Title-Code:- HARBIL01906

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

ADARSH MAHILA MAHAVIDYALAYA
SINCE 1970

स्वाभिमान से जीने के लिए पढ़ाई करो, शिक्षा ही इंसानों का सच्चा आभूषण है
सावित्रीबाई फुले

वर्षः 01/ संस्करणः 05/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, सोमवार 10 अप्रैल 2023 | anupama.express@ammb.ac.in

वार्षिक खेल कूद प्रतियोगिता का हर्षोल्लास के साथ शुभारम्भ

सपने देखे और उन्हें पूर्ण करने का प्रयास करें, अवसर मिलने पर पूर्ण लाभ उठाएं: बॉक्सर विजेंदर सिंह

भिवानी। ''ये भिवानी की मिट्टी का कमाल है कि यहाँ से निकले खिलाडी चाहे वो लड़के हो लड़कियाँ, प्रदेश और देश का नाम राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर रोशन कर रहे हैं। मुझे भिवानी का बेटा होने पर गर्व है। मेरी सफलता में माता-पिता और कोच के साथ भिवानीवासियों और विशेषकर अग्रवाल समाज का बहुत बड़ा सहयोग रहा है।'' ये व्यक्तव्य विश्व विख्यात बॉक्सर और बीजिंग ओलंपिक्स में मेडलिस्ट विजेंदर सिंह ने दिए। बॉक्सर विजेंदर सिंह आदर्श महिला महाविद्यालय के 20वें वार्षिक खेल कूद महोत्सव में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित हुए और छात्राओं का मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि ''छात्राओं को कड़ी मेहनत और सच्ची लगन से अपने सपनों को सच करने का हौंसला रखना चाहिए और हर मौके का भरपूर लाभ उठाना चाहिए''। बॉक्सर विजेंदर सिंह ने अपनी सफलता का सफर सांझा करते हुए यह भी कहा कि हार जीत की भावना से उपर उठकर खेल खेलें। हारने पर निराश न होकर और अत्यधिक जोश के साथ अपने आप को निखारें। छात्राओं का मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि सफलता प्राप्ति के बाद अपनी मिट्टी के साथ जुड़ाव अवश्य बनाकर रखें।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि, विशिष्ट अतिथियों और अन्य गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत करते हुए महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि आदर्श कॉलेज की छात्राएं कई वर्षो से प्रदेश और देश का नाम राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर रौशन करती रही है और इंटर यूनिवर्सिटी, जोनल और प्रदेश की हर खेल प्रतियोगिताओं में शीर्ष 10 खिलाडियों में अपना स्थान बनाती रही हैं। कॉलेज की छात्राओं ने हर क्षेत्र चाहे वो खेल हो या सांस्कृतिक कार्यक्रम में कॉलेज और प्रदेश का नाम गौरवान्वित किया है।

रचना अरोडा, प्राचार्या महाविद्यालय ने सभी खिलाडियों का प्रोत्साहन बढ़ाते हुए कहा कि खेलों से छात्रों को अनुशासन, कड़ी मेहनत, नैतिकता और टीम वर्क जैसे कई सॉफ्ट स्किल्स सिखने का मौका मिलता है जो भविष्य में बेहतर प्रदर्शन करने में सहायक होते हैं। विशिष्ट अतिथि के तौर पर शिरकत करने वाली कॉलेज की प्रतिष्ठित एलुमनाई पैरा ओलम्पिक ताइक्वांडो चैम्पियन अरूणा तंवर ने खेल मशाल जलाकर कार्यक्रम का शुभारंभ

किया। सभी अतिथि एवं गणमान्य व्यक्तियों को कैह्रस व बैज भेंट किए। मार्च पास्ट कॉलेज फलैग होस्टिंग और खेल शपथ के साथ प्रतियोगिताएं शुरू हुई।

इस अवसर पर कार्यक्रम में वनवासी कल्याण आश्रम के उपाध्यक्ष सतनारायण मित्तल, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरत्न गुप्ता, महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के उपाध्यक्ष कमलेश चैधरी, कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल, पवन बुवानीवाला, पवन केड़िया अन्य राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर महाविद्यालय का नाम रोशन करने वाली सभी छात्राएँ उपस्थित रहीं।

वार्षिक खेल-कूद प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या के दिशा निर्देशन में शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ0 रेणु, विभागाध्यक्ष नेहा एवं शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग की समस्त प्राध्यापिकाओं, कोचों द्वारा किया गया। प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ0 माया यादव, संजय कुमार, संदीप कुमार, पलक द्वारा निभाई गई। प्रतियोगिताओं का समापन दो स्तरों में हुआ। प्रातः कालीन सत्र में मंच संचालिका डॉ0 अपर्णा बत्रा व सायं कालीन सत्र में डॉ0 निशा शर्मा रहीं।

विभिन्न प्रतियोगिताओं के परिणाम इस प्रकार रहें- 200 मीटर रेस में प्रथम सोनिका, द्वितीय हेमा व तृतीय निशा रही। 800 मीटर रेस में प्रथम हेमा, द्वितीय मुसकान व तृतीय मुकेश रहीं। हाई जम्प में प्रथम पूजा, द्वितीय नीशा व तृतीय पल्लवी रहीं। शॉट फूट में प्रथम अंजली, द्वितीय पूजा व तृतीय पल्लवी रही। जैवलिंग थ्रो में प्रथम अंजली, द्वितीय पूजा व तृतीय प्रीति रही। 100 मीटर रेस में प्रथम, द्वितीय व तृतीय रही। 400 मीटर रेस में प्रथम सोनिका, द्वितीय कोमल व तृतीय अनीता रही।

छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन, पूजा बनी बेस्ट एथलिट खिलाडी

विभिन्न प्रतियोगिताओं में छात्राओं का उत्कृष्ट प्रदर्शन रहा। बेस्ट एथलिट खिलाडी पूजा चुनी गई। प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली खिलाडियों को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। 100 मीटर रेस में प्रथम सोनिका, द्वितीय पल्लवी व तृतीय पुष्पा रही। 1500 मीटर रेस में प्रथम पूजा, द्वितीय हेमा व तृतीय पल्लवी रही। 4म100मीटर रिले रेस में प्रथम सोनिका, मुसकान, निशा व कोमल द्वितीय रचना, पल्लवी, पूजा व सोनिया व तृतीय अनीता, पूजा, विलेश व आरती रही। स्पून एवं लेमन रेस में प्रथम ज्योति, द्वितीय अन्नू व तृतीय हीना रही। चाटी रेस फाइनल में प्रथम अंजु, द्वितीय अनु व तृतीय उर्मिला रही। फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता में प्रथम वंशिका, द्वितीय निशा व तृतीय प्रीति रही। म्यूजिकल चेयर में प्राध्यापिका मोनिका व निर्मल मलिक विजयी रही।

अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए त्याग, तपस्या व कड़ी मेहनत करें: साक्षी चौधरी

समापन समारोह में वर्ल्ड यूथ चैंपियन साक्षी चौधरी और राष्ट्रमंडल खेल की मेडलिस्ट जैस्मिन ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत कर कार्यक्रम में चार चाँद लगा दिए। बॉक्सर जैस्मिन ने प्रतिभागियों और विजेताओं का हौंसला बढ़ाते हुए कहा कि जीवन में किसी भी क्षेत्र में सफलता पाने के लिए लक्ष्य निर्धारित कर दृढ़ संकल्प से आगे बढ़ते रहें। कड़ी मेहनत और बुलंद हौंसलों के साथ हर चुनौती पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

साक्षी चौधरी ने कहा कि आप अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए त्याग, तपस्या व कड़ी मेहनत करें। अपने आपको केवल शिक्षा तक सीमित न रखें अपितु अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें। प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने सभी छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि विद्यार्थियों को अपने अंदर छिपी प्रतिभा को पहचान कर उसे निखारने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए। महाविद्यालय की हमेशा से यही कोशिश रही है की छात्राओं को अपने सपने पूरे करने के लिए हर संभव मदद और सुविधा

प्रदान की जाये। शिवरतन गुप्ता, अध्यक्ष, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट ने छात्राओं को आशीर्वचन देते हुए कहा कि सही कोच के मार्गदर्शन में हर खिलाडी सोने सा निखरता है और गुरु के आशीर्वाद से अपने परिवार, कॉलेज, प्रदेश और देश का नाम नई उचाईयों पर ले जाता है।

चौधरी बंसी लाल विश्वद्यालय के डीन स्टूडेंट्स वेलफेयर और स्पोर्ट्स विभाग के अध्यक्ष सुरेश मलिक ने महाविद्यालय की छात्राओं की तारीफ की। रचना अरोड़ा प्राचार्या महाविद्यालय ने विद्यार्थियों को भविष्य में होने वाले सभी तरह के आयोजनों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया साथ ही कार्यकारिणी समिति, शारीरिक शिक्षा एवं खेल कूद विभाग, शिक्षक वर्ग व् गैर शिक्षक वर्ग को इस आयोजन की सफलता के लिए बधाई दी। पुरस्कार वितरण समारोह में छात्रा पूजा को ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी हैप्टाथॉलोन इवेंट में स्वर्ण पदक प्राप्त करने पर महाविद्यालय द्वारा 11000 रूपये का नकद पुरस्कार दिया गया व अन्य अंतर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर पर महाविद्यालय का नाम रोशन करने वाली 79 खिलाड़ियों को भी नकद पुरस्कार दिया गया। समारोह में नीरू चावला के दिशा निर्देशन में फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता आयोजित की गई। साथ ही शिक्षक वर्ग के लिए म्यूजिकल चेयर प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। छात्राओं द्वारा प्रस्तुत की गई योगा की झलकियों ने सभी छात्राओं व उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों को मंत्रमुग्ध कर दिया। समारोह में बतौर विशिष्ट अतिथि धर्मेश शाह व डॉ0 विजय वीर यादव, स्टेट ऑफिसर एच0एस0आई0डी0सी0 रहे।

स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला की 30वीं पुण्यतिथि पर स्मृति सभा में गणमान्य व्यक्तियों ने अर्पित की श्रद्धांजलि

भगीरथमल बुवानीवाला का कर्मपथ पद से ऊपर: शिवरत्न गुप्ता

30 वर्षों पहले छोड़ी गई छाप आज भी मानसिक पटल पर अंकित: अशोक बुवानीवाला

भिवानी। भिवानी केसरी स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला की 30वीं पुण्य तिथि पर शहर के प्रबुद्धजनो ने जात-पात से ऊपर उठकर उनसे जुड़े अपने अविस्मरणीय अनुभवों को सांझा करते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय में स्मृति सभा में श्रद्धासुमन अर्पित किए। स्मृति सभा का आयोजन महासचिव अशोक बुवानीवाला के नेतृत्व में किया गया। जिसकी अध्यक्षता वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिव रत्न गुप्ता ने की। सभा में अशोक बुवानी वाला ने श्रद्धासुमन अर्पित करने आए गणमान्य व्यक्तियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनके द्वारा 30 वर्षों पहले छोड़ी गई छाप आज भी उनके मानसिक पटल पर अंकित है। उन्होंने सामाजिक उत्थान के प्रत्येक क्षेत्र में अतुलनीय कार्य किए। सालों पहले सोशल मीडिया के अभाव में भी देश के प्रत्येक कोने से उनका जुड़ाव रहा। वह बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी थे। शिवरत्न गुप्ता ने उनका कर्मपथ, पद से ऊपर बताते हुए कहा कि आपके कर्मों के ऊँचाई की सीमा का कोई अंत नहीं है। भिवानीवासी हमेशा उनके सामाजिक कार्यों के ऋणी रहेंगें। वह महिला शिक्षा के प्रबल समर्थक रहें। उनकी देन आदर्श महिला महाविद्यालय आज अनेको-अनेक छात्राओं को शिक्षा रूपी फूल से फलीभूत कर रहा है। जिसकी सुगंध राष्ट्रीय व अंतराष्ट्रीय स्तर पर फैल रही है। इस अवसर पर ठाकुरलाल सिंह ने उनके द्वारा किए गए सामाजिक कार्यों को याद किया और कहा कि उन्होंने आजादी के आंदोलनों में भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। वह शिक्षा रूपी गंगा को छोटी काशी में बहाकर लाए। नगर पालिका के पूर्व चैयरमैन बुवानीखेड़ा सुंदर अत्री ने सामाजिक कुप्रथाओं के दुष्चक्र से भिवानी को ऊपर उठाने में उनके द्वारा दिए गए अविस्मरणीय सहयोग को याद कर श्रद्धांजलि अर्पित की। आदर्श ब्राह्मण सभा प्रधान प्रेम धनानिया ने कहा कि वह समाज में एक विपरीत धारा बहाकर लाए जहां महिलाओं को

