महिला विशेषांक

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

Title-Code:- HARBIL01906

अनुपमा यात्रा

SINCE 1970

Empowering Women Is Key To Building A Future We Want -AMARTYA SEN

वर्ष: 01/ संस्करण: 04/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रूपये | भिवानी, शुक्रवार 10 मार्च 2023 | anupama.express@ammh.ac.in

मन की शुद्धि मोक्ष प्राप्ति का साधन: डॉ वेद प्रताप वैदिक

अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी में पहुँचे विद्वान

भिवानी। संतों का समाज निर्माण में अद्वितीय योगदान रहा है। संतो द्वारा दिया गया साहित्यिक ज्ञान सामाजिक जीवन निर्वाह के लिए सरल मार्ग प्रशस्त करता है। संतों का सान्निध्य न केवल मानसिक सुख प्रदान करता है, बल्कि व्यवहारिक जीवन में आने वाली अनेक मुश्किलों का सामना करने की शक्ति भी देता है। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी जिसका विषय 'संत-साहित्य की वर्तमान संदर्भ में प्रासंगिकता' के उद्घाटन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि प्रख्यात चिंतक, वरिष्ठ पत्रकार डॉ. वेद प्रताप वैदिक ने कहे। संगोष्ठी का आयोजन हरियाणा साहित्य अकादमी, पंचकुला व महाविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। मुख्य अतिथि ने अपने संबोधन में यह भी कहा कि पांच विकारों से दूर होकर सभी कार्य मर्यादित व संयम में रहकर करने से इसी जन्म में मोक्ष प्राप्ति संभव है। मनुष्य को अपना आचरण शुद्ध रखना चाहिए। जात-पात की भावना से ऊपर उठकर स्वयं पर विश्वास रखें व अपनी बुद्धि से कार्य करें। हमें दूसरों का कहा बिना चिंतन व मनन न मानकर अपने पर विश्वास रखना चाहिए। उन्होंने सांख्य दर्शन, योग दर्शन, उपनिषद, हिन्दी शास्त्र एवं धर्म ग्रंथों का संक्षिप्त रूप संगोष्ठी में साझा किया। संगोष्ठी में लगभग 80 विद्वानों ने पंजीकरण करवाया व संतों से सम्बन्धित उपविषयों पर शोध पत्र प्रस्तुत किए। कार्यक्रम की अध्यक्षता सुरेश चन्द्र शुक्ल 'शरद आलोक' प्रवासी हिंदी साहित्यकार, ओस्लो, नार्वे ने की। कार्यक्रम में बतौर बीज वक्ता संत साहित्य शोध पीठ,म.द.विश्वविद्यालय के निदेशक डॉ. संजीव चौहान रहे। द्वितीय सत्र में अध्यक्ष डॉ. राकेश उपाध्याय व मुख्य वक्ता डॉ. कृष्ण कुमार कौशिक रहे। तृतीय सत्र में अध्यक्ष प्रो0 किशना राम बिश्नोई व मुख्य वक्ता डॉ. सिद्धार्थ शंकर राय रहे।

समापन सत्र में बतौर मुख्य वक्ता डॉ. संजीव चौहान रहे। इस अवसर पर विभिन्न महाविद्यालयों विश्वविद्यालयों से प्राध्यापकों ने कार्यक्रम में उपस्थिति दर्ज की। कार्यक्रम का शुभारम्भ संतों की वाणी के सम्मुख अतिथिगण द्वारा दीप प्रज्वलित कर व छात्राओं द्वारा मंत्रोच्चारण करके किया गया।

कार्यक्रम में सर्वप्रथम संगीतज्ञ डॉ. राम अवतार कोशिक ने संत दादू वाणी 'जो जो पीबत राम रस, त्यों त्यों बढ़े प्यास' भजन सुनाकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। अशोक बुवानीवाला ने अतिथिजनों का स्वागत करते हुए कहा कि आज की संगोष्ठी का विषय बहुत ही प्रासंगिक है। उन्होंने कहा कि वैश्वीकरण और विश्व बाजारवाद के युग में कम्यूनिटी केवल एक कोमोडिटी बनकर रह गया है और मानवीय संवेदनाओं का निरन्तर गला घुटता जा रहा है। संतो के सानिध्य के द्वारा ही समाज में संतुलन बनाया जा सकता है। संतों द्वारा दिए गए सिद्धांत एवं संत वाणी ही सभ्य समाज की आधारशिला है।

कार्यक्रम अध्यक्ष सुरेश चन्द्र ने हिन्दी साहित्य पर बल देते हुए कहा कि आज विदेशों में भारतीय मूल के संस्कारों व त्योहारों का बोलबाला है। आज हमें संत वाणी के प्रति जागरूक होकर अपना फर्ज निभाना चाहिए, तभी हम हर घंटे तरक्की कर आत्मनिर्भर बन सकते हैं। उन्होंने हिन्दी भाषा के विकास एवं प्रचार पर भी बल दिया। साथ ही यह भी बताया कि नार्वे में हिन्दी के साथ तमिल एवं पंजाबी भाषा को अंतरराष्ट्रीय भाषा के रूप में अपनाया गया है। उन्होंने राजनीति एवं साहित्य को एक ही सिक्के के दो पहलू के रूप में बताया।

मुख्य वक्ता डॉ. संजीव चौहान ने नारी के सम्मान पर बल देते हुए संत साहित्य में नारी के सम्मान को विभिन्न उदाहरणों द्वारा स्पष्ट किया।

निदेशिका डॉ. अरुणा सचदेव ने शिक्षाविदों को संगोष्ठी में पधारने पर धन्यवाद किया और कहा कि संत साहित्य हमें बहुत कुछ सिखाता है। संतों की वाणी से हमें मानसिक एवं आध्यात्मिक शांति प्राप्त होती है। कार्यक्रम संयोजिका व मंच संचालन डॉ. मधुमालती ने किया और मंच के माध्यम से संत वाणी की महिमा का व्याख्यान उन्होंने संत वाणी के विभिन्न दोहों से दिया। साथ ही सभी विद्वतजनों के वक्तव्यों को भी संक्षिप्त किया। कार्यक्रम सहसंयोजक व समापन सत्र में मंच संचालक डॉ रमाकान्त शर्मा रहे। कार्यक्रम में महाविद्यालय का समस्त शिक्षक, गैर-शिक्षक वर्ग एवं छात्राएं उपस्थित रही।

स्थानांतरण पर प्राध्यापिका डॉ मंजीत मान को दी भावभीनी विदाई

अंग्रेजी विभाग की प्राध्यापिका डॉ मंजीत मान को 15 वर्षों के कार्यकाल के पश्चात महाविद्यालय से उनके स्थानांतरण पर महाविद्यालय परिवार ने उन्हें भावभीनी विदाई दी। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि इस महाविद्यालय से उन्हें बहुत कुछ सीखने को मिला। उन्होंने अपने विद्यार्थी जीवन से लेकर प्राध्यापिका जीवन तक की महाविद्यालय से जुड़ी विभिन्न यादो को सभी के साथ सांझा किया। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने उनके कार्यों की भूरी भूरी प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने महाविद्यालय की उन्नति में अतुलनीय योगदान दिया । वह एक निडर, कर्मठ एवं सहनशील प्राध्यापिका रही हैं ।अंग्रेजी विभागाध्यक्ष डॉ अपर्णा बत्रा ने उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम संयोजिका डॉ रिंकू अग्रवाल ने भी उनके साथ की पुरानी यादों को सबके साथ साझा किया। कार्यक्रम सह संयोजिका ममता वाधवा रही ।

एनसीसी कैडेट्स द्वारा पुलवामा हमले में बलिदान देने वाले हमारे अमर शहीद वीर जवानों को मोमबत्ती जलाकर श्रद्धांजलि अर्पित की

25 खिलाड़ियों ने दिया ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी नेटबॉल ट्रायल

महाविद्यालय में चैधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय के द्वारा ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी नेटबॉल के ट्रायल का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के नेतृत्व में किया गया। जिसमें 25 खिलाड़ियों ने ट्रायल दिया।

16 वीं राज्य स्तरीय सीनियर नेट बॉल चैंपियनशिप में महाविद्यालय की छात्राओं ने प्राप्त किया तीसरा स्थान

16 वीं राज्य स्तरीय सीनियर नेट बॉल चैंपियनशिप मे महाविद्यालय की छात्राओं ने तीसरा स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। चैंपियनशिप में महाविद्यालय से प्रीति, प्रियंका, राखी, कोमल, खुशबू छात्राओं ने भाग लिया। जिसका आयोजन नेट बॉल एसोसिएशन जिला सोनीपत ने किया। महाविद्यालय प्रबंध कारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने सभी छात्राओं को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

छात्राओं ने बढ़-चढ़कर लिया सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में भाग

हरियाणा योग आयोग के निर्देशानुसार महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग द्वारा सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के दिशा निर्देशन में किया गया। जिसमें महाविद्यालय के विभिन्न विभागों से छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और कार्यक्रम को सफल बनाया।

लेफ्टिनेंट अनीता वर्मा 27 वर्षों के एनसीसी कार्यभार से सेवानिवृत्त

लेफ्टिनेंट अनीता वर्मा को 27 वर्षों के एन.सी.सी. कार्यभार से सेवानिवृत्त होने पर एन.सी.सी. कैडेट्स द्वारा गार्ड ऑफ ऑनर देकर विदाई दी गई। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने एन.सी.सी. को अनुशासन, देशभक्ति व कर्त्तव्यनिष्ठा का पूरक बताते हुए कहा कि एन.सी.सी. राष्ट्र के प्रति निःस्वार्थ भाव से की गई सेवा है। जिसे लेफ्टिनेंट अनीता वर्मा ने बखूबी निभाया। उन्होंने 1995 से एन.सी.सी. से जुड़ी अनीता वर्मा के कार्यकाल की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए यह भी कहा कि वह आगे इसी प्रकार महाविद्यालय की गतिविधियों के साथ इसी समर्पण भाव के साथ जुड़ी रहेंगी। कैप्टन डॉ. अनिल तंवर ने

मंच से लेफ्टिनेंट के कार्य को सैल्यूट करते हुए बताया कि एन.सी.सी. कैडेट्स के सर्वांगीण विकास की सूत्रधार है। उन्होंने लेफ्टिनेंट अनीता वर्मा के एन.सी.सी में दिए गए सहयोग व कार्यकाल की प्रशंसा करते हुए कहा कि प्रत्येक कैंप में उन्होंने छात्राओं का मनोबल बढ़ाया व पूर्ण समर्पण भाव से कार्य किया।

लेफ्टिनेंट अनीता वर्मा ने एन.सी.सी. से संबंधित अपने अनुभवों को सांझा करते हुए कहा कि एन.सी.सी. ने न केवल उन्हें जीना सिखाया है अपितु हर परिस्थितियों के साथ उचित ताल-मेल बनाने की शक्ति भी दी है। उन्होंने यह भी कहा कि एन.सी.सी. की सेवानिवृत्ति के बाद भी वह जिंदगी के अंत काल तक इससे जुड़ी रहेंगी। इस अवसर पर एन.सी.सी. कैडेट्स ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुतियाँ भी दी। कार्यक्रम में महाविद्यालय की अन्य प्राध्यापिकाओं ने भी अपने अनुभवों को साझा किया। कार्यक्रम में एन.सी.सी. का कार्यभार डॉ. रिंकू अग्रवाल को सौंपने पर प्राचार्या ने उन्हें अपनी शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर महाविद्यालय का शिक्षकवर्ग, एन.सी.सी. कैडेट्स के साथ उपस्थित रहा। कार्यक्रम का आयोजन संयोजिका डॉ. रिंकू अग्रवाल व सह-संयोजिका डॉ. रेणु व नीरजा परमार द्वारा किया गया।

EDITORIAL: WOMEN'S DAY-TO DAY AND EVER AFTER

Friends, the Woman-month March continues to be significant in the sense that it puts the focus back on women and gender issues and urges us to take up an honest appraisal of the present gender -scenario in our society. We have , undoubtedly ,come a long way. As of today, we do not have only greater visibility of women in various fields including even the earlier tabooed fields like Defence Forces, but we also have our women achievers and celebrities who have brought laurels for themselves and the country at the international and national levels. Last few decades seem to be writing the saga of women's success. That is not surprising as modern India has been gradually but steadily turning into a progressive country with great woman-friendly constitution, gender-friendly laws, pro -woman media, feminist social reformers and even pro-women spiritual leaders.Sometimes it seems to be gratifying to be living as an Indian woman today with a lot of support coming from various quarters.

