने के लिए एक लिंक पंजीकृत ईमेल आईडी पर भेजा जाएगा।
- निबंध जमा करने के लिए छात्रों को वह लिंक दिया जाए ताकि वे अपना निबंध अपलोड कर सकें।
- छात्र से अपेक्षा की जाती है कि वह निबंध जमा करने के लिए दिशानिर्देशों का पालन करे। अपनी आयु के अनुसार विषय और भाषा का चयन करें। निबंध को A4 आकार के कागज़ पर लिखें/टाइप करें। 3 एमबी से कम फ़ाइल आकार सुनिश्चित करते हुए निबंध को स्कैन करें।
- छात्र को अपनी संस्था के कार्यक्रम समन्वयक (इवेंट कोऑर्डिनेटर) से निबंध जमा करने का तरीका पूछना होगा|
- अपना विवरण दर्ज करने के बाद निबंध जमा करने के लिए बताए गए लिंक का उपयोग करके स्कैन किए गए दस्तावेज़ को अपलोड करें।
- संस्थान छात्रों द्वारा भौतिक रूप से लिखे गए निबंध एकत्र कर सकता है और **इंस्टीटूशन एडमिन लॉगिन** का उपयोग करके छात्रों की ओर से निबंधों को स्कैन और अपलोड कर सकता है।

- संस्थान हमें **essayevent@heartfulness.org** पर **लॉगिन क्रेडेंशियल** का अनुरोध करते हुए लिख सकता है। संस्थान को एक लॉगिन क्रेडेंशियल प्रदान किया जाएगा ~~जिससे~~ / जिसके माध्यम से संस्थान के ईमेल आईडी का उपयोग करके सभी निबंध प्रस्तुतियाँ जमा करने/प्रबंधित करने में समन्वयक को मदद मिलेगी।

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| सीधे भाग लेने का लिंक 30 अगस्त 2024 तक खुला रहेगा।

निबंध जमा करने के दिशा-निर्देश -

क) प्रतिभागी अपनी श्रेणी के लिए निर्दिष्ट निबंध लिखने के लिए 11 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।

ङ) **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। जमा की गई प्रविष्टियों में कोई अपील, चित्र या प्रचार-वाक्य नहीं होने चाहिए।

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

ज) किताबों या इंटरनेट से किसी भी प्रकार की साहित्यिक चोरी मान्य नहीं है।

झ) हमारी वेबसाइट पर निबंध की स्कैन की गई प्रति (अधिकतम साइज़ 3MB) अपलोड की जानी चाहिए| लिंक - **hfn.link/essayevent.** ईमेल या डाक द्वारा भेजे गए निबंध को स्वीकार नहीं किया जाएगा।

ञ) यदि निबंध संस्थान की ओर से जमा किया जा रहा है तो कृपया जाँच लें कि आपके संस्थान ने पंजीकरण किया है या नहीं| आप हमारी वेबसाइट पर पंजीकृत संस्थाओं के नाम खोज सकते हैं| संस्थान के समन्वयक से निबंध जमा करने का लिंक व तरीका जानें| आप निबंध जमा करने के लिंक का उपयोग करके अथवा अपने संस्थान के समन्वयक को निबंध देकर, जैसा भी संस्थान ने तय किया हो, अपना निबंध जमा कर सकते हैं|

ट) कार्यक्रम में सीधे भाग लेने वाले प्रतिभागी 'डायरेक्ट सबमिशन' के लिंक के खुलने के बाद अपनी स्कैन की हुई प्रतियों को जमा कर सकते हैं।

ठ) निबंध जमा करने की विस्तृत जानकारी हमारी वेबसाइट पर "जमा करने के दिशा-निर्देश" 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। सभी निबंध अनिवार्य रूप से लेखक की **मौलिक कृति** होनी चाहिए और उनमें किसी भी लिए गए सन्दर्भ या उद्धरण की सूचना होनी चाहिए।

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%

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 ट्रॉफ़ी और प्रमाण-पत्र दिया जाएगा।

स्थान के अनुरूप प्रमाण पत्र - 11 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 जाएँगे।

योग्यता प्रमाण पत्र - 11 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 जाएँगे।

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 निबंधों में से किसी को स्वीकार या अयोग्य घोषित करने का अधिकार होगा और उसका निर्णय अंतिम होगा।

प्रतिभागी संस्थानों के लिए प्रशंसा प्रमाणन -
स्वर्ण प्रशंसा प्रमाणपत्र - जिन संस्थाओं द्वारा **300** से अधिक निबंध जमा किए गए|
रजत प्रशंसा प्रमाणपत्र - जिन संस्थाओं द्वारा **200** से अधिक निबंध जमा किए गए|
कांस्य प्रशंसा प्रमाणपत्र - जिन संस्थाओं द्वारा **100** से अधिक निबंध जमा किए गए|