शिक्षा से वंचित रखा जाता था, वहां इन्होंने महिला शिक्षा का बीड़ा उठाया। व्यापारी नेता प्रेम धमीजा ने कहा कि इन्होंने दुकानों के रूप में हमें रोजगार दिया। इन्होंने व्यवसायिक क्षेत्र में भी अपना अद्वितीय योगदान दिया। पवन बुवानीवाला जी ने शहर से आए सभी गणमान्य व्यक्तियों का आभार व्यक्त किया और साथ बिताए संस्मरणों को याद कर श्रद्धाजंलि अर्पित की। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने उन्हें प्रसिद्ध समाज सेवी, कर्मयोगी एवं इतिहासकार बताते हुए कहा कि आज उन्हीं की देन महाविद्यालय रूपी एक छोटा पौधा एक वट वृक्ष बनकर दिन-रात उन्नति कर रहा है। महाविद्यालय की उन्नति ही उन्हें एक सच्ची श्रद्धांजलि है। जिसके लिए महाविद्यालय का समस्त परिवार पूरी लगन से कार्यरत है। स्मृति सभा में शकुंतला देवी बुवानीवाला, राधेश्याम बुवानीवाला, सुशील बुवानीवाला, पवन बुवानीवाला व समस्त बुवानीवाला परिवार सहित शहर से रामदेव तायल, सुनील शास्त्री, एडवोकेट अरुण जैन, विजय कृष्ण अग्रवाल, नंद किशोर अग्रवाल प्रबंधकारिणी परिवार से कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल, उपाध्यक्ष कमलेश चौधरी, हरीश हलवासिया, वैश्य मॉडल व वैश्य सीनियर विद्यालय एवं महाविद्यालय का समस्त शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा। इस अवसर पर संगीत विभाग से रचना कौशिक, मनीषा और प्रमुख संगीतज्ञ रामअवतार कौशिक ने अपनी टीम के साथ भजन की प्रस्तुतियां दी। जिससे सभागार संगीतमय हो गया। स्मृति सभा में मंच का संचालन डॉ. रिंकू अग्रवाल द्वारा किया गया।

EDITORIAL: JOURNEYING TOWARDS EXCELLENCE WITH "ANUPAMA YATRA"

Friends, initiated in the Golden Jubilee Year of Adarsh Mahila Mahavidyalaya, our newsletter AnupamaYatra seeks to inspire the readers for academic, co-academic activities and achievements and also proposes to promote mental, intellectual and creative faculties of the students. It is gratifying to note that the newsletter is arousing interest and enthusiasm in its readers.

The current arousal of interest in the Written and Printed Word through the newsletter assumes a greater significance in the overall scheme of things. In the present world almost all mental interaction has become delimited to the Digital world only. Remaining glued to the social media platforms has turned all of us into more of passive receivers.Hence, it is very important to give and receive inputs from the written and printed world.

In the longer run,such a continued and consistent exposure to the written word is likely to create in the readers a mindset which goes beyond the REEL world to the REAL world. As the contents of the newsletter contain the information about various academic and co-academic activities

Dr. Aparna Batra
Chief- Editor

and achievements of the students and the college in print,the readers will gradually feel more connected to their surroundings and feel inspired to be achievers . It will take them beyond their present obsession with social media-platforms and current stereotyped celebrities to explore their own Self and to do something constructive and creative on their own.

It will also revive the interest of our present generation in Book- reading - an important stimulant for our mental and intellectual growth.

The renowned English author Francis Bacon has stated: "Reading maketh a full man (person) and writing an exact man (person)" .With its wide gamut of knowledge and insight offered in different fields, our newsletter will, hopefully, become an instrument of achieving our noble aim of working on the students' all -round development and growth of personality.

I invite all stakeholders of ANUPAMA Yatra to be more active participants in this meaningful project and fully benefit themselves!

With hearty good wishes,

नारी की स्थिति : एक विश्लेषण

''नारी ईश्वर का वरदान, नारी के बिन जग वीरान । जिस समाज में नहीं नारी का सम्मान, वह समाज तो है श्मशान।''

महात्मा गाँधी ने कहा है-

''स्त्री पुरुष की गुलाम नहीं सहधर्मिणी, अर्धांगिनी और मित्र है।''

नारी की महत्ता को शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। नारी सृष्टि की गौरवमयी विभूति है। नारी ने अपने इस गौरव को अपने त्याग से सजाया है और तप से निखारा है।

नारी एक गुलशन है जिसमें प्रेम, करुणा, कोमलता, त्याग तथा सहिष्णुता के फूल खिले हुए है। स्त्री एक बेटी है जो माता-पिता की आँखों में आंसू आएं तो तड़प उठती है। स्त्री एक बहन है जो भाई की कलाई पर रेशम की डोर बाँधकर उसकी लंबी उम्र की प्रार्थना करती है। एक पत्नी के रूप में पति के सुख-दुःख में साथ देती है। माँ के रूप में प्रथम गुरु होती है तथा संस्कारों के बीज से अपने नवपल्लवित बच्चे को सिंचित करती। है। जॉर्ज हर्बर्ट के अनुसार-

''एक अच्छी माता सी शिक्षकों के समान होती है, इसलिए उसका हर हालत में सम्मान होना चाहिए।'' ना जाने कितने रिश्तों को एक स्वो अपने आँचल में समेटकर रखे है। शास्त्रों में लिखा है

''घृतकुम्भसमा नारी तप्तांगारसमः पुमान

अर्थात नारी घी का कुंआ है और पुरुष जलता हुआ अंगार। दोनों के परस्पर संयोग से ज्वाला प्रज्जवलित होती है। नारी में अन्याय को भस्म करने की शक्ति है। जिस समाज में नारी का स्थान सम्मानजनक होता है, वह समाज उतना ही प्रगतिशील और विकसित होता है। परंतु हमारे समाज में नारी की स्थिति प्रत्येक समय एक जैसी नहीं रही। कभी उसे उच्चकोटि का सम्मान प्राप्त था, तो किसी समय उसे पैर की जूती समझा गया।

बाल-विवाह, भ्रूण हत्या, दहेज प्रथा तथा सती प्रथा इस समय अपने चरम शिखर पर थी। नारी केवल भोगविलास की वस्तु बनकर रह गई। एक बादशाह की हजारों रानियाँ होती थीं। अकबर के हरम में 5000 से अधिक बेगमे और रखेलें थी। मुगलकाल में नारी की स्थिति का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि महान अकबर जैसे उदारवादी सम्राट ने भी अपने राज्य में यह आदेश जारी किया कि यदि कोई नवयुवती बाजार या गली में बिना परदे के घूमती मिले तो वेश्यालय में छोड़ दिया जाए।'' विशेषकर राजपत परिवारों में कन्या जन्म को अशुभ माना जाता था। वेश्यावृत्ति समाज में प्रवेश कर चुकी थी। हालांकि समकालीन शासकों द्वारा इन कुरीतियों को दूर करने का प्रयास किया गया। अकबर द्वारा बाल-विवाह रोकने के लिए विवाह को न्यूनतम आयु 14 वर्ष निर्धारित की गई। ऐसी विपरीत परिस्थितियों में भी मध्यकाल में कई कुशल प्रशासिकाए व विदुषी स्त्रियाँ थी। इस समय में भी अपनी त्याग, विद्वता एवं वीरता के बल पर अपना व अपने परिवार तथा समाज का नाम स्वर्णाक्षरों में लिखने वालो अहिल्याबाई जीजाबाई रानी दुर्गावती जैसी नारियाँ युगों-युगों तक प्रेरणा देती रहेगी।