Yet the ultimate goal of full gender-equality has not been achieved and the journey is less than complete with miles to go. Firstly ,there is such a wide gap between a lesser percentage of a few privileged women and the masses of underprivileged, deprived and depraved women who have no adequate access to even basics like food,health and education. India still ranks low in global GDI index and many disconcerting facts and factors like increasing violence and crime against women ,still low rate of education and employment, skewed sex-ration,unequal wages, high rate of maternal mortality, child-marriages, forced marriages , horror -killings, dowry , human-tafficking and so on undermine

Dr. Aparna Batra
Chief- Editor

our glorious achievements.

Clearly,the social and cultural ethos needs to undergo a substantial change . In fact, what is required now is the attitudinal change at socio- cultural and religious levels which will ultimately usher in gender-friendly equalizing structures, systems and institutions.

This Change is not an impossible preposition ,keeping in view the fact that we are inheritors of a great legacy with gender-friendly feminist vision coming even from our male leaders like Phule ,Chakradhar,Ambedkar,Lohiya, Vivekananda,Vinoba Bhave ,Gandhi,Nehru and so many others.And then on Women's Day ,we must acknowledge the phenomenal contribution of contemporary writers and litterateurs in this movement of changing the orthodox societal mindset as they have consistently brought and kept the women-issues centre stage.Our woman-special issue of 'Anupma Yatra' salutes women and womanhood with four beautiful visionary women-empowement poems. 'Aurat' by Kaifi Azmi, 'Azad Rooh' by Amrita Pritam, 'The Phenomenal Woman ' by Maya Angelou and 'Putri Janak Ki ' by Rashmi Bajaj seek to recreate our World through Word as they assert and celebrate the identity of woman as an emancipated equal being at the personal,familial,socio-cultural and metaphysical levels.

With such a massive support coming at the levels of Thought and Action ,these are challenging yet very promising times for Indian women. May this journey forward lead us to a society that is truly emancipated and egalitarian and where even our grass-root-level women can experience the joy and glory of Human existence!

Listen ,dear fellow -women

'तू हक़ीक़त भी है, दिलचस्प कहानी ही नहीं
तेरी हस्ती भी है इक चीज़, जवानी ही नहीं
अपनी तारीख़ का उन्वान बदलना है तुझे!'

(कैफ़ी आज़मी)

THE PHENOMENAL WOMAN
MAYA ANGELOU

Pretty women wonder where my secret lies.
I'm not cute or built to suit a fashion model's size
But when I start to tell them,
They think I'm telling lies.
I say,
It's in the reach of my arms,
The span of my hips,
The stride of my step,
The curl of my lips.
I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

I walk into a room
Just as cool as you please,
And to a man,
The fellows stand or
Fall down on their knees.
Then they swarm around me,
A hive of honey bees.
I say,
It's the fire in my eyes,
And the flash of my teeth,
The swing in my waist,
And the joy in my feet.
I'm a woman
Phenomenally.

Phenomenal woman,
That's me.

Men themselves have wondered
What they see in me.
They try so much
But they can't touch
My inner mystery.
When I try to show them,
They say they still can't see.
I say,
It's in the arch of my back,
The sun of my smile,
The ride of my breasts,
The grace of my style.
I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

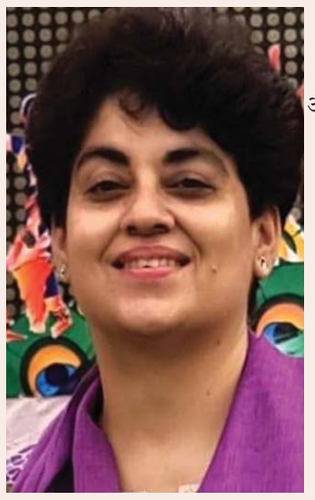
Now you understand
Just why my head's not bowed.
I don't shout or jump about
Or have to talk real loud.
When you see me passing,
It ought to make you proud.
I say,
It's in the click of my heels,
The bend of my hair,
the palm of my hand,
The need for my care.
'Cause I'm a woman
Phenomenally.
Phenomenal woman,
That's me.

औरत

कैफी आजमी

उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
क़ल्ब-ए-माहौल में लर्ज़ांशरर-ए-जंग हैं आज
हौसले वक़्त के और जीस्तकेयक-रंग हैं आज
आबगीनों में तपाँ वलवला-ए-संग हैं आज
हुस्न और इश्क हम-आवाज ओ हम-आहंग हैं आज
जिसमें जलता हूँ उसी आग में जलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
तेरे कदमों में है फ़िरदौस-ए-तमद्दुन की बहार
तेरी नज़रों पे है तहजीब ओ तरक्की कामदार
तेरी आगोश है गहवारा-ए-नफ्स-ओ-किरदार
ता-ब-कै गिर्द तिरे वहम ओतअश्युन का हिसार
कौंद करमज्लिस-ए-खल्वत से निकलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
तू किबे-जान खिलौनों से बहल जाती है
तपती साँसों की हरारत से पिघल जाती है
पाँव जिस राह में रखती है फिसल जाती है
बनके सीमा बहर इक जर्फ में ढल जाती है
जीस्त के आहनी साँचे में भी ढलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
जिंदगी जेहद में है सब्र के काबू में नहीं
नब्ज़-ए-हस्ती का लहू कांपते आँसू में नहीं
उड़ने खुलने में है निकहतखम-ए-गेसू में नहीं
जन्नत इक और है जो मर्द के पहलू में नहीं
उसकी आजा दर विश पर भी मचलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
गोशे गोशे में सुलगती है चिता तेरे लिए
फ़र्ज़ का भेस बदलती है कजा तेरे लिए
कहर है तेरी हर इक नर्म अदा तेरे लिए
जहर ही जहर है दुनिया की हवा तेरे लिए
रुत बदल डाल अगर फूलना फलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
कद्र अब तक तिरी तारीख़ ने जानी ही नहीं
तुझमें शोश्ले भी हैं बस अश्क-फ़िशानी ही नहीं
तूह कीक तभी है दिलचस्प कहानी ही नहीं
तेरी हस्ती भी है इक चीज जवानी ही नहीं
अपनी तारीख़ का उनवान बदलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
तोड़कर रस्म का बुतबंद-ए-कदा मत से निकल
जोफ-ए-इशरत सेनिक लवहम-ए-नजाकत से निकल
नफ्स के खींचे हुए हल्का-ए-अज्मत से निकल
कैद बन जाए मोहब्बत तो मोहब्बत से निकल
राह का खार ही क्या गुल भी कुचलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
तोड़ये अज्म-शिकनदगदगा-ए-पंद भी तोड़
तेरी खातिर है जो जंजीर वो सौगंद भी तोड़
तौक ये भी है जमुर्रद कागुलू-बंद भी तोड़
तोड़ पैमाना-ए-मर्दान-ए-खरिद-मंद भी तोड़
बनके तू फान छलकना हैउबलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे
तू फलातून ओ अरस्तू है तू जहरा परवीं
तेरे कब्जे में है गर्दूतिरी ठोकर में जमीं
हाँ उठा जल्द उठापा-ए-मुकद्दर से जबीं
मैं भी रुकने का नहीं वक्त भी रुकने का नहीं
लड़खड़ाएगी कहाँ तक कि सँभलना है तुझे
उठ मिरी जान मिरे साथ ही चलना है तुझे

पुत्री जनक की



रश्मि बजाज

मैं हूँ जानकी-
अग्नि में
अपराध-बोध की
सदियों से
आई हूँ जलती,
नहीं मैं अपने
मात-पिता के
किसी काम की!

राम की हूँ
आदर्श मैं पत्नी
वंदनीय भाभी
लक्ष्मण की,
बहू हूँ
कौशल्या दशरथ की,
ह्रयारी मां मैं
लव की कुश की

अग्नि-परीक्षा तक
दे डाली
ऐसी समर्पिता
हूँ मैं पति की
पतिकुल की ,उनकी जनता की
मेरी यात्रा-
महल राम का,वन की कुटिया
ऋषि-कुटीर और नगरी अयोध्या
फिर मैं जा
धरती में समाई!

बहुत है लज्जित
आज ये बेटी
अपने आप पर,
मां सुनयना के
नयनों की ज्योति,
श्रीध्वज की हूँ
सुता इकलौती,
राजकुमारी मैं
मिथिला की
जो पति घर जा
सब कुछ भूली,
अपने ही
सुख-दुःख में झूली,
पल भर को भी
सुध न लीनी
अपनी मां अपने बाबा की
अपनी जनकपुरी मिथिला की!

अष्टावक्र से ब्रह्मज्ञान ले
बाबा तो
हो गए 'निरंजन',
सुनता मुझे है
किन्तु निशिदिन
अपनी मां का
मूक वो क्रन्दन

डाल दिया था
बाबा को
कुछ दिन की खातिर

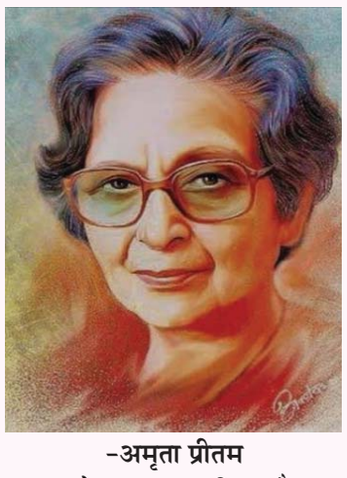
यम ने
नरक में,
इक गैय्या का
ख्याल न क्यों कि
उनसे इक दिन
हो पाया था
और ना
गौ ने
कुछ खाया था

मुझ पुत्री ने
कभी न मुड़ कर
देखा पूछा-
क्या गुज़री है
मां-बाबा पर,
उन्होंने क्या खाया ,ना खाया
जीवन कैसे
जिया बिताया

मुझे ना जाने
कौन से
लोक में
थाह मिलेगी?
मैं तो हूँ
अपराधिनी ऐसी
क्षमा न मुझको
कभी करेंगे
मेरा हिमालय,मेरी गंडक
मेरी गंगा ,मेरी कोसी

मैं जानकी-
एक पश्चातापिनी पुत्री
आज हूँ
एक घोषणा करती-
÷ अब इस भू पर
आऊँगी मैं
बन कर इक
अवलंबन-शक्ति
अपनी मां ,अपने बाबा की
और मैं हूँगी
लोकपोषिणी जनकल्याणी
चिरप्रतीक्षारत अपनी उस
प्यारी मिथिला की!

आजाद रूह



-अमृता प्रीतम

अपने घर का नम्बर मिटाया है
और गली के माथे पर लगा
गली का नाम हटाया है
और हर सड़क की
दिशा का नाम पोंछ दिया है
पर अगर आपको मुझे जरूर पाना है
तो हर देश के, हर शहर की,
हर गली का द्वार खटखटाओ
यह एक शाप है, यह एक वर है
और जहाँ भी
आजाद रूह की झलक पड़े,
समझना वह मेरा घर है।

आत्म -मिलन

मेरी सेज हाज़िर है
पर जूते और कमीज़ की तरह
तू अपना बदन भी उतार दे
उधर मूढ़े पर रख दे
कोई खास बात नहीं
बस अपने अपने देश का रिवाज है...