महत्वपूर्ण तिथियाँ

संस्थाओं द्वारा प्रविष्टियों को ऑनलाइन जमा करने का विकल्प खुलने की तिथि **- 12 जून,2024**
संस्थाओं द्वारा प्रविष्टियाँ जमा करने की अंतिम तिथि **- 30 अगस्त,2024**

सीधी प्रविष्टियाँ जमा करने के लिए लिंक खुलने की तिथि **- 30 अगस्त,2024**
ऑनलाइन सीधी प्रविष्टियाँ जमा करने की अंतिम तिथि – **20 सितंबर,2024**

विजेताओं की घोषणा – **31 दिसंबर 2024**

सूचना पत्रक और फ़्लायर के अंग्रेज़ी संस्करण में प्रदान की गई जानकारी का आशय अन्य सभी अनुवादित संस्करणों पर प्रभावी होगा|

किसी भी प्रकार के स्पष्टीकरण या मदद के लिए कृपया यहाँ लिखें : essayevent@heartfulness.org

The Commonwealth

From Wonder, Wisdom
Heartfulness Education Trust

HEARTFULNESS ESSAY EVENT 2024

Organized by
HEARTFULNESS EDUCATION TRUST
AND
SHRI RAM CHANDRA MISSION
In collaboration with
THE COMMONWEALTH

Shri Ram Chandra Mission is a non-profit educational and spiritual service organization. It has been promoting heart-based living through meditation as a means to universal peace and harmony for over 75 years since its inception in 1945. It is one of 1600 NGOs associated with the United Nations Department of Public Information. The All India Essay Writing Event had been the flagship event of The Shri Ram Chandra Mission (SRCM) for over three decades and was organized in partnership with United Nations Information Centre for India and Bhutan (UNIC) for several years since 2005 reaching out to over 25,000 institutions in India. The event was renamed the HEARTFULNESS ESSAY EVENT in 2019 and was launched globally for the first time in 2020 in collaboration with UNESCO MGIEP (Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development).

The Event this year is being organized in collaboration with THE COMMONWEALTH. This year marks the thirty-second successive year of the Event.

The Heartfulness Education Trust (HET) has designed a variety of programs for youth including The Heartfulness Way Curriculum for junior school students aimed at developing in them an understanding and acceptance of core human values (as recommended in the report submitted to UNESCO by the International Commission on Education for the Twenty First Century), Brighter Minds for development of cognitive and intuitive faculties, a life skills program called HELP for senior school students and an initiative called Heartful Campus for University students. A program for teachers called INSPIRE has also been running for several years. Details of these programs are available at: www.heartfulness.org/education

An Invitation to the Youth

Youth is a time of great possibilities. It is a period in life filled with opportunities waiting to be realized, provided you are mindful of them and are willing to strive heartfully for your holistic growth. While education helps us to develop our physical and intellectual capabilities to their optimum extent and prepares us to thrive in a competitive world, there is one aspect of our development that does not often receive due attention– the development of our inner Being. Without the synchronous development of body, mind, and heart our evolution as human beings remains incomplete. It is therefore balance, in addition to excellence, that you must strive for - the balance between mind and heart, the outer and the inner, and, between thinking and feeling. Through the Heartfulness Essay Event, we invite you to tap into your inner space, tune in to the soft voice of the heart that never fails to guide and inspire, and express in words your experience related to the theme of this year's Event. We encourage you thus to begin the practice of referring to the heart more and more.

There is no charge for participation.

All essays must be uploaded only on our website (hfn.link/essayevent) as per Guidelines given below. Essays received through email or post will not be accepted.

Categories for Participants

Category 1 [Age 14-18 years] Word Limit 500

Topic for Category 1 :

When everything seems to be going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it. – Henry Ford

Category 2 [Age 19-25 years] Word Limit 750

Topic for Category 2 :

Resilience is accepting your new reality, even if it's less good than the one you had before. - Elizabeth Edwards

LANGUAGE OPTIONS FOR WRITING THE ESSAY

You may write your essay in any ONE of the following languages :

English**,** Assamese, Bengali, Gujarati, Hindi, Kannada, Malayalam, Marathi, Odia, Punjabi, Tamil, Telugu

GUIDELINES FOR PARTICIPATION

To participate in the Event please follow the guidelines below :

A. Institutional Participation. (Essay submissions through institution)

All institutions interested in participating in the event must **Register** the details of their institution on our website. **(hfn.link/essayevent)**