''आजादी के बाद ऐसा सोचा गया कि नारी खुली हवा में साँस लेगी तथा शोषण व उत्पीड़न के बंधन से मुक्त होगी। परंतु आज भी नारी की स्थिति दयनीय है। वह इस समय में भी घर से बाहर निकलने में असमर्थ है। नारी के साथ यौन अपराधों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। उदाहरण स्वरूप 16 दिसम्बर 2012 को निर्भया गैंग रेप केस। 23 साल की लड़की के साथ किए गए सामूहिक बलात्कार ने देश को झकझोर करके रख दिया। हाल में ही डॉ0 प्रियंका रेड्डी के साथ हुई घटना ने देश को दहला दिया।

अतः माता-पिता की सोच बनती जा रही है कि यदि बेटी की इज्जत की रक्षा न की जा सके तो उसे जन्म हो न दिया जाए। ससुराल पक्ष द्वारा दहेज मांगने के चलते बेटी का बाप आर्थिक बोझ के नीचे दब जाता है। इसी कारण समाज में कन्या भ्रूण हत्या व नारी अशिक्षा को बढ़ावा मिला है।

नारी की इस स्थिति पर बहुत ही मार्मिक शब्दों में कहा गया है

''अबला जीवन हाय तुम्हारी यही कहानी।
आंचल में है दूध और आंखों में पानी।।''

माना इस समय में भी नारी की स्थिति दयनीय है, परंतु लोकतांत्रिक राज्य में नारी ने देश के सर्वश्रेष्ठ राष्ट्रपति पद पर पहुंचकर अपनी शक्ति और साहस का परिचय दिया। कल्पना चावला ने अंतरिक्ष में जाकर नारी शक्ति का परचम लहराया तथा पी वी सिंधु ने ओलंपिक में रजत पदक जीतकर संपूर्ण विश्व में नारी शक्ति का गौरवगान किया। किरण बेदी प्रथम महिला आई.पी.एस. अधिकारी बनकर प्रशासनिक सेवा में अपनी भूमिका अदा कर रही हैं। डॉक्टर, वकील, जज प्रत्येक पद पर महिलाएं अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रही है। नारी की इस दयनीय स्थिति का प्रमुख कारण उसका अशिक्षित होना है। उनके मन में बचपन से ही यह धारणा विकसित कर दी जाती है कि वे लड़के से कमजोर है। विदेशी आक्रमण हो नारी की इस स्थिति के लिए उत्तरदायी नहीं है, अपितु समाज में आई सामाजिक कुरीतियों, व्याभिचार, रूढिवादिता तथा पुरुषप्रधान समाज की मानसिकता नारी को इस स्थिति के लिए उत्तरदायी है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को केवल पैर की जूती समझा जाता है। वह सोचता था कि एक चली गई तो क्या? वह दूसरी ले आएगा। पुरुषों की इस मानसिकता पर कटाक्ष करते हुए कहा गया है-

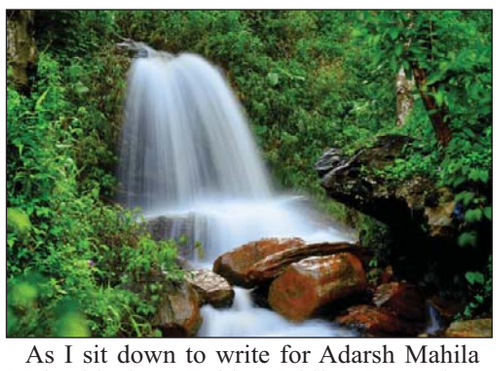
''अपमान मत करना नारियों का,
इनके बल पर जग चलता है।
पुरुष जन्म लेकर तो....
इन्हीं को गोद में पलता है।''

अतः नारी को इस दुःख के भंवर से निकलने के लिए स्वयं को शिक्षित होकर अपने अधिकारों के लिए लड़ाई लड़नी पड़ेगी। हमारे संविधान ने नारी को इन अत्याचारों से मुक्त कराने के लिए अनेक अधिकार प्रदान किए हैं। संविधान के अनुच्छेद 14 में कानूनी समानता, अनुच्छेद 15 में जाति, धर्म, लिंग एवं जन्म के आधार पर भेदभाव मनाही की गई है। 1961 में दहेज निषेध अधिनियम लागू किया गया।

'घरेलू हिंसा अधिनियम' 2005 के अंतर्गत यह महिला के साथी द्वारा की गई हिंसा से संबंधित किसी भी महिला को सुरक्षा प्रदान करता है। इस प्रकार संविधान द्वारा महिलाओं की स्थिति सुधारने के लिए अनेक प्रावधान किए गए हैं। अतः नारी समाज का अहम हिस्सा है। नारों के बिना समाज तथा राष्ट्र निर्माण को कल्पना भी नही की जा सकती। किसी समाज तथा राष्ट्र का उत्थान तभी हो सकता है, जब उस राष्ट्र को नारी सुरक्षित तथा सम्मानित होगी। कहा भी गया है:-

''यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता''

THE MYSTERIOUS DISAPPEARANCE



As I sit down to write for Adarsh Mahila Mahavidyalaya Golden Jubilee Souvenir - the college where I taught during the first phase of my teaching career, I am seized by a desire to share an intense personal experience with my souvenir readers. Solangnulla- the snow-clad hills of the Himalayas are breathtakingly picturesque! About seventeen kilometres from Manali towards Rohtang Pass, near the army Camp of Dhundi, are these majestic hills almost kissing the sky-line. Bubbling crystal water-springs flowing into the river besides lush green meadows - the imagination reaches its ecstasy! We were a group of fifteen adventurous enthusiasts coming from Chandigarh to experience and explore higher Himalayan Dhauladhar ranges.