चरखा चलाती मां

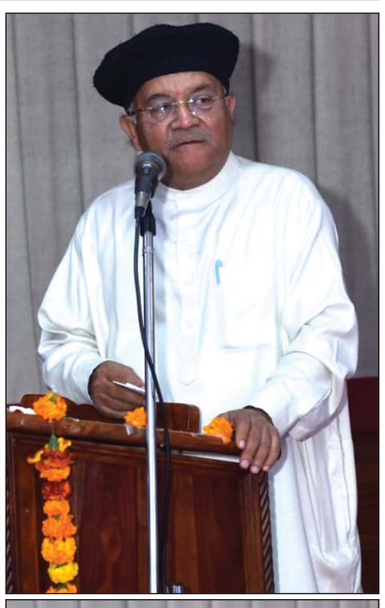
चरखा चलाती मां

धागा बनाती मां
बुनती है सपनों के
खेस री

समझ ना पाऊं मैं
किसको बताऊं मैं
मैया छुड़ाती क्यूं
देस री

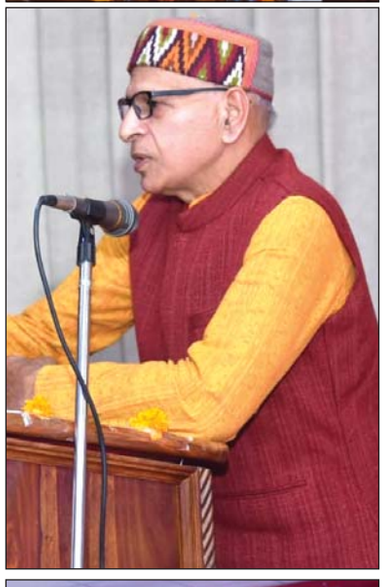
बेटों को देती है
महल अटरिया
बेटी को देता परदेस
री
जग में जनम क्यूं
लेती है बेटी
आई क्यूं विदाई
वाली रात री?

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी
एवं
हरियाणा साहित्य अकादमी, पंचकूला
के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित
अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी



आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी
एवं
हरियाणा साहित्य अकादमी, पंचकूला
के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित
अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी
हरियाणा साहित्य अकादमी, पंचकूला
के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित
अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी



EXIT

WOMEN EMPOWERMENT : A DREAM OR A REALITY?

What is Women's Empowerment ?
"Women's Empowerment refers to women's ability to make strategic life choices that had been previously denied them." Women's Empowerment has five components: Women's sense of Self-worth; their right to have and to determine choices; their right to have access to opportunities and resources; their right to have power to control their own lives, and their ability to influence the direction of the social environment.
A Dream or A Reality?
Women Empowerment helps boost women's status through literacy, education, training and awareness creation. Gone are the days when women were considered a burden to their families. The present generation of women across the world have overcome all the negative notions and have proved themselves beyond all doubts. They are excelling, almost in every sphere of life viz., Engineering, Medical Sciences, Entrepreneurship, Literature, Banking, Aeronautics, Navy and so on. They have become the pride of their parents and prestige for their Nations, They have won medals in every area of competition whether it is Olympics, Cricket, Tennis or any other skill and have brought laurels to their countries.

Women's Empowerment enhances the quality and the quantity of human resources available for development. Strengthening women's access to property inheritance and land rights is a method to economically empower women for which the government is making law. Employment can help create empowerment for women. Race has an integral impact in that area. Women of color encounter a lack of equal accessibility and privileges in work settings. Digital skills can facilitate women's engagement with local government and increase their decision-making power in their communities. The women-gov. projects in Brazil and India, for instance, have helped women improve their understanding of and communication with local governments. Women with digital skills are able to make their voices heard on local issues and influence the outcome of decisions that affect themselves and their communities. Digital skills have also empowered women as women's use social platforms to raise their voice.

Feminist approaches to women empowerment : Feminism is defined by the movement's goal of creating women's empowerment. Method that feminists use to facilitate a sense of women empowerment is consciousness raising. When raising consciousness, women not only become knowledgeable about their personal struggle but they see where they are placed in the larger social structure and pinpoint the root of their oppression. Awareness of their problems will initiate self-mobilization which precisely creates empowerment.

Women Empowerment can be measured through the Gender Empowerment Measure (GEM), Which calculates women's participation in a given nation, both politically and economically. Gender Empowerment measure attempts to make a consistent standardized approach to measure women's empowerment. This measurement is important and it tells how much we have succeeded in getting women empowered. Many of the barriers to women's empowerment and equity are the result of cultural norms.

People engage in Public debate and make demands on the government for health care, social security and other entitlements. In particular, education empowers women to make choices that improve their children's health, their well-being and chances of acquiring survival skills. Education can increase women's awareness of their rights, boost

their self-esteem and provide them the opportunity to assert their rights. Education is not universally available and ender inequalities persist. In some parts of the world, girls and women are attacked for attending school. The Internet is often a source of empowerment for women through its creation, dispersion and utilization of hash tags on social media. Growing Internet access in the late 20th century provided women with various tools to empower themselves. Women began to use social networking sites such as Facebook and Twitter for online activism. Through online activism, they are able to empower themselves by organizing campaigns and voicing their opinions for equality rights. With the easy accessibility and affordability of e-learning, women can study from the comfort of their homes. They learn skills that help advance them in their careers. The Internet is not much know in past decades but now in today's world it has a big hand in empowerment. There are many projects on going for women's empowerment. The UN came out with a set of goals called Sustainable Development Goals (SDGs) to help make the worked to make a better place of the 17th, the fourth goal works to allow access to education for all people. A large effort has been made to include women in schools to better their education. The fifth goal focuses on empowering women and girls to achieve gender equality through equal access to various types of opportunities (health care, education, work etc.) There is a need for equal cultural tights or women to be acknowledged and implemented which would rise above women's inferiority and subordination. In our society, a working woman judiciously justifies her role both at her home and workplace too. She puts her heart and soul onto household chores despite her outstanding degrees and a well-paying job. Dealing with her abdominal cramps every month, she never postpones or reschedules any of her personal or professional commitments rather works more enthusiastically in achieving her goals. As a responsible mother, even if she is working, she would make sure to have a regular check on her children's studies besides their tuition classes. To keep her social circle alive, she would ensure to give her best to be in touch with her family and friends and would make her presence visible at all social gatherings and functions. As a dutiful daughter-in-law, she would make sure to meet almost all the expectations of her in- laws and as a loving and caring wife, she would ensure to fulfil the desires and wishes of her husband to the best of her capacity. In between her household chores and tiring work schedule, she knows the importance of "Me Time". Living both personal and professional life will make her lie more delightful and meaningful and that is why we have Indra Nooyi (Former chairperson and CEO of Pepsico)- like successful and empowered women in the world. However, not every woman is fortunate enough to have supportive parents, a loving husband, and cooperative in-laws. There are many women in the world, who go through a biased and miserable life even before and after their marriages. Though many women manage to drag their lives by stashing their tears and that is empowerment.

"Empowered women who reach tough or conventional positions make CHOICES not sacrifies" by Kiran Bedi by the use of internet, feminism and others, today's world women is empowered. Women make their own choices and are independent. That helps world to make progress also. Empowered women help other women. By learning all these aspects, we can say that women Empowerment is a dream that is turning into Reality now a days and in the near future.

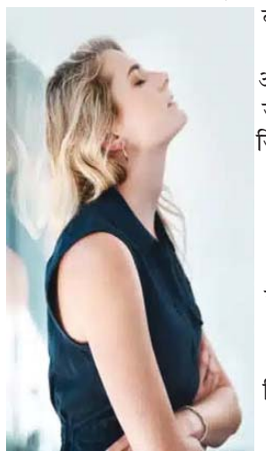
Neha (B.Sc. III, Medical, 3002)

स्लोगन

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते, सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः।।
'नारी तुम केवल श्रद्धा हो, विश्वास रजत नग पग तल में,
यूं पीयूष स्त्रोत-सी बहा करो, जीवन के सुन्दर समतल में।।'
बिजली चमकती हैं तो आकाश बदल देती हैं
आंधी उठती है तो दिन-रात बदल देती हैं
जब गरजती हैं नारी शक्ति तो इतिहास बदल देती है।
मीरा की अमर भक्ति जहर से नहीं मर सकती,
झाँसी वाली रानी है किसी से डर नहीं सकती,
मदर टैरेसा, कल्पना हो या सानिया मैरी,
असंभव क्या है दुनिया में जो नारी कर नहीं सकती।
नारी को दुनिया ने जब से सम्मान दिया है,
नारी ने अपनी ताकत को पहचान लिया है,
अबला से बन गई है सबला देखो
सच है नारी ने जग पर बड़ा एहसान किया है।
औरत
मोहताज नहीं किसी
गुलाब की,
वो खुद बागवान है
इस कायनात की।
जिम्मेदारी संग नारी,
भर रही है उड़ान,
ना कोई शिकायत
ना कोई थकान।
अपमान मत करना नारियों का,
इनके बल पर जग चलता है,
पुरूष जन्म लेकर तो....
इन्हीं की गोद में पलता हैं।
'भेदभाव जुल्म मिटायेंगे,
दुनिया नई बसायेंगें, नई है डगर, नया हैं सफर,
अब हम नारी आगे ही बढ़ते जायेंगे।'
विलेश (बी0एस0सी, द्वितीय वर्ष, 2730)

जिंदगी

तो थोड़ा थमना, कुछ रुकना और फिर समझना
क्या सच मे पंख खुल चुके ?
क्या उड़ान हो चुकी?



क्या अब और आसमां बाकी नही?
और हर बार तुम कुछ पाओगी
जो अभी भी करना बाकी है,
जिसकी एक नयी सी ख्वाहिश ने
तुम्हारे मन को और जीवंत कर दिया है
जिस विचार मात्र से ही
जीवन एक नया दृष्टिकोण पा रहा हो!
समझ जाना प्यारी
कि अभी तो बस शुरुआत है
पंख खुलने अभी बाकी हैं
आसमां के छोर अभी छुए नहीं है
ऐसी उड़ान अभी भी बाकी है जो ब्रह्मांड लांघ जाये
ऐसे सपने अभी शेष हैं जो तुम्हे स्वयं से मिला जायें...
ऐसी एक नई उड़ान के लिये
पंखों को जरा और खुलने दो सखी
ऐसी नयी सोच के लिए
अपनी संगिनी के पंख भी खुलने दो सखी....

नारी का अस्तित्व

'महिला सशक्तिकरण वह सपना है, जिसे हमें हकीकत बनाना है।'' महिला सशक्तिकरण से तात्पर्य है- महिलाओं को शक्तिशाली बनाना अर्थात् उन्हें उनके अधिकारों व शक्तियों से अवगत करना। न केवल उन्हें वास्तविक व मानवीय अधिकार प्रदान भी करना बल्कि उन अधिकारों का सम्मान भी करना, जिससे वो समाज में आत्मनिर्भर बनकर अपने जीवन से जुड़े फैसले लेने में सक्षम हो तथा स्वतंत्रतापूर्वक अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर सके। उन्हें इस प्रकार सशक्त बनाना कि वो अपने हक की लड़ाई स्वयं लड़ सके। साथ ही, अन्याय के खिलाफ आवाज उठाकर न्याय के पथ पर चलकर समाज को एक अलग दिशा दे। वो अपने अंदर छुपी प्रतिभा व साहस को पहचानें तथा उन्हें आध्यात्मिक, राजनीतिक, सामाजिक व आर्थिक रूप से सहयोग के साथ-साथ मानसिक रूप से भी साथ मिलें। इस प्रकार उनमें व्याप्त शक्ति की वृद्धि करना प्रगति व आत्मविश्वास का संचार करना।

'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता।'
ग्रंथो में लिखे गए इस पंक्ति अर्थ हैः जहाँ नारी की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं। इससे यह स्पष्ट है कि वेदयुग से ही नारियों का सम्मान किया जाता है। उन्हें पूजा जाता है, देवी के रूप में। जहाँ इस युग में सीता, सती जैसी नारी शीर्ष पर थी, वहीं समय बदलते देर ना लगी। समय का रुख जैसे - जैसे बदला, महिलाओं की स्थिति बुरी होती गई। ''स्त्री को सृजन की शक्ति माना जाता है÷ अर्थात स्त्री से ही मानव जाति का अस्तित्व माना गया है। अंग्रेजी शासनकाल में ऐसी अनेक महिलाएँ उठकर आई जिन्होंने अंग्रेजों का सामना किया एवं महिलाओं के हक के लिए भी आवाज उठाई। रानी लक्ष्मीबाई, चांदबीबी, विजय लक्ष्मी पंडित, सावित्रीबाई फुले आदि जिन्होंने पाखंड व अंधविश्वास के खिलाफ मोर्चा उठाया। जहाँ प्राचीन काल में गार्गी, विदुषी, मीरा बाई जैसी स्त्रियों ने शस्त्र व अस्त्र विद्या प्राप्त की, वहीं वर्तमान युग में स्थिति अलग है।