- Once registered on our website, the registration details and a link for students to submit essays will be sent to the registered email id.
- The link for submission needs to be shared with the students for uploading their essays.
- The student is expected to go through the guidelines for submission. Select the topic and language according to his/her age. Write/type the essay on A4 size paper. Scan the essay ensuring file size less than 3MB.
- The student needs to check the mode of submission with their institution Essay Event coordinator.
- The scanned document has to be uploaded using the submission link that has been shared after entering his/her details.
- The institution may collect the physical essays, and scan and upload the essays on behalf of the students using an **institution admin login**.
- The institution may write to us requesting **login credentials** at **essayevent@heartfulness.org** A login credential for the institution will be provided to help the coordinator submit/manage all the essay submissions made using the institution's email id.

B. Direct Submission
All youth between the age of 14-25 but not enrolled in any institution are also eligible to participate in the event as Direct Participants. The direct participation link will open on 30th August 2024.

Guidelines for Essay writing and Submission :

a. Participants may select any **one** of the 12 optional languages to write the essay on the topic specified for their Category.
b. The essay must be typed or legibly handwritten on A4-size paper. Essays may be handwritten in black or blue ink or computer-typed in a relevant prescribed script/font for each language.
c. The Participant's name, Father's Name, Age, and Name of Institution must be written on every page of the essay.
d. The **word limit for Category 1 (Ages -14 -18) is 500** and must be strictly adhered to.
e. The **word limit for Category 2 (Ages – 19-25) is 750** and must be strictly adhered to.
f. Please mention the total number of words of the essay after the concluding paragraph. Submitted entries must not bear any appeals, illustrations, or slogans.
g. To fulfill the purpose of this Event, the **essay must reflect the author's personal experience or views on the topic. Originality and relevance of ideas to the topic carry the maximum weightage.**
h. Essays plagiarized from books or the internet will be rejected.
i. The scanned copy of the essay (Max size 3 MB) must be uploaded through our website. Link **: hfn.link/essayevent .** Essay by mail or post will not be accepted.
j. In case of submission of essays through the institution, please check if your institution has registered. You may search for the registered institution on our website. Check with your institution coordinator for the submission link and the mode of submission. You may use the submission link or submit your essay to the coordinator of your institution as decided by your institution.
k. Direct participants may submit their scanned copies after the link for Direct submission is opened.
l. The details for submission of the essay are available for download in the "Guidelines for Submission" section on our website.

Evaluation Criterion for essays in both Categories

Participating students have the option to carry out research on the theme as it is not an on-the-spot competition. However, all submitted essays must necessarily be the **original work** of the author, and references or quotations therein must be duly acknowledged.

The evaluation of all submitted entries will be carried out by a jury for each of the languages based on the following criterion :

1. Theme introduction / interpretation	: Weight 10%
2. Structure and flow	: Weight 10%
3. Language	: Weight 10 %
4. Originality	: Weight 20%
5. Relevance of ideas to the theme	: Weight 40%
6. Research/attention to details	: Weight 5 %
7. Conclusion	: Weight 5 %

Awards and recognitions for the Essay Event

For Individual Participants

A Winner and a Runner- up in each of the 12 authorized languages in each category will receive a trophy and certificate.

Certificates with Rank : Essays ranked from third to the tenth position in each of the 12 languages in each category will be awarded mementos and certificates stating the rank.

Merit Certificates: An E-Merit Certificate will be awarded to the 10% of entries shortlisted by the jury for the final round of selection in each of the 12 languages in both categories.

Certificate of Participation : E-certificates will be awarded to all participants who fulfill the participation criterion as per the guidelines.

Some participants may be required to undertake an interview by the jury by telephone or a video call as a final round of selection for the top awards. The jury will have the discretion to accept or disqualify any of the submitted essays and their decision will be final.

Appreciation Certification for Participating Institutions.

Gold Appreciation Certificate for Institutions submitting over 300 Essays

Silver Appreciation Certificate for Institutions submitting over 200 Essays

Bronze Appreciation Certificate for Institutions submitting over 100 Essays

All awards will be subject to the sole discretion of the jury and their decision will be final.

Important Dates

Online Submission of entries **from Institutions** will open on	**: June 12, 2024**
Last date for submission of entries from institutions	**: August 30, 2024**
Online Submission for **Direct participants** will open on	: **August 30, 2024**
Last date for submission of entries from Direct Participants	**: September 20, 2024**
Declaration of winners	: **December 31, 2024**

The intent of the information provided in the English version of the Information Leaflet and flyer shall prevail over all other translated versions.

For clarifications or any other help please write to us at: essayevent@heartfulness.org