We started our trek from Solangnulla with rug-sacks on our backs on a sunny September morning. Our ultimate destination was 'Beaskund' - a frozen lake where Rishi Byas used to meditate and wrote the famous epic 'Mahabharat'. 'Beaskund' is located at the height of 11500 feet and is the source of river Beas. The trek meanders through some of the most beautiful moutain-scapes. Our first brief halt was at 'Dhundhi'- the quaint little mountain-range which had nothing but resonating silence to offer to us- the weary city-souls. There is a small army camp at Dhundhi from where there is constant climb till Beaskund. My literary heart soon got attracted to the melody echoing in the valley. Who could be pouring his soul out in this silent valley? It was 'Jog'-a young energetic member of our group wearing red-jacket. "How well he sings!" and soon we also started singing along with him. Jog was a talented boy who had a great sense of humour also. Braving the cold weather, this young enthusiast kept on entertaining us with his never-ending stock of jokes and songs 'Bakkarthatch'- Our next halt was 10800 ft high. Playful and energetic as most of us were, we chilled out in this heaven's wonderland. Thatch is a highland meadow and literally means 'shepherd's fields! It was such a relief to see the colourful tents pitched for us for the night-halt there. We had already trekked continuously for about eight hours. After gobbling small meals of 'Khichri', we could not sit out for long as the mercury had further dipped and we all crawled inside our tents in the warmth of our cosy sleeping-bags. "How come Jog still has the energy in him to roam outside and whistle to popular peppy songs", I wondered. His melodious cooing was really soothing. Away from the din and noise of the city life, this temporary shelter was extremely cosy despite spine-chilling cold. I don't know when I slept trying to warmup my ice- cold feet. We woke up at 5 am next morning. There was no question of tea as the faggots which were collected for cooking last evening were totally wet. I patted my back for carrying a small packet of eclairs' as that was going to be the breakfast that day. I distributed generously one éclair each to the members of our group. Equipped with a genuine 'thanks' from all, I joined them for the last leg of our trek.

"This is moraine", my friend told me, an accumulation of rocks and stones carried and deposited by a glacier, It was a sunny day. We crossed big boulders beneath which the snow was melting, making them instable as we were moving. The cracking sounds were really scary! For the first time in my life, I was moving on moraine. We had to trek for three hours more to reach 'Beaskund From a distance, we could see the Frozen Lake where Rishi Vyas used to take bath and meditate. Was this the place where the great 'mahabharta' was written? I was awestruck at the beauty and the grandeur of the place. 'Beaskund' is also the source of river Beas, although the main rivulet rising from Beaskund is called Solangnulla till it joins the stream flowing from Rohtang Pass. Ahead, we crossed that rivulet with freezing cold water. We were panting for breath because of low oxygen. After all, we were already at 11000 ft from the sea level. As we sat down on a rock to relax, we saw Jog and five other brave enthusiasts already perched on the Beaskund glacier. Jog was in a jubilant mood, taking pictures of his companions holding the cameras. His songs were entire valley. The glacier on which they climbed to take a full view of the 'kund' was slippery and like trained trekkers, all of them had formed a human-chain holding each other's hands. Suddenly Jog went just five steps ahead to take pictures of his friends, then a cracking sound echoed in the valley. There was no bird or any animal in that God-forsaken place! Then, from where this strange scary sound is coming-we started watching with full concentration. Lo and behold! We saw the glacier on which Jog was standing, cracking and separating him from the rest of his companions. He lost his balance trying to settle down on that large chunk of ice which took him away from others. We could not believe our eyes when that chunk of glacier started shaking and sinking into the 'kund'. Where is Jog going? "This naughty boy is being over enthusiast we commented from a distance. Within twinkling of our eyes, he was engulfed by the snowy crevice. His red jacket fast disappeared from the sight. Everybody was aghast. It happened in just a few seconds leaving all of us in utter dismay and disbelief. Playful and skilful as Jog was, we started looking around that he might reappear from some other side of the glacier.

But unfortunately, Jog had taken his watery grave inside the reverberating in Beaskund! Next day, the divers were pressed into service to locate Jog dead or alive. They dived up to seventy- eighty feet deep but Jog could not be located. The divers shared their experience later that unfathomable was the depth of the pond! The crevices inside had the currents flowing to unknow directions! The sub-zero temperature had caused them frost-bites and bleeding of their noses. This was despite the fact that the divers were wearing special kind of thermal suits. A few of them also talked about the sucking power of the crevices inside. The operation carried out almost the entire day but to no avail.

After camping at the place for two days more, waiting for some miracle to happen, we started towards base camp. The trek which had begun on such a positive note with full enthusiasm, turned into a strange mystery and disappointment.

Mrs. Mridula Joshi

Madhubani Art

Madhubani art, also known as 'Mithila' painting, is a traditional art form that originated in the Mithila region of Bihar, India. The art form is characterized by its vibrant colors, intricate designs, use of natural dyes. Madhubani art is a centuries- old tradition that has been passed down from generation to generation with women primarily being the custodians and creators of this form. Madhubani art is believed to have originated during the time of the Ramayana, an ancient Hindu epic, when king Janaka, ruler of Mithila, Commissioned artists to create painting for his daughter sita's wedding to lord Rama, Since then, the art form has evolved and adopted to different styles and mediums. Traditionally, Madhubani painting were done on walls and fbors of homes, with natural dyes and pigments made from plants, flowers, and minerals. The themes of these paintings were inspired by Hindu mythology, nature, and everday life. Over time, Madhubani arts has evolved into a popular art form that is now done on paper, cloth and other materials.

Diya Sharma (B.A-II,728)

राजस्थान की पारंपरिक पित्तोड़ (खंडली) की सब्जी

राजस्थान की पारंपरिक पित्तोड़ (खंडली) की सब्जी बहुत ही स्वादिष्ट होती है जिसे हम घर में आसानी से बना सकते हैं।

सामग्री: बेसन- एक कप धनिया- एक चम्मच हरी मिर्च - दो लाल मिर्च - एक चम्मच हल्दी- आधा चम्मच पानी- पेस्ट अनुसार लहसुन और अदरक - एक चम्मच नमक- स्वादानुसार टमाटर- दो दही- आधा कप प्याज- दो

बनाने की विधि बेसन को कटोरे में डाले और सभी सूखे मसाले इसमें डाले और पानी डालकर पेस्ट बनाये। इसके बाद गैस को चलाकर एक पैन गैस पर रखे और पैन में पेस्ट डालकर पकाये। चम्मच के साथ पकने तक इसको हिलाते रहे। ध्यान रखें पेस्ट लगे ना। पकने के बाद पैन को नीचे उतारे। एक थाली या बड़ा बर्तन ले उसमें थोड़ा घी या तेल डालकर उसको फैलाये। इसके बाद पेस्ट को अच्छे से बर्तन में फैलाये। सूखने के लिए रख दे। गैस पर एक बर्तन चढ़ाये और उसमें छोंक के लिए तेल डालें और जीरा व खड़े मसाले डालकर भूनें। उसके बाद उसमें लहसुन-अदरक पेस्ट व प्याज डालकर भून लें उसके बाद टमाटर व सभी सूखे मसाले डालकर भूनें। साइड में रखे बैटर को सूखने के बाद चाकू की सहायता से बर्फी की शेप में काट लें।मसाले भूनने के बाद आधा कप दही फेंट कर उसमें डालें और पकने दें जब तक घी या तेल भूनकर ऊपर ना आयें। बाद में जरूरत अनुसार पानी डालकर पानी में उबाल आने दे। उबाल आने के बाद बर्फी के टुकड़े पतीलें में ड़ाल दे और पकने तक इंतजार करें।बाद में हरा धनिया डालकर परोसे।