हमारा देश 200 साल तक अंग्रेजों का गुलाम रहा, यह बात तो हम सब जानते है लेकिन महिलाएँ कितने सालों तक बेडियों में बंधकर रही यह कोई नहीं पूछता। उन्हें ना जाने कितनी समस्याओं का सामना करना पड़ा। उन्हें चार दीवारों में बांध दिया गया। केवल घरेलू कार्य करना व बच्चों की देखभाल करना उनके जीवन का उद्देश्य समझा जाने लगा। उन्हें शिक्षा का अधिकार नहीं दिया गया। साथ ही शारीरिक रूप से अत्याचार किया गया। उनका सम्मान पुरुषप्रधान देश में केवल धूल मात्र ही था। मैथिलीशरण गुप्त जी भी कहते है - अबला जीवन हाय तुम्हारी यही कहानी।
आँचल में है दूध, और आँखो में पानी।।
हालांकि इस स्थिति में सुधार के लिए अनेक कानून, संविधान व अनेकों कार्यक्रम चलाए गए। सबसे पहला कार्य था - समाज में व्याप्त राक्षसी सोच को मारना जो महिलाओं को नीचा

मानती है व बराबर का हक देने में विरूद्ध है। दहेज प्रथा, अशिक्षा, यौन हिंसा, असमानता, भ्रूण हत्या, घरेलू हिंसा जैसे पाप को खत्म करना। सरकार के द्वारा भी अनेक कार्यक्रम चलाए गए जैसे 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाने लगा, जिसकी शुरुआत 1908 में हुई। महिला हेल्पलाइन, उज्ज्वला योजना, बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पंचायती राज में आरक्षण, महिला शक्ति केंद्र आदि अनेक योजनाएँ जो महिलाओं को सुरक्षा शिक्षा एवं आरक्षण सहयोग प्रदान करती है। संविधान में भी महिलाओं के लिए कुछ सुनिश्चित अधिकारों का वर्णन किया गया। लेकिन, तमाम कोशिशों के बावजूद भी महिलाओं को वो सम्मान, शिक्षा व हक नहीं मिल पाया। उनकी स्थिति मे कुछ खास फर्क नहीं आया। इसलिए महिला सशक्तीकरण नीति के तहत शुरू हुआ। महिला सशक्तिकरण महिलाओं को वह मजबूती प्रदान करता है, जो उन्हें उनके हक के लिए लड़ने में मदद करता है। अपने हितों के लिए महिलाओं ने संघर्ष शुरू किया, ताकि वो समाज में प्राचीन युग की भांति बराबरी से रह सकें। इसके तहत महिलाओं ने हर कार्य में बढ़-चढ़ कर भाग लिया आत्मनिर्भर होकर अपने लक्ष्य का चुनाव कर, जीवन के फैसले स्वयं लेने लगी। नारी जब अपने ऊपर थोपी हुई बेड़ियों को तोड़ेगी, तो विश्व की कोई शक्ति उसे रोक नहीं पाएगी।'' नारी को सशक्त बनाए बगैर हम मानवता को सशक्त नहीं बना सकते। संवेदना, करुणा, वात्सल्य, ममता, प्रेम, विनम्रता, सहनशीलता आदि नारी के वो हैं जिससे वह मानवता को निखार व संवारकर उसे सशक्त बना सकती है। इसके लिए उनका सम्मान व भागीदारी जरूरी है,जो धीरे-धीरे उन्हें मिल भी रही हैं।

तमाम बातों को जानते हुए अनेक लोग महिलाओं की भूमिका समझते हुए उनका साथ देने लगे। आधुनिक समय में सरोजिनी नायडू, कल्पना चावला जैसी महिलाओं ने एक उदाहरण साबित किया, उन सभी महिलाओं के लिए, जो रुढ़ीवादी सोच के कारण डरती है व खुद को कम समझती है। वर्तमान में नारी ने रुढ़ीवादी बेडियों को तोड़ना शुरू कर दिया है। लोगों की सोच बदल रही है, लेकिन अभी भी वह लक्ष्य हासिल नहीं हुआ, जिसका स्वहन हर स्त्री लेती है। अभी भी रात में लड़की का बाहर जाना एक अपराध है उनकी शिक्षा सीमित है, उन्हें सोच समझकर बोलना पड़ता है आदि अनेक बाधाएं अभी जिंदा है।

इस महिला सशक्तिकरण की दिशा में अनेकों प्रयास की अभी भी जरूरत है। ना सिर्फ अधिकार या कार्यक्रम या सुरक्षा उन्हें स्वतंत्रता, समानता व बराबरी का हक मिलना अभी बाकी है। इस युग तक आते-आते अने कष्ट सहें महिलाओं ने अनेक उतार- चढ़ाव आए, धीरे-धीरे उस सपने की तरफ कदम बढ़ रहे हैं, लेकिन इसका हकीकत अर्थात् पुर्णतः महिलाओं को बराबरी का हक मिलना अभी अधूरा है। अगर महिलाएँ दृढ़-संकल्पी बनी रहें, तो वो दिन दूर नहीं जब महिला सशक्तिकरण का सपना पूरा होगा, एवं लिंग भेद खत्म होगा।
कृति भारद्वाज (बी.सी. द्वितीय वर्ष, 2409)

Book Review - Dr. Faustus

Anju (M.A. II)
English Literature

Doctor Faustus by Christopher Marlowe is an amazing Study of enlightenment views on religion, Morality and social structure. The play was made in the Renaissance era, an era where people were not primarily concerned about god not fearing him. It's a morality play that leaves with wonderful message Doctor Faustus is a tragic figure. He is a confused man bursting with ambition and a thirst for knowledge, but at the same time conflicted in his morals. Doctor Faustus makes a deal with the devil in exchange for power and knowledge, but as a result, he constantly wars with himself. This infamous Faustian bargain can be connected to the real world in many ways. Throughout history people have gained fame, power, wealth, knowledge, and even charity with this bargain. At the end of Christopher Marlowe's play "Doctor Faustus", Faustus is dragged off to hell by the devil, Mephistopheles, as Punishment for his deal with the deal.

गर्मियों में पीए जाने वाली स्पेशल 'मेसी राबड़ी'

सामग्री–2 गिलास छाछ (3-4 लोगों के लिए) 1 गिलास पानी, 1 छोटी चम्मच गेहूं का आटा, 1 छोटी चम्मच चने का आटा(बेसन), 1 छोटी चम्मच ज्वार का आटा, 1 छोटी चम्मच बाजरे का आटा, स्वादानुसार नमक

बनाने की विधिः– सबसे पहले एक बर्तन में 2 गिलास छाछ लें और उसमें 1 गिलास पानी ड़ालकर मिला लें, फिर उसमें गेहूँ, चना, ज्वार, व बाजरे का आटा अच्छे से मिला (घोल) लें व 5-6 घण्टे तक उसे ढ़क कर धूप में रख दें। फिर 5-6 घण्टे के बाद उसे अच्छे से मिलाकर उसे गैस पर चढ़ा दें और उसे आधे घण्टे तक पकने व उबाल आने दें उसे अच्छे से हिलाते रहे व उसे गाढ़ी होने दें, फिर उसमें स्वादनुसार नमक ड़ाल दें।

नोट– आप सजावट के लिए पौदिने की पत्ती उसमें ड़ाल सकते है, इसे आप कच्ची प्याज या कच्चा दूध व लस्सी के साथ खा या पी सकते है।

नाम– वर्षा
(बी.ए. प्रथम वर्ष 296)

सरोजिनी नायडू के जन्मदिन पर क्यों मनाया जाता है राष्ट्रीय महिला दिवस

भारत में हर साल 13 फरवरी को स्वतंत्रता सेनानी रहीं सरोजिनी नायडू के जन्मदिन पर राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। बचपन से ही कुशल वक्ता रहीं सरोजिनी ने हमेशा ही देश सेवा के कार्यों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया और महिलाओं का नेतृत्व कर उन्हें देश कार्यों के लिए भागीदारी के लिए प्रेरित किया। आजाद भारत में उन्होंने देश के कई पदों को सुशोभित किया। भारत में राष्ट्रीय महिला दिवस 13 फरवरी को मनाया जाता है और यह दिन देश की स्वर कोकिला कही जाने वाली स्वतंत्रता सेनानी सरोजिनी नायडू के जन्मदिन पर मनाया जाता है। देश के लिए उनके अतुलनीय योगदान के सम्मान में ही सरोजनी नायडू का जन्मदिन को राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। सरोजनी नायडू ने ऐसे समय में महिलाओं को जागृत करने का काम किया था जब देश अंग्रेजों से आजादी हासिल करने के लिए जूझ रहा था। सरोजनी नायडू ने देश के बहुत सारी महिलाओं को स्वतंत्रता संग्राम में भागीदार बनाने के काम किया था । सरोजिनी नायडू को केवल एक स्वतंत्रता सेनानी के रूप में ही नहीं बल्कि उत्तर प्रदेश की पहली महिला राज्यपाल रही थी। वे 1925 में कांग्रेस की अध्यक्ष भी बनाई गईं थी । भारत छोड़ो आंदोलन में सक्रिय भूमिका के कारण अंग्रेजों ने उन्हें 21 महीने तक जेल में रखा था। भारत की पहली महिला गवर्नर भी थीं। सरोजनी नायडू का जन्म 13 फरवरी 1879 को हैदराबाद के बंगाली परिवार में अघोरनाथ चट्टोपाध्याय के घर में हुआ था। वे बचपन से ही पढ़ने लिखने में तेज और कविता लिखने की शौकीन थी। 12 साल की उम्र में ही मैट्रिकुलेशन की परीक्षा कक्षा पास करने के बाद 16 साल की उम्र में लंदन कैंब्रिज चली गई थीं।

सरोजनी नायडू भारत लौटने के बाद जल्दी ही एक कुशल वक्ता के रूप में प्रसिद्ध हो गईं । उन्होंने भारत की आजादी के साथ महिलाओं के अधिकार और विशेषकर महिला शिक्षा के लिए सशक्त आवाज उठाई। 1906 में कलकत्ता में उनके भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस और इंडियन सोशल कॉन्फ्रेंस के संबोधन बहुत पसंद किए गए थे । सरोजिनी नायडू के द्वारा बाढ़ पीड़ितों के लिए किए गए काम के कारण उन्हें 1911 में कैसर-ए- हिंद पदक दिया गया जिसे बाद में उन्होंने जलियांवाला बाग नरसंहार के विरोध में 1919 में लौटा दिया था। 1914 में उनकी मुलाकात इंग्लैंड में गांधी से हुई थी जिसके बाद उनमें देशसेवा के प्रति ने नया उत्साह जागृत हो गया था।

सरोजिनी नायडू 1917 में वुमेन्स इंडिया एसोसिएशन की सह संस्थापक रहीं उसी साल उन्होंने अपनी मित्र एनी बेसेंट के साथ लंदन में सार्वभौमिक मताधिकार के समर्थन में अपने भाषण से दुनिया के प्रभावित किया। 1916 में उन्होंने लखनऊ समझौते का समर्थन किया था जो ब्रिटिश राजनैतिक सुधार के लिए हिंदू मुस्लिम मांगों को संयुक्त मसविदा था। अपनी वाक कौशल की वजह से 1925 के कानपुर कांग्रेस अधिवेशन में सरोजिनी नायडू अध्यक्ष चुनी गईं । वे इस पद का पाने वाली दूसरी महिला और पहली भारतीय महिला थीं। उन्होंने गांधी जी की हर आंदोलन में बढ़ चढ़ कर भाग लिया और आंदोलनों को महिला मोर्चों की कमान भी संभाली। नमक सत्याग्रह में महिलाओं की भागीदारी के लिए गांधी जी को मनाने के लिए उनका भी योगदान था।

...रिचा आर्या

Modern Literature

The word 'Modern' before Literature does not convey contemporary novels and poems, But it talks about Literary writings written during 1900's to 1960's. Modern age literature follows Victorian age but it has its own influences like world was I, Spanish flu, rapid rise in Industries, rise of middle class family are some root cause to birth of Modernist approach in Literature. American literature came into limelight through their modern works. American Literature pays more contribute to spread modernism in society.