अंजु (एम.ए.- द्वितीय वर्ष)

Question -Answer Quiz

1. Which of the following personalities gave "The Law of Heredity"?
G.J. Mendel
2. Name the person who was also known as Dwshbandhu.
Chittaranjan Das
3. Which of the following is NOT the language enshrined in the 8th schedule of the Indian Constitution, as the language of the state?
English
4. Geet Govind is a famous Creation of-
Jayadw
5. Panini was-
a Sanskrit grammarian of Vedic times
6. 'Mein Kampf' is authored by-
Adolf Hitler
7. Which Indian state is inhabited by 'Jaintiya Tribes'?
Arunachal Pradesh
8. Where is 'Dudhsagar waterfall' in India?
At the border of Goa and Karnataka
9. In the world Boxing Championship 2017, who won India its first Medal?
Gaurav Bidhuri
10. What is the height of the siachen Glacier at eastern Korakaram range in the Himalaya Mountains?
5400m
11. In 2017, which space Agency sent 104 Satellites in a single mission?
ISRO
12. When India's first cricket club was established?
1792 in Calcutta
13. Mount Etna is a famous Volcano located in
Itlay
14. The person who has climbed the Mount Everest the most-17 times is-
Appa Sherpa
15. India's which state became the first state to set up the district family welfare?
Tripura
16. Tropogical map of India is approved by-
Surveyer General of India
17. This organelle of the human body is known as the 'powerhouse of the cell'. Name it from the given options.
Mitochondria
18. On which day the 'world sports journalists Day' is celebrated?
July 2nd
19. Name of the city in the world known ad 'Big apple'?
New York
20. When 'William Shakespeare' was born?
1564

Sakshi Kumari (B.A-II,1129)

COLLEGE DAYS

Being an army wife, you are supposed to give your best in army meetings held periodically. Simultaneously, being junior most, you have to listen to everyone because obviously you don't know anything about 'Fouj' in the early years of your newly appointed post which is ARMY OFFICER WIFE. So I listened to all the senior ladies discussing ideas and strategies to make this meeting a success. I had some ideas too, but kept mum because some of my well-wishers suggested to do so. Imagine (only if you have ever been a student of this college) all the things I knew I could do, after all, I am an Adarshian and then you have to sit calm!

A college which gives you all kind of opportunities to develop yourself and groom yourself. This college is not just about getting your bachelor and masters degree but much more. It trains you for your life. Directly or indirectly it will teach you and transform you in a way that you won't even realise at that time. Vijya Ma'am, Madhu Malti Ma'am, Alka Ma'am, Sarla Garg Ma'am, Aparna Batra Ma'am, Indu Ma'am, Sushama Gaud Ma'am, Rajani Raghav Ma'am, Sonu Ma'am, Manjeet Maan ma'am, Neeta Chawala ma'am and the list goes on...

These all have influenced me and I am happy and lucky to have met all these great personalities in my college life. The elegance, softness, politeness, being strong, being brave, presentation of your best self, and not to forget doing things gracefully, these are the things I learnt. Having taken part in every possible activity in college like plays, singing, dancing, mime, poetry, art, seminars and NSS, having experienced all this in college and now sitting dumb- No, this is not me! At last when all the important tasks were assigned, I was asked to tell what I could do. ANYTHING & EVERYTHING - you all have just discussed and it's up to you what you want me to do. My reply certainly amazed everyone including our dearest first lady and all the 30 ladies in the room. Everyone was amazed at my confidence and I was complimented throughout our 2 years tenure as I did all types of tasks assigned to me with full dedication and PERFECTION. This is what I learnt from MY COLLEGE ¦ !

YOGITA SINGH (Session 2012)

गीता श्लोक

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानम धर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्।
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे।।

Whenever there is a decline in Righteousness and an increase in Unrighteousness, o Arjun, at that Time I manifest myself on earth.
To protect the righteous, to Annihilate the wicked, and to Re-establish the principles of dharma I appear on this earth, age after age.
(Chapter Number- 4, Verse-78)

Pooja Lamba
Asstt. Prof. Deptt. of English

अंतर्राष्ट्रीय संरक्षा संकल्प
अंतरराष्ट्रीय धरोहर दिवस पर कविता

विश्व के अलग-अलग कोनों में,
गर्व से लहराए तिरंगा हमारा।
अंतर्राष्ट्रीय धरोहर दिवस के अवसर पर,
वंदे मातरम् का गान गुनगुनाएं हमारा।

प्राचीन सभ्यताओं की धरोहरें,
मंदिरों, मस्जिदों के संग्रहशालाएं।
प्यार और समझ की महानता है,
जो नगरों को बांधती, ख़ालिसतानी है ।

पुरातन समय की अवशेषों से भरी,
हरियाली भरी पर्यटन स्थलों की संग्रहशालाएं।
विश्व के सभी कोनों में ये आदिवासी संस्कृति,
करती है हर किसी को आश्चर्यचकित।

ऐतिहासिक स्थलों की यात्रा करते हैं हम,
दुनिया की अनजानी संस्कृतियों को जानते हैं हम।
अंतरराष्ट्रीय धरोहर दिवस के अवसर पर,
मिलती है हमें एक-दूसरे की पहचान

प्रकृति की विरासत और जलवायु परिवर्तन,
इन्हें संरक्षित रखने की है हमारी जिम्मेदारी।
अंतरराष्ट्रीय सहयोग से मिलती है शक्ति,
हम इस संकल्प से निरतंर है आगे बढ़ते

धरोहर की रक्षा करने का है संकल्प हमारा,
संस्कृति का सम्मान ही सम्मान हमारा

पृथ्वी दिवस पर कविता

पृथ्वी, तेरी दया बरसाए,
हमें जीवन का उपहार दे जाएं।
तू हमारी माता है, पिता है,
हर रोज तेरी पदचिह्न चढ़ाएं।

तू हमारा घर है, तू हमारी धरती है,
हमारी जान है तू, हमारी मर्यादा है।
धरती पर हमने अपना वास बसाया,
प्रकृति की रक्षा में हमने वचन लिया।

पृथ्वी, तू हमें अहम् बनाती है,
हमें संवेदनशील बनाती है।
तेरे हर पहाड़, तेरे हर नदी-तालाब,
सबका दिल बहलाती है तू नित्य शैलाब।

हरियाली से रंगी हुई तेरी मधुमास,
सबको जीने का तेरा सबको आसरा।
हमें वृक्षों की सीमा में रहना सिखा,
वन्यजीवों को तूने दिया संरक्षण वचा।

पृथ्वी, तेरी सृजनशीलता अद्भुत है,
तेरे नगर-नगर में खुशियों का वस्त्र लिया।
हर धार्मिक स्थल में तेरा नाम व्याप्त है,
भूमंडल में तेरी महिमा अपार है।

पृथ्वी दिवस पर हम तुझे सलाम करते हैं,
तेरे बिना जीवन की कल्पना नहीं करते हैं।
हमें स्वच्छ बनाकर तू जागृत करती है।

Warm Memories

College life is an exciting time-
It's both a beginning and an ending
It's warm memories of the past and
Big dreams for the future.

I remember the very first day, I entered the College in new clothes, new bag, new hair-pins etc. that I had purchased in excitement. I put it all together. I was very happy that now there is no need to wear that regular school uniform. My curiosity was on another level. Adarsh Mahila Mahavidyalaya is my College that gave me ample opportunities and the time I spent here is one of the best phases of my life. Being an alumnus of this prestigious institution, where I studied from 2017-2020, I feel overwhelmed to write all these things. All the teachers here are marvellous. With their guidance, I excelled in all the subjects. Besides studies, it provided me a platform to participate in co-curricular activities. I remember that the last time I participated in dance was when I was in 8th standard. I relived my passion for dancing when I came to this
College. A College life without friends is boring. Right?.... I made a lot of friends here in this college. We studied together, partied together, ate Bikaner's Kachori together and I am still in touch with them. We went on College-trips to Agra and Amritsar and had lot of pleasant memories. But the thing that I regret the most is that when I was in my last year of graduation, this covid-19 pandemic occurred and all Colleges were closed at that time. We were really anxious as to how would our studies complete and what we had to do next. At that time, it was the efforts of our teachers that we completed our graduation with flying colours in that hard time.
I want to thank our teachers, Principal Madam and staff-members who provided us study materials so that we could get direction at that time.
The last year of my College-life was 'Online'. But life, it show us ups and downs. And, to deal with the problems that come in life, is taught by my teachers and my college.
While writing all this, I just have tears in my eyes, but "those of happiness" of great times that I had spent in the College. That time I would not come again but I would be having these precious memories in my heart forever,

Anshul (Session-2020)

Book review on Malavikagnimitra by Kalidas

Malavikagnimitram is five act sanskriti play by Mahakavi Kalidas. This play is court comedy and based on epic history of Pushpamitra's son ,who is emperor of Sunga empire , Agnimtram fall in love with his Queen Dharini's maid Malvika. Malvika who disguised herself is actually queen. All the incidents of play keep audience/readers stick to their belts. The tempering of comedy, love, suspense, humour, dance and music make the play more interesting. One who is interested in epic episodes should read this play. Kalidas's writing style is universal. He e&press each detail which make his writing popular due to his gracious words. ..**Muskan** MA final

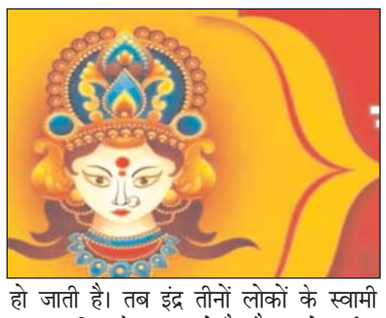
सैल्फी मैने ले ली आज...

20th Annual Athletic Meet
28th March 2023
Chief Guest

नवरात्रि: माता रानी के नौ दिन

साल में 365 दिन होते है, उनमें से कुछ खास महीनों में 9 दिन ऐसे है आते है, जो माता रानी के होते है। जिनमें 9 देवियों की पूजा की जाती है। इस 9 दिन को ही नवरात्रि कहा जाता है। भारत मे लोग इस समय को बड़े ही सुंदर ढंग से मनाते है। इसमें झाँकियां सजाई जाती है, माता की आरती की जाती है, पूजा भी होती है और लोग अपनी मनोकामना के लिए उपवास भी रखते है। नवरात्रि ग्रीष्म के समय अप्रैल माह के दूसरे सप्ताह में होती है और शीतकालीन समय मे यह अक्टूबर माह में पड़ती है। इस 9 दिनों में किये गए कार्य बड़े ही शुभ माने जाते है, जो अत्यंत ही सुंदर ढंग से मनाए जाते है। लोग इस नवरात्रि में ही घर के लिए समान खरीदते है। इस समय के बीच 8वें दिन एक ऐसे दिन माना जाता है, जो एक ऐसी देवी की पूजा की जाती है। जिन्होंने ने इस जीवन जगत में असुरों का नास किया था और इस दिन को अष्टमी के नाम से जाना जाने लगा था। तो चलिए जानते है इसे क्यों मानते है।

प्राचीन समय मे जब स्वर्ग पर असुरों ने अपना कब्जा जमाने का सोच और उस पर चढ़ाई करके स्वर्ग के राजा इंद्र से युद्ध किया। उन असुरों में से सबसे शक्तिशाली असुर महिषासुर था, जिसमें स्वर्ग के राजा इंद्र की हार



हो जाती है। तब इंद्र तीनों लोकों के स्वामी भगवान शिव के पास जाते है और उनसे प्रार्थना करते है। फिर वे भगवान विष्णु तथा ब्रह्मा के पास जाते है। तब तीनों देवता मिल कर एक ऐसी आदिशक्ति को प्रकट करते है, जो अत्यंत ही शक्तिशाली होती है। जब आदि शक्ति का जन्म होता है तभी सभी देवता वही उपस्थित होते है, जिन्होंने आदि शक्ति को अपनी ही इच्छानुशार शक्ति देते है, जिससे आदि शक्ति और भी शक्तिशाली हो जाती है। महिषासुर सभी जगह अपना आधिपत्य जमा रहा था, उसने ऋषि मुनियों को भी असुर बना दिया था और अगर जो इसकी बात नहीं मानता था, वह उसे मार देता था। जगह-जगह पर हो रहे यज्ञ को उसने भंग कर दिया था। बहुत ही दुष्ट था, वह बहुत अत्याचार कर रहा था। तभी महिसशुर और माँ दुर्गा के बीच लड़ाई होती है, जिसमें मां दुर्गा सभी असुरों का नाश कर देती है। अपने त्रिशूल से महिषासुर का वध कर देती है और इसी दिन को दुर्गा अष्टमी के रूप में मनाया जाने लगा। इसे लोग बहुत ही धूम धाम से मनाते है। अच्छे अच्छे पकवान भी बनाते है और गीत संगीत होता है लोग ढोल मंजीरा से नाच गाना करते है।