The success, prosperity and hardship of great depression gave writers a new perspective towards life. These writer reinterpret the meaning of life. So, their ideas towards life could be easily seen in their work. These modernist writing reflects themes of Pessimisen, Symbolism, Ienagism, experimentation, science and Technology.

Writers like Virginia wolf gave popularity to stream of consciousness. D.H Lawrence explore disillusionment. Franz Kafka's writings one realist. He is famous for the Metamorphosis's. T.S. Elist was for allusions in his poems. for eg The Wasteland another Modernist writer lame layer, he discusses Irish middle class life in the early twentieth century. These writers and their different technique in different genre made modern literature. It also gave birth to Post modern Literature. It was a reaction against Modernism.

And Yet What is Modernism?

It is Undefined.

Muskan Panwar (M.A II, 5117**)**

Global Warming Climate Change

Temperature is the degree of hotness or coldness of an object. The temperature in India is rising a lot these days. Hot temperature increase the Ozone concentration, which can damage people's lung tissue and cause complications for asthma patients and those with lung diseases. Burning fossil fuels, cutting down forests and farming livestock are increasingly influencing the climate and the earth's temperature. This adds enormous amounts of greenhouse gases to those naturally occurring in the atmosphere, increasing the greenhouse effect and global warming. The global annual temperature has increased at an average rate of 0.08'C per decade since 1880.

Modern global warming is caused by humans. We cannot stop global warming overnight. We can slow the rate and limit the amount of global warming by reducing human emissions of heat-trapping gases & soot (black carbon). Water Vapour and clouds are the major contributors to Earth's greenhouse effect. We should plant more and more trees to control this.

Saina (M.A II, 5122)

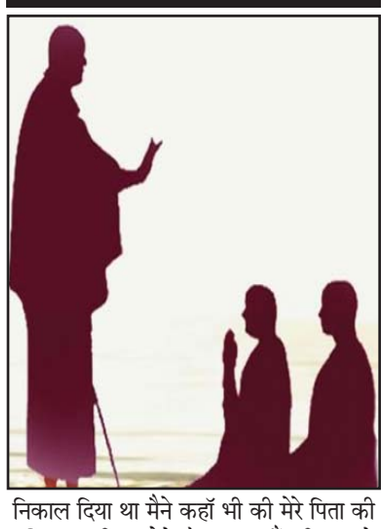
My Views on " The Chicago Speech" by Swami Vivekananda

Swami Vivekananda historic speech at the world parliament of Religions in Chicago marks 126th anniversary on September 11, 2019. On this day in 1893 Swami Ji delivered a powerful speech at the first Parliament of the World's Religions... in which he spoke about tolerance, religious acceptance and the need to abolish all form of fanaticism issues that find relevance even today. Through his speech, Swami Ji introduced Hinduism to the Western World. The religion which he said has taught the world both tolerance and universal acceptance. Through his speech and the idea of religious supremacy, he promote a message of universal brotherhood. According to Swami Vivekananda "Each man must assimilate the spirit of the other religions and yet preserve his individuality."

Upon the banner of every religion will soon be written, inspire of resistance: 'Help and not fight,' 'Assimilation and not Destruction, Harmony and peace and not dissension.'

Sakshi (B.A.I, 316)

अध्यापक और तकदीर



मनदीप एक सफल व्यक्ति जो अपने ही स्कूल में मेहमान के रूप में आता है। मनदीप की इस सफलता के बारे में जानने के लिए सभी बहुत उतावले हो रहे थे। मनदीप को उस समारोह में बुलाकर सम्मानित किया और पूछा गया कि आपकी इस सफलता के पीछे किसका हाथ है। मनदीप इस सवाल को सुनकर हँसा ओर कहाँ की एक सफल व्यक्ति के पीछे सिर्फ एक व्यक्ति का हाथ तो होता नहीं है। उसकी सफलता के पीछे अच्छे, बुरे, नीचे घिराने वाले, ऊपर उठाने वाले बहुत से व्यक्तियों का हाथ होता है। अगर आपकी जिंदगी में एक अच्छा अध्यापक हो तो आपकी तकदीर बदलने में ज्यादा समय नही लगता है। जैसे कि मैं खुद एक गरीब परिवार से आता हूँ मेरे पिता मजदूर है ओर मेरी माता ग्रहणी है। मैं आपको अपनी जिंदगी के कुछ किस्से बताँऊगा जिससे आपको पता चलेगा कि एक अध्यापक का एक विधार्थी के जीवन पर उसके सफल व असफल होने पर कितना प्रभाव पड़ता है। जैसे आपको पता है कि मेरे घर की स्थिति अच्छी नही थी इसलिए मेरे पिता जी ने मुझे सरकारी स्कूल मे ड़ाल दिया था। मैं दूसरी कक्षा मे था जब का एक किस्सा याद है मुझे! मेरे स्कूल के अध्यापक बच्चो को पढ़ाते कम मारते ज्यादा थे। ऐसा इसलिए भी था क्योंकि उन्हें पता है कि हमारी सरकारी नौकरी है काम करो या ना करो कोई उन्हे निकालने वाला कोई नही है। ओर अगर कोई बच्चा उनके खिलाफ कुछ कह दे कि यह पढ़ाते नही है तो उसे तगं करने लगते है। मुझे उस समय 2 का पहाड़ा याद करने को कहा गया था मुझे क्या पूरी कक्षा के विद्यार्थियों को यही याद करने को कहा था लेकिन मैड़म को अपना ड़र दिखाने के लिए कहाँ मैने तो 6 को पहाड़ा कहाँ था ओर तुम्हें याद नही कह कर सभी कक्षा के विद्यार्थियों को सजा दी। हम बहुत ड़र गए थे पाँचवी कक्षा तक उस मैड़म का इस प्रकार का टोचर सहते रहे। कभी कुछ नहीं पढ़ाती और बस मारती मैने ये बात आखिर में अपने पिता को बताई कि ऐसा मेरे साथ होता है। हमारे स्कूल में पढ़ाई नहीं होती। मैने भी जिदं कर ली कि मै भी इस स्कूल में नहीं जाँऊगा। अब बहला रोज कौन पीटे! मेरे पिता ने मुझे दूसरे स्कूल मे ड़लवा दिया वह ज्यादा बड़ा स्कूल तो नही था ओर न ही अग्रेजी माध्यम, उस स्कूल की फीस मेरे घर की स्थिति के हिसाब से ज्यादा थी। लेकिन फिर भी मेरे पिता ने मुझे पढ़ाया। उस स्कूल के भी कुछ अध्यापक पढ़ाते कम, मारते ज्यादा थे। कुछ समझ न आए तो समझाते नहीं थे। डॉट लगाकर बिठा देते थे। मुझे ये समझ नही आ रहा था कि पढ़ाई होती कहाँ है। मेरा मानना है अगर विधार्थी पढ़ने मे अच्छा है ओर वह किसी एक दो विषय मे पीछे है तो उसके पीछे टीचर का हाथ होता है। जैसे मेरे इस स्कूल में एक अग्रेंजी का का विषय है जिसमे मैडम पढ़ाती नहीं है। समझाती नही है बस गाइड से प्रश्न व उतर रटवाती थी। जिस कारण मेरी अग्रेजी बिल्कुल भी अच्छी नही है दूसरी ओर मेरे गणित के अध्यापक इतना अच्छे पढ़ाते थे ना कितना भी पूछ लो कभी भी नही डॉटत थे ऐसे नही कहते थे कि मैं नही बता रहा तुम मे दिमाग कम है। ऐसा कुछ नही! बहुत ही अच्छे अध्यापक थे। मेरा तो इसी कारण गणित में रूचि बढ़ने लगी। चलो ये तो हुई मेरे स्कूल अध्यापको की कहानी आज जो मैं हूँ ये बनने की आग मेरे मन मे कैसे लगी ये बताता हूँ। मै 9वीं कक्षा में था जब मेरे स्कूल के 2 महीने की फीस नही गई थी। मेरे स्कूल वालो ने मेरे वर्ष के कुछ आखिरी महीनों मे स्कूल से निकाल दिया था मैने कहाँ भी की मेरे पिता की तबियत सही न होने के कारण मैं फीस न दे सका कृपा करके फीस माफ कर दी जाए लेकिन मेरी फीस माफ न की गई ओर मैने कुछ टीचरो के अच्छा न पढ़ाने की वजह से शिकायत भी की थी। जिस कारण उन्होने उसका बदला लेते हुए काफी बाते सुनाई जब औकात नही है इस स्कूल में पढ़ने की तो क्यो आते हो। ओर भी बहुत कुछ फिर भी मैने अपने मन ही मन सोचा चलो कोई नहीं किताबे तो है मै फीस दे कर वापिस आ जाऊँगा लेकिन नहीं उन टीचरो ने मुझे किताबे ले लो ओर कहाँ एक ऐसे बच्चे को देगे जो पढ़ना चाहता हो तुम तो इस किताब को भी बचे कर खा जाओगे। वो सारी किताबे स्कूल से ली हुई थी। ओर मैं कुछ न कर सका मैने कहाँ भी मैं वापिस स्कूल आऊँगा फिर भी मेरा बस मजाक बना इस तरह का व्यवहार मेरे आर्थिक स्थिति पर चोट के समान थी। सरकारी स्कूल इस लायक नहीं की मैं वहाँ पढ़ सकूँ ओर इन स्कूलो की फीस मेरे पास नही उस दिन मैने सोच लिया था ऐसा कुछ जरूर बनकर दिखाँऊगा की ये स्कूल वाले मुझे जैसे स्कूल से निकाला है। मुझे स्कूल में इसी तरह बुलाएँगे। मैंने 12वीं कर छात्रवृति प्राप्त की ओर आगे की शिक्षा पूरी की! ठण। में मुझे एक डॉ.0 चंद्र कुमार नामक अध्यापक से मिले। वह बच्चो के साथ बड़े अच्छे से रहते थे। उनकी बातो को समझते थे। उन पर गुस्सा न कर उनकी बड़ी से बड़ी समस्याओं का समाधान हँसते हँसते कर देते। जो मेरे साथ स्कूल में हुआ उसके बाद से मे बहुत उदास रहने लगा था किसी से बात नही करता मैडम जो पढ़ाती पढ़ लेता जो ना पढ़ाती तो मैं उनकी आगे शिकायत भी नही करता। पर पता नहीं इस टीचर की बातो के प्रति मेरी ध्यान आकार्षित होता वह लोक प्रशासन के प्रॉफेसर थे। उन्हे एक दिन मुझे से पूछा की तुम इतने उदास क्यों रहते हो मैंने कोई जवाब नही दिया। सर ने भी ज्यादा जोर नही ड़ाला फिर भी पता नही क्या मन में आई मै सर के पास चला गया कुछ काम के बहाने से उस दिन सर ओर मैं कमरे में अकेले थे। सर ने फिर मुझे से पूछँा वही प्रशन? मैने भी अपने मन की बात बता दी। फिर सर मुझ से पूछते फिर क्या सोचा क्या करना है। क्या बनना है। मै कहता सर मुझे कुछ समझ नही आ रहा कुछ भी करने वे बनने के लिए रूपयो की आवश्यकता होती है जोकि मेरे पास नही क्या करूँ क्या नही कुछ समझ नही आता। सर कहते रूपये की बात छोड़ो अगर तुम्हें कुछ बनना हो तो क्या बनना पसंद करोग। मै कहता सर मैं कुछ ऐसा करते की शिक्षा स्तर को सही करता, मै गरीबों की मदद करता, उन्हें शिक्षित करता, उनको उनके अधिकारो के बारे में शिक्षित करता, ताकि वह कुछ कर सके। ओर सबसे पहले सरकारी स्कूल की टीचरो को सही करना फिर दोनों हंसने लगे। सर ने कहा फिर तो तुम, ऑफिसर बन जाओ। मैं हंसने लगा सर उसके लिए भी कॉचिंग चाहिए खुद से पढ़ कर तो नही बन सकता। सर ने कहां मेरे कुछ मित्र है जो अलग-अलग विषय के अध्यापक है। मै उनको कहुगा की वह तुम्हारी सहायता कर दे। ये बात सुनकर मैंने सर को कहाँ की इतनी मेहरबानी मुझे पर क्यों ? सर ने कहा ये मेरा फर्ज है देखा जाए तो एक अध्यापक का फर्ज है जितना हो सके बच्चों को शिक्षित किया जाए मैंने कहा सर मेरा भी फर्ज है कि टीचर को उनकी फीस दी जाए। फिर सर कहते बन जाओ बस उस दिन मेरा नाम ले लेना यही मेरी फीस है। मेरी, सर और उनके दोस्तो ने बहुत सहायता की। मैने ऐसे अध्यापक आज तक नहीं देखे। मेरा जिस दिन कष्ट का परिणाम आया उस दिन मैं सबसे पहले अपने अध्यापकों को ये परिणाम दिखाना चाहता था कि मैं आपकी वजह से आईएएस ऑफिसर बन गया। लेकिन उसी दिन मेरे सर की कार से टक्कर होकर उनकी मृत्यु हो गई। आज मैं जो भी हूँ उनकी वजह से। इसलिए मैं कहता हूँ,एक अच्छा अध्यापक ही आपकी तकदीर बदल सकता है। ये कह कर वह रोने लगता है। और अपनी सफलता की कहानी बयान की।

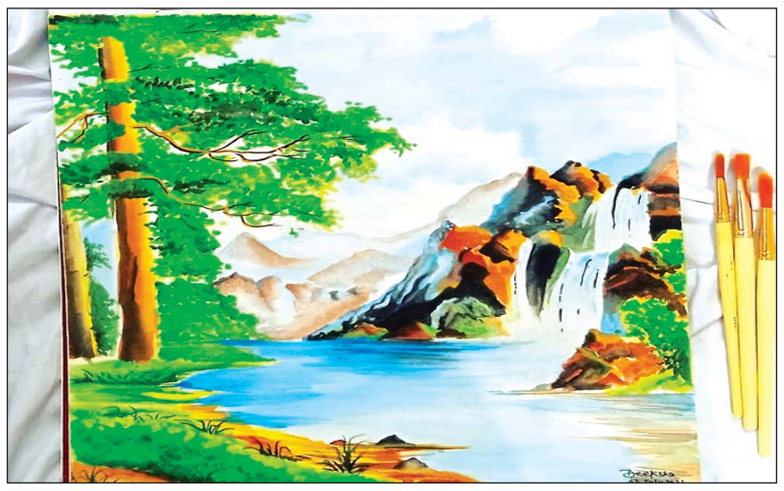
EARLY
Nervous System
Frontal Lobe
Parietal Lobe
Occipital Lobe
Temporal Lobe
Cerebellum
Spinal Cord
Heart
Lung
Liver
Kidney
Autonomic
Somatic

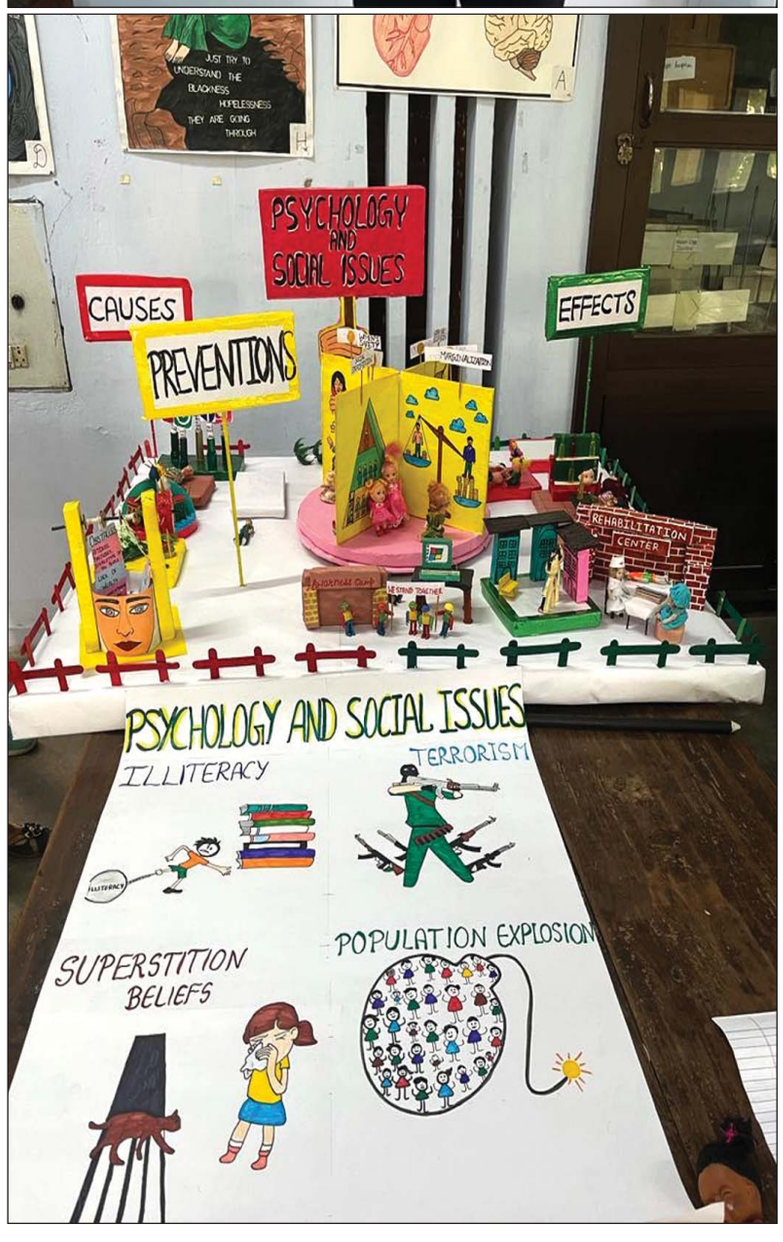
FA-160
100/-

FA 164

PSYLAB

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
PSYCHO LAB
EARLY DEVELOPMENTAL TRENDS
Bipolar Disorder
MANIC EPISODE
DEPRESSIVE EPISODE




JUST TRY TO UNDERSTAND THE BLACKNESS HOPELESSNESS THEY ARE GOING THROUGH
PSYCHOLOGY AND SOCIAL ISSUES
CAUSES
PREVENTIONS
EFFECTS
REHABILITATION CENTER
PSYCHOLOGY AND SOCIAL ISSUES
ILLITERACY
TERRORISM
SUPERSTITION BELIEFS
POPULATION EXPLOSION

PSYCHOLOGY AND SOCIAL ISSUES
CAUSES
PREVENTIONS
EFFECTS
REHABILITATION CENTER

HAPPY Teej

प्रकृति के प्रति प्रेम

क्या आज का मनुष्य सच में अपने आसपास के प्रकृति और पर्यावरण के महत्व को समझ पाया है ?

क्या व्यक्ति चांद-तारे, सूर्य-आकाश, शीतल पवन, लहलहाते सुंदर वृक्ष, गीत गुनगुनाते पक्षी और असीम समुद्र के विषय के सत्य को समझ पाया है ?

आज के इस आधुनिक युग का मनुष्य प्रकृति को बहुत साधारण और तुच्छ समझने लगा है। क्योंकि प्रकृति हर जगह मौजूद है इसलिए लोग इसे आसानी से मिलने वाला एक तुच्छ वस्तु समझने लगे है। हो सके आपको मेरी यह बात बुरी लगे परंतु यह अस संसार का एक सबसे बड़ा सच है।

प्रकृति का सौंदर्यः मन को छूती आशाएं-

क्या हम सभी ने कभी सोचा है कि 'प्रकृति का निर्माण कैसे हुआ है ? यह इतना सुंदर कैसे है ?' आकाश नीला क्यों है, तारे टिमटिमाते क्यों हैं ? सूर्योदय और सूर्यास्त के दौरान सूर्य लाल-नारंगी क्यों होता है, यह प्रकृति का सुंदर स्वरूप है। जो सभी को आकर्षित करता है। इस अनुच्छेद में मैं आपको प्रकृति की सुंदरताओं के बारे में उल्लेख करूँगी। आप प्रकृति के सुंदरताओं का लुफ्त ले, यह आपको अंदर से आनंदित कर देगा। प्रकृति, इस दुनिया को भगवान का दिया हुआ उपहार है। उसकी सुंदरता न केवल दिखाई देती है, बल्कि श्रव्य है, और खुशबू से सुशोभित भी है। प्रकृति हमें कई मूल्यवान और आवश्यक चीजें प्रदान करती है जो हमारे जीवन के लिए अत्यंत उपयोगी हैं, लेकिन महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हम इसका उपयोग कैसे करते है और जिसमे प्रकृति का नुकसान नहीं हो। पृथ्वी के गठन के बाद पृथ्वी पर बहुत सारे जीव-जंतु, पौधे, पानी और पहाड़ से प्रकृति का निर्माण हुआ। सभी जीव जंतु का जीवन प्रकृति पर ही निर्भर है।

हर सुबह एक सुंदर सूर्योदय होता है, पौधों और कांच की खिड़कियों पर पानी की बूंदें दिखाई देती है (विशेष रूप से सर्दियों में) पास के समुंद्र में एक आकर्षक और सुंदर सूर्यास्त दिखता हें चमकते सितारें से मस्त रात का अहसास दिखता हैं एक खूबसूरत साफ नीला आकाश, इसमें चमकते इंद्रधनुष को कैसे भूल सकते है। ये खूबसूरत चीजें प्रकृति से संबंधित है। हम सभी अपनी छुट्टी पर जाने के लिए तत्पर हैं ताकि हम अपने प्रियजनों के साथ विभिन्न स्थानों जैसे पहाड़ों, समुंद्र-तटों आदि स्थानों की सैर कर सकें और प्रकृति के सुंदरताओं का आनंद ले सकें।

पहाड़ों पर अपने दोस्तों और परिवार के साथ पढ़ाई करना या घूमना बहुत आनंदित करता है। बर्फबारी देख कर मन बाग-बाग हो जाता हें झरने से गिरते हुए मनमोहक पानी सेल्फी लेने को मजबूर कर देता हैं यह प्रकृति का साथ ही आनंद है। आइए, अपनी प्रकृति के साथ कुछ समय बिताएं, प्रकृति के साथ समय बिताना लाभप्रद है। आइए, जीवन के लिए कुछ करें। चलो! कुछ और पेड़ लगाएं। प्रकृति को बचाएं। पृथ्वी एकमात्र ऐसा ग्रह हे जो प्रकृति से एक महान उपहार प्राप्त करता है। चलो, इसे संरक्षित करें, जीवन को अधिक सार्थक बनाएं। चलो, इसे और अधिक सुंदर बनाने के लिए पर्यावरण पर कुछ समय बिताएं। यह हमें और अधिक लाभ पहुँचाएगा।

भारत रत्न वैज्ञानिक, खोज कर्ताओं की सूची में प्रथम सीवी रमन

7 नवंबर, 1888 को तमिलनाडु के तिरुचिरापल्ली शहर में जन्मे चंद्रशेखर वेंकट रमन आठ बच्चों में से दूसरे नंबर के थे। उनके पिता चंद्रशेखरन रामनाथन अय्यर गणित और फिजिक्स के शिक्षक थे। उनकी मां पार्वती अम्मल को उनके पति ने पढ़ना-लिखना सिखाया था। रमन के जन्म के समय, परिवार आर्थिक रूप से अस्थिर था, लेकिन जब ब् ट त्उंद ठपवहतंचील पद भ्पदकप चार साल के थे, तो उनके पिता एक लेक्चरर बन गए, जिससे उनके रहने की स्थिति में सुधार हुआ और वे विशाखापट्टनम (अब वाइजैग) चले गए। बहुत छोटी उम्र से ही उनकी शिक्षा असाधारण रही थी। रमन का हमेशा से ही विज्ञान की ओर ज्यादा ध्यान था।

जैसे-जैसे रमन बड़े हुए, उन्होंने अपने पिता की किताबें पढ़ना शुरू किया। बहुत ही कम उम्र में रमन को पढ़ने का महत्व समझ में आ गया था, वह अपने दोस्तों से गणित और फिजिक्स पर किताबें अक्सर उधार ले लिया करते थे। कॉलेज में अपने पढ़ने के दौरान, शैक्षणिक उत्कृष्टता उनकी विशेषता बन गई। संभवतः 20वीं सदी के सबसे प्रतिष्ठित वैज्ञानिक सीवी रमन को आजादी के बाद भारत के पहले राष्ट्रीय प्रोफेसर के रूप में चुना गया था।

सीवी रमन की शिक्षा स्कूल में शुरू नहीं हुई थी, लेकिन उस समय उन्हें विज्ञान के प्रति अपने प्यार का एहसास हुआ। 11 साल की उम्र में, उन्होंने अपनी 10वीं की पढ़ाई पूरी की और 14 साल की उम्र में, रमन ने 1903 में प्रेसीडेंसी कॉलेज में अपनी बैचलर्स डिग्री शुरू की। 1904 में, उन्होंने फिजिक्स और इंग्लिश में मैडल जीतकर, एक टोपर के रूप में उभरकर अपनी डिग्री पूरी की।

हालांकि उनके प्रोफेसर ने उन्हें यूके में अपने मास्टर्स की पढ़ाई करने की सलाह दी, लेकिन उन्होंने अपनी स्वास्थ्य के चक्कर में यह विचार रहने दिया। वे भारत में रहे और उसी कॉलेज से उच्च शिक्षा प्राप्त की। 1907 में, प्रेसीडेंसी कॉलेज से मास्टर्स डिग्री हासिल करने के बाद, उन्होंने वित्त विभाग में एक अकाउंटेंट के रूप में काम किया। 1917 में, वे कलकत्ता यूनिवर्सिटी में फिजिक्स के प्रोफेसर बने जहाँ उन्होंने अपनी रिसर्च को आगे बढ़ाया और विभिन्न पदार्थों में 'प्रकाश का प्रकीर्णन' की पढ़ाई की, जिससे उन्हें बहुत प्रशंसा मिली।

आज उनके निधन पर हम सब उन्हें याद करते हुए नमन करते है। आज राष्ट्रीय विज्ञान दिवस भी है।

The Challenges of Higher Education in the 21st Century.

Suprerna Khanna
(Session-1985 Present
Occupation-Teacher Educator)

"The function of education is to teach one to think intensively and to think critically. Intelligence plus character-that is the goal of true education"

Martin Luther King

Dear Readers

Myself Suprerna, an alumnus of the college, graduated in 1985. Whenever I flash back, it seems as if it is a matter of just a couple of years when I was a student at Adarsh Mahila Mahavidhyalaya. The environment of the college encouraged me to be what I am today. My teachers inspired me to draw the best out of me. I used to visit library daily and I can proudly say that library of the college had a very good stock of books from where the habit of reading sprouted in me. All the teachers were very good. Now I am a Teacher Educator and know it pretty well that the impact of a teacher is life-long. Role of Higher Education in one's life is all the more important in global scenario and the importance of Higher Education is much more in grooming one's personality. I am very lucky to start my journey to Higher Education from this very institute. World is changing very fast and to keep pace with it, we need to update our standards of Higher Education. Herein I dwell on some challenges of Higher Education in the 21st Century: We live in a world-in-crisis, in a knowledge-society, and in an era in which time is fluid, nothing lasts, everything changes and is unstable. The diverse and heterogeneous society of the new millennium is characterised by a series of internal crises in the welfare state: the social crisis, the environmental crisis and unsustainable practices, the crisis of states, the threat posed by globalisation, and finally, the crisis of democracy. The consequences of these crises include the exacerbation of social and economic inequality, the emergence of a global form of planetary management with new decision-making centres that have undermined the decision- making power of individuals and states; and citizens' loss of confidence in the democratic system due to the perception that political-decisions are distant and difficult to influence.

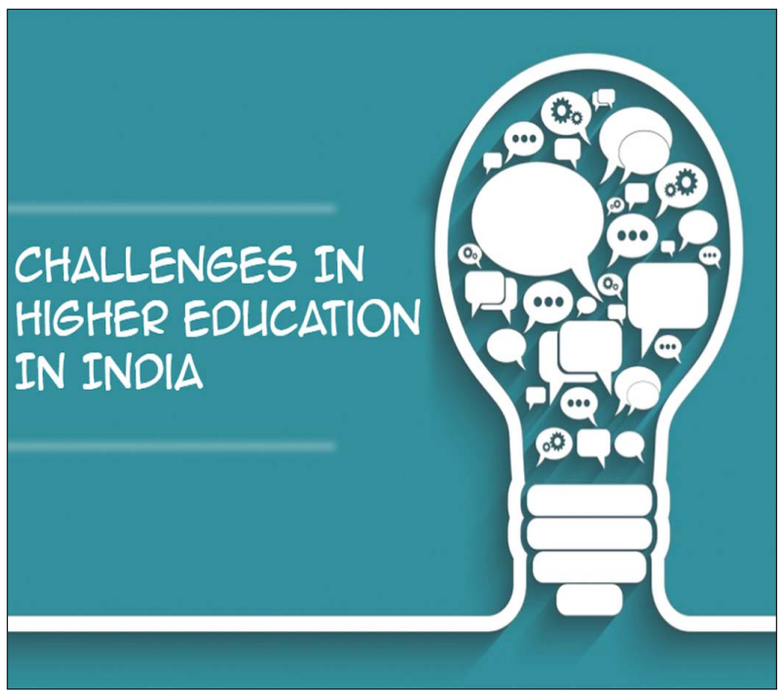
When new forms of knowledge and symbolisation qualitatively impregnate all basic aspects of a society or when a society's structures and processes for reproducing itself are so penetrated by knowledge-dependent operations that information-creation operations, symbolic analysis and expert systems are more important than other factors of production, then we're talking about the knowledge society (Innerarity, 2010). The major challenge facing a knowledge society is the generation of collective-intelligence: society's intelligence as a whole is more important than just having a society composed of multiple individual intelligences. Education has been understood as preparation for life, as personal realisation, and as an essential element in progress and social change, in accordance with the changing needs (Chitty, 2002). Orr (2004) declares that if certain precautions are not taken, education may equip people to become "more effective vandals of the earth".

He describes education of the sort we have seen thus far as a possible problem and argues for a new type of education.

In a sense, education must lead to empowerment: through education, individuals should acquire the capacity to make decisions and act effectively in accordance with those decisions, and this in turn entails the ability to influence the rules of play through any of the available options. Thus, education consists in developing not only personal but also social qualities; it is the development of social conscience: awareness of how society works, knowledge of how it is structured, and a sense of the personal agency which allows action. This agency. however, at the same time restricts our interventions and makes it is necessary to decide our personal degree of action. (Goldberg, 2009). Essentially, it opens a dialogue between the personal and the collective, between common and individual interests, between rights and obligations. Reformulation of Higher Education Einstein once said that no problem can be solved from the same level of consciousness that created it. Current needs suggest that we must learn to view the world and therefore education, in a new way. Higher education has in the past demonstrated its crucial role in introducing change and progress in society and is today considered a key-agent in educating new generations to build the future, but this does not exempt it from becoming the object of an internal reformulation.

Higher Education is facing a number of important challenges at the international, national and institutional levels. At the International level, there are two main challenges. The first is the role of supranational organisations such as UNESCO in advancing the prospection of trends and improvements, as well as in promoting networking and twinning programmes among institutions, The European Union (EC-JRC, 2010) has stressed that Higher Education must change and adapt to economic and social needs, that institutional change is essential to educational innovation, and that information and communication technologies must form part of the teaching and learning process. The second is to encourage international cooperation between institutions in order to share knowledge across borders and facilitate collaboration, which represents an essential element for the construction of a planetary (Morin, 2009) and post-cosmopolitan citizenship (Dobson and Bell, 2006): the

assumption of interdependence, "deterritorialization", participation, co-responsibility, and solidarity among all inhabitants of the planet. States must provide the necessary financing so that universities can carry out their public-service function. States may also enact laws to ensure equality of access and strengthen the role of women in higher education and in society.



The following are the challenges faced by universities and other institutions of Higher Education:

· Changes in universities as institutions and at the level of internal organisation. These changes should aim to improve the management of resources (human, economic, etc.) and be restructured to improve internal democracy, Universities must continue their mission to educate, train and carry out research through an approach characterised by ethics, autonomy, responsibility and anticipation.

· Changes in knowledge-creation. Interdisciplinary and trans-disciplinary approaches should be taken and non-scientific forms of knowledge should be explored.

· Changes in the educational model. New teaching/learning approaches that enable the development of critical and creative-thinking should be integrated. The competencies common to all higher-education graduates should be determined and the corresponding expectations should be defined. In a knowledge society, higher education should transform us from disoriented projectiles into guided missiles: rockets capable of changing direction in flight, adapting to variable circumstances, and constantly course- correcting. The idea is to teach people to learn quickly as they go along, with the capacity to change their mind and even renounce previous decisions if necessary, without over-thinking or having regrets Teaching and learning must be more active, connected to real life, and designed with students and their unique qualities in mind.

· Changes aimed at tapping the potential of information and communication technologies in the creation and dissemination of knowledge. The goal of such changes is to create what Prensky (2009) calls 'digital wisdom'.

· Changes for social responsibility and knowledge transfer. The work of higher-education institutions must be relevant. What they do, and what is expected of them, must be seen as a service to society; their research must anticipate social needs; and the products of their research must be shared effectively with society through appropriate knowledge-transfer mechanisms.

Suggestions for Improving the System of Higher Education:

»»» There is a need to implement innovative and transformational approach form primary to higher education level to make Indian educational system globally more relevant and competitive.

»»» In higher educational institutes, Industrial co-operation must be there for the development of curriculum. organizing expert-lectures, internships, live projects, career-counseling and placements.

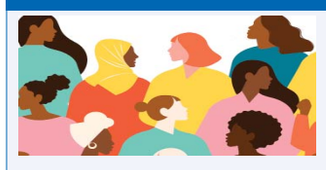
»»» Higher educational institutes need to improve quality, reputation and establish credibility through student exchange, faculty exchange programs, and other collaborations with high-quality national and international higher educational institutes.

»»» Government must promote collaboration between Indian higher education institutes and top International institutes and also generate linkage between national research laboratories and research centers of top institutions for better quality and collaborative research.

»»» There is a need to focus on the graduate students by providing them such courses in which they can achieve excellence, gain deeper knowledge of subject so that they will get jobs after recruitment in the companies which would reduce unnecessary rush to the higher education.

To conclude, we can say that for the betterment of system, we must identify the challenges like demand- supply gap, lack of quality research, problem of infrastructure and basic facilities, shortage of faculty etc. in the higher education. The implementation framework aims to focus on improving quality of state institutions, to revamp financial-aid programs, to interlink expansion, equity and excellence. To improve the higher education system we need to improve teaching pedagogy, build synergies between research and teaching, facilitate alliance of higher institutions among themselves, research centres and industries. This is necessary not only to take care of economic growth, but it is also essential for social cohesion and to empower the country's youth.

Zero Discrimination Day



The day of 1st March is observed as Zero Discrimination Day. It is celebrated at the International level by the UN and all other organizations. It aims to make equality for all and eradicate any discrimination among people. The day was launched by UNAIDS Executive Director Michel Sidibe and was celebrated on 1st March 2014. The day is observed every year with a specific theme to achieve its objective. The theme for Zero Discrimination Day 2022 was "Remove laws that harm, create laws that empower".

World Wildlife Day

World Wildlife Day is observed on 3rd March every year to conserve the endangered species of wild animals. It is celebrated at the international level and aims to save the species of wild animals. World Wildlife Day 2022 was celebrated with the theme "Recovering key species for ecosystem restoration". It is targeted to mark the endangered species of wild animals and follow possible measures to save them to make our ecosystem healthy.

National Safety Week

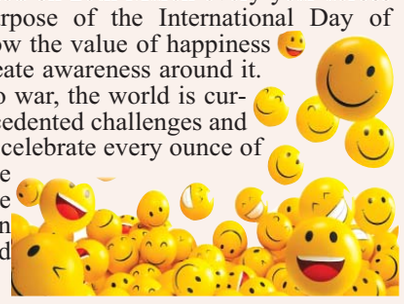
Every year 4th of March to the 10th of March is celebrated as National Safety Week. It is observed to make health, safety, and environmental conservation. It is celebrated to create awareness of road accidents and vehicles to reduce the number of road accidents. Every year thousands of people lose their lives in road accidents. It is celebrated at the national level by launching missions and campaigns to get its target. This year National Safety Week was organized under the theme Sadak Suraksha – Jeevan Raksha".

International Women's Day

International Women's Day is celebrated on 8th March every year to observe the cultural, political, and socioeconomic achievements of women. It also focuses on the rights of women and fights against discrimination based on gender. The theme for the celebration of IWD in India is "'Women of Tomorrow". It aimed to make women successful in all fields without discriminating.

International Day of Happiness

This day is celebrated on 20th March every year across the globe. The purpose of the International Day of Happiness is to know the value of happiness in one's life and create awareness around it. From a pandemic to war, the world is currently facing unprecedented challenges and it is more reason to celebrate every ounce of happiness we have in our lives. The theme of this day in 2022 was "Build Back Happier".



International Day of Action for Rivers

International Day of Action for Rivers is observed on 14th March every year to make the river safe and pollution free. It is celebrated to make awareness of and Importance of rivers and follow the measures to save them. This year 25th anniversary of the International Day of Action for Rivers is celebrated at the international level.

World Consumer Rights Day

World Consumer Rights Day is observed on 15th March every year to protect the rights of consumers. It aims to make awareness about consumer rights and save them. This day was celebrated in 2022 under the theme Fair Digital Finance.

National Vaccination Day

National Vaccination Day is observed on 16th March every year to spread awareness of vaccination and its need. It was first celebrated on 16th March 1995 when the first dose of the Oral Polio Vaccine was given. It is an initiative to increase awareness for the eradication of polio from the planet earth.

World Sleep Day

World Sleep Day is celebrated on the Friday before the Spring Vernal Equinox of each year. It aims to call to action on important issues related to sleep, including medicine, education, social aspects, and driving. The slogan of World Sleep Day is Better Sleep, Better Life, Better Planet.

World Theatre Day

World Theatre Day is observed on 27th March every year across the world. The significance of World Theatre Day is to raise awareness regarding the importance of theatre and to know the importance of theatre around the world. The day also provides opportunities for theatrical communities to put forward their work on a large scale. This day is observed in 2022 with the theme Theatre and a Culture of Peace."

World Water Day

World Water Day is celebrated on 22nd March every year across the world to save potable water and follow the measures to use it. World water day is observed in 2022 under the theme Groundwater – Making the invisible visible"

World Meteorological Day

World Meteorological Day is celebrated annually to mark the establishment of the WMO which was founded on March 23, 1950. Headquartered in Geneva, Switzerland, WMO became a United Nations (UN) specialized agency in 1951. The theme for World Meteorological Day 2022 was Early Warning and Early Action.

World Tuberculosis Day (TB Day)

World TB Day is observed on 24th March every year. It was first celebrated on March 24th, 1982, on the 100th anniversary of Dr. Robert Koch's presentation, who discovered the Tuberculosis Bacillus virus. It aims to make the world TB disease free. This day was celebrated in 2022 with the theme Invest to End TB.

संगीत में आध्यात्म

''सात सुरों का संगम है ये, सा इसका आधार ।
अध्यात्म की ओर ले चलें, सुर साध ओंकार ।।''

भारतीय संगीत की आधारशिला आध्यात्मिक है। विद्वानों के मतानुसार भगवान ब्रह्मा से भगवान शंकर, भगवान शंकर से मां सरस्वती और मां सरस्वती से नारद को संगीत की विद्या का ज्ञान प्राप्त हुआ। नारद ने भरत जैसे विद्वानों के द्वारा इस विधा का प्रचार-प्रसार स्वर्ग एवं भू-लोक में किया। शिवजी ने पार्वती जी की शयन-मुद्रा को देखकर उनके अंग-प्रत्यंग के आधार पर रूद वीणा बनाई। इन्होंने पाँच रंगों की उत्पति की तो भैरव, हिंडोल, मेघ दीपक और श्री राग प्रकट हुए। तत्पश्चात पार्वती जी के मुख से मालकोस राग उत्पन्न हुआ। संगीत कला उतनी ही प्राचीन है जितनी मानव जाति। भारतीय संगीत में आध्यात्मिकता की अहम भूमिका है। वेदों का बीज मंत्र ओ3म् है। यह तीन अक्षरों अ, उ, म से बना है। यह तीनों अक्षर आध्यात्मिकता का आधार हैं। इन तीनों अक्षरों में ब्रह्मा, विष्णु, महेश व प्रादुर्भाव हुआ है। संगीत के स्वरों में ''?'' की ध्वनि गुंजायमान होती है। संगीत आत्मा की सात्विक खुराक है। ब्रह्म के परम पवित्र नाद ओंकार ''? की उत्पति सृष्टि के साथ मानी गई है। भारतीय संगीत के सात स्वर न केवल हमारी शारीरिक तंत्रिकाओं को प्रभावित करते हैं, बल्कि हमारी पाशविक वृत्तियों का दमन भी करते हैं। संगीत से हमारे अंदर आध्यात्मिक एवं सात्विक विचारों का संचार होता है। इस कला की साधना से साधक स्वर के अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करता है। हमारे शरीर के सातों चक्रों का इन सात स्वरों से सम्बन्ध है। संगीत का मूल नाद में हैं, नाद से वर्ण की, वर्ण से पद की, पद से वाणी की अभिव्यक्ति होती है। अतः सम्पूर्ण जगत नाद के आधीन है। नाद को महिमा बताते हुए भगवान विष्णु नारद से कहते हैं।

नाहं वसामि बैकुण्ठे, योगिनां हृदये न च।
मद् भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामी नारद ।

अर्थात हे नारद, न तो मैं बैकुंठ में रहता हूं ना योगियों के हृदय में, अपितु जहां मेरे भक्तजन मेरा गायन करते है, मेरा निवास वहां होता है। अतः संगीत कला का स्वरूप नाद बिन्दुओं से हो उजागर होता है। नाद को ब्रह्म समान कहा गया है। इस आध्यात्मिक शक्ति को हमारे विद्वान प्राचीन काल से ही स्वीकार करते चले आ रहे हैं। ब्रह्मा जी के मुख से चार वेद निकले जो कि ऋगवेद, युजर्वेद, अर्थवेद और सामवेद हैं। उस समय देव-पूजन में आध्यात्मिकता तत्व एवं गायन में साम स्वर स्थापित किए जाते थे। भगवान के वास्तविक रूवरूप को संगीत के माध्यम से जाना जाता है। संगीत में ध्यान का विशेष महत्तव है। समन्दर से ज्यादा गहराई है। मेरा संगीत मेरे वजूद की आध्यात्मिक अभिव्यक्ति, तो वो बस सुरों के भीतर है। '' जान कोल्ट कहते हैं, ''जो है मेरा विश्वास, मेरा ज्ञान और मेरा अस्तित्व।'' संगीत साधना को मनीषियों ने मानव के जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्ति का साधन बताया है। संगीत विद्या मोक्षदायिनी है। सरस्वती के प्रसाद के रूप में यह विद्या मानव को प्राप्त होती है। भारत में संगीत क्षणिक आमोद-प्रमोद व अनाप्त तृष्णा की वस्तु न होकर समस्त ब्रह्माण्ड का आभास है। यह चिरानन्द प्रदान करने वाली आध्यात्मिक साधना है। यह ब्रह्म तक मानव को ले जाने वाला मार्ग है। जन्म से मृत्यु तक यह संगीत हमारे साथ बना रहता है। जिस दिन बालक पैदा होता है, उस दिन से हो संगीत से भी उसका परिचय हो जाता है। नामकरण, विवाह, तीज त्योहारों में संगीत का महत्तव है। खेतों में, धान कूटते वक्त भी संगीत चलता रहता है। यद्यपि भारत का साधारण जन वर्णमाला से सर्वथा अनभिज्ञ हो, फिर भी वह आध्यात्मिक ज्ञान से शून्य नहीं। उसमें संगीत भी रचा बसा होता है। लगभग 150 वी.सी. पूर्व लिखे गए ग्रंथ मे आर्यन ने मैगस्थनीज का यह कथन लिखा है कि 'सब जातियों की अपेक्षा भारतीय लोग संगीत के कही अधिक प्रेमी है।'' भारत के सांस्कृतिक, आध्यात्मिक विकास में संगीत का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान रहा है। प्राचीन युग में संगीत-शास्त्रियों, संगीतज्ञों का ऊंचा दर्जा होता था। कहते हैं जहां शब्द खत्म हो जाते हैं, वहां संगीत शुरू होता है। संगीत वह अभिव्यक्ति कर देता है जिसे कहा नहीं जा सकता और जिस पर चुप रहना भी असंभव है। संगीत इस संसार की आत्मा है। रियाज से उत्पन्न होने वाली ध्वनि चक्रों को जागृत करती है। स्वरां के उच्चारण से जो ध्वनि निकलती है उससे वाईब्रेशन होता है। यह वाइब्रेशन रियाज के साथ अलग अलग चक्रों को प्रभावित करता है। इस प्रक्रिया से मानव शरीर के सात चक्रों को जागृत किया जा सकता है। यह प्रभाव शरीर में नीचे से ऊपर की ओर चलता है। सा, रे, ग, म, प ध, नि की साधना से चक्र मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनहद, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार चक्र जागृत होता है। संगीत में स्वरों के अभ्यास से सूक्ष्म बुद्धि का विकास तथा ध्यान की एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है। आध्यात्मिकता का मूल एकाग्रता में हो हैं। संगीत कला का आरम्भ ही एकाग्रता से होता है। स्वरों का उच्चारण करना एवं उन पर स्थिर रहकर स्वर का अभ्यास करना साधना है। संगीत की साधना से श्रोता भी एकाग्रचित्त हो जाते हैं। उनका भी आध्यात्मिक विकास होता है।

''जपादष्ट गुणं ध्यानं, ध्यानादष्ट गुणं तपः
तपसोष्टगुण गानं गानात्परतरं न हि ।।''

अर्थात जाप से आठ गुणा ध्यान, ध्यान से आठ गुणा तप, तप से आठ गुणा गान है और गान से परे कुछ भी नहीं। संगीत-साधक नाद के माध्यम से अपने हृदय की अनुभूतियों को गाकर ही साकार रूप प्रदान करता है।। यह वाणी स्वरमयी एवं शब्दमयी होती है और स्वर एवं शब्द नाद के अधीन होते है। शरीर में क्रमशः पांच स्थानों में नाद के पांच प्रकार की ध्वनि रहती है।

अतिसूक्ष्म - नाभि से
सूक्ष्म - हृदय में
अपुष्ट - तालू में
पुष्ट - कण्ठ में
कृत्रिम - मुख में

इन पांच प्रकार की ध्वनियों का प्रयोग साधक अपने अभ्यास में करते हैं एवं आलौकिक आस्वादन करते हैं। यही स्थिति उनकी सर्वोच्चतम तन्मयता की होती है। उस समय साधक की आत्मा स्वर-साधना में लीन होकर 'नाद ब्रह्म' में विलीन हो जाती है। इन क्षणों में ही संगीत साधक को आध्यात्मिक अनुभूति होती है। ''?'' की साधना गायक को स्वर पर स्थिर करती है जिससे गायक ब्रह्म में साकार हो जाता है। समस्त कलाएं 'ओ3म' में 'निहित है। 'ओ3म' का दीर्घ उच्चारण गाकर लम्बी ध्वनि द्वारा स्थापित किया जाता है। इस उच्चारण का संगीत परमात्मा से मिलाने का एक जरिया है। संगीत आध्यात्मिक ज्ञान की वृद्धि व उपासना का साधन माना जाता है। आंखें बंद कर संगीत को अपनी रूह में समा जाने दो। जो व्यक्ति संगीत में खो जाता है वह जीते जी ही मोक्ष। को पा लेता है। जीवन को संगीतमय बनाकर ईश्वर को अराधना करो। संगीत जीवन का अमृत है। संगीत परमात्मा से मिलाने का एक जरिया है।

....मंजीत मारवाहा (पूर्व-लाइब्रेरियन)

अनुपमा यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एंव प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा हरियाणा की आवाज प्रिंटर्स, भिवानी से मुद्रित करवाकर आदर्श महिला महाविद्यालय, हांसी गेट भिवानी-127021 से प्रकाशित किया जाता है।

प्रबंध सम्पादक: रचना अरोड़ा

मोबाईल नम्बर: 9306940790 **नोट:** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा

Gmail: anupama.express@ammb.ac.in