सभी देवियों में दुर्गा को ही सबसे सर्वोपरी माना गया है, जिन्होंने असुरों का वध करने के साथ ही अपने भक्तों के द्वारा प्रशंसा करने पर उन्हें वरदान देती है और मुसीबतों से बचाती है। आप सबको इन सबका उदाहरण फिल्मों में देखने को मिल ही गया होगा, लेकिन यह सभी घटना सत्य है। इनकी आरती में भी कहा गया है कि 'सूदन को आंख दे कोढ़िन को काया, मझींन को पुत्र दे' अर्थात अन्धो को आंखे दे और जो व्यक्ति गरीब होते है, उनको धन से भर दे, बांझिन को पुत्र दे अर्थात जिन स्त्रियों को पुत्र नसीब नहीं होता है, उन्हें पुत्र देती है। नवरात्रि में नव देवियों की पूजा की जाती है। नौ रूप शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कूष्माण्डा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी (दुर्गा) का नाम दिया गया है।

रिचा आर्य (सहायक प्रवक्ता, अंग्रेजी विभाग)

राजस्थान का प्रमुख उत्सव: गणगौर

हमारे राजस्थान को त्योहारों का राज्य माना जाता है। यहाँ कि संस्कृति और त्यौहार इस राज्य को एक शानदारी रूप प्रदान करते हैं। राजस्थान में हर समय अलग-अलग तरह के त्यौहार मनाये जाते है। इस राज्य के प्रमुख उत्सवों में एक नाम गणगौर का भी आता हे। ये राजस्थान का सबसे लोकप्रिय तथा लंबा चलने वाला त्यौहार है। इसे राजस्थानी लोग बड़ी धूम-धाम के साथ मनाते हैं। राजस्थान के अलावा यह त्यौहार गुजरात, पश्चिम बंगाल व मध्य प्रदेश के कुछ भागों में भी मनाया जाता है। यह त्यौहार होली के दिन से शुरू होकर अगले 16 दिनों तक चलता हैं। राजस्थान में ऐसी मान्यता हे कि ईसर और गणगौर की पूजा करने से सुहागन महिलाएँ अखंड सौभाग्यवती होती है और कुंवारी लड़कियों को मनचाहे वर की प्राप्ति होती है। गणगौर उत्सव का प्रमुख मेला राजस्थान के जयपुर तथा उदयपुर शहर में लगाया जाता हैं। इस मेले का आयोजन प्रतिवर्ष चैत्र शुक्ल पक्ष की तीज को किया जाता है। इस मेले में सभी लोग अपनी राजस्थानी पोशाक पहन कर संस्कृति का सम्मान करते हैं तथा महिलाएँ राजस्थानी गणगौर के लोकगीत गाती हैं।

यह पर्व मुख्यतः होली के दिन से शुरू होता है। प्रतिपदा के दिन इसकी शुरूआत होली की धुली लाने से की जाती हैं सुबह सवेरे महिलाएं गीत गाती हुई मिट्टी लेने जाती हैं उसके बाद अच्छी मिट्टी का चुनाव करने के बाद गणगौर और ईसर की मूर्तियां बनायी जाती है। गणगौर का सोलह-श्रृंगार किया जाता हैं तत्पश्चात् प्रतिदिन गणगौर का बनोरा निकाला जाता हैं। गणगौर के गीत गाये जाते हैं। महिलाएँ 16 दिनों तक धुमधाम से गीत व नृत्य के साथ गणगौर का पूजन करती है। चैत्र शुक्ल पक्ष की तीज के दिन ईसर और गणगौर की शादी कराई जाती है। तत्पश्चात गणगौर के कुबैं में विसर्जन कर दिया जाता हैं।

गणगौर की कथा: एक बार भगवान शंकर व पार्वती जी नारद जी के साथ भ्रमण को निकले। चलते-चलते वे चैत्र शुक्ल तृतीय के दिन एक गाँव में पहुँच गए। उनके आगमन का समाचार सुनकर गाँव की श्रेष्ठ, कुलीन स्त्रियाँ उनके स्वागत के लिए स्वादिष्ठ भोजन बनाने लगीं। भोजन बनाते बनाते उन्हें काफी विलम्ब हो गया किंतु साधारण कुल की स्त्रियाँ श्रेष्ठ कुल की स्त्रियों से पहले ही थालियों में हल्दी ओर अक्षत लेकर पूजन हेतु पहुँच गई। पार्वती जी ने उनके पूजा भाव को स्वीकार करके सारा सुहाग रस

उन पर छिड़क दिया। वे अटल सुहाग प्राप्ति का वरदान पाकर लौटी। तत्पश्चात् उच्च कुल की स्त्रियाँ अनेक प्रकार के पकवान लेकर गौरी जी और शंकर जी की पूजा करने पहुंची। सोने-चांदी से निर्मित उनकी थालियों में विभिन्न प्रकार के पदार्थ थे। उन स्त्रियों को देखकर भगवान शंकर ने पार्वती जी से कहा - 'तुमने सारा सुहाग रस तो साधारण कुल की स्त्रियों को ही दे दिया। अब इन्हें क्या दोगी? पार्वती जी ने उत्तर दिया- 'प्राणनाथ आप इसकी चिंता मत कीजिए। उन स्त्रियों को मैंने केवल ऊपरी पदार्थों से बना रस दिया है। इसलिए उनका रस धोती से रहेगा। परंतु मैं इन उच्च कुल की स्त्रियों को अपन ऊंगली चीर कर अपने रक्त का सुहाग दूंगी। यह सुहाग रस जिसके भाग्य में पड़ेगा, वह तन-मन से मुझ जैसी सौभाग्यवती हो जाएगी।' जब स्त्रियों ने पूजन समाप्त कर दिया, तब पार्वती जी ने अपनी ऊंगली चीर कर उन पर छिड़क दी। जिस पर जैसा छींटा पड़ा उसने वैसा सुहाग पा लिया।

इस तरह से एक प्रचलित गणगौर का लोकर गीत भी है।

'गौर गौर गोमती
ईसर पूजे पार्वती
गौरा म्हानै चूनर दी
चूनर को मै व्रत कियो
रानी पूजै राज नै
म्है पूजा म्हारा सुहाग नै'

अनीता वर्मा
सह-अध्यापक, वाणिज्य विभाग

रंग वाली होली

होली, जिसे वसंत की छुट्टी, रंगों का त्योहार या प्यार का त्योहार भी कहा जाता है, एक प्रसिद्ध प्राचीन हिंदू त्योहार है। यह आयोजन राधा कृष्ण के शाश्वत और पवित्र प्रेम का सम्मान करता है। यह बुराई पर अच्छाई की जीत का भी प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि यह नरसिंह नारायण के रूप में हिरण्यकश्यप पर भगवान विष्णु की जीत की याद दिलाता है। यह मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में मनाया जाता है, लेकिन दक्षिण एशियाई प्रवासी इसे एशिया के अन्य हिस्सों और पश्चिमी दुनिया के कुछ हिस्सों में ले गए हैं। होली वसंत की शुरुआत, सर्दियों के अंत और ह्यार के खिलने का प्रतीक है, और यह कई लोगों के लिए नए लोगों से मिलने, खेलने और हंसने, भूलने और माफ करने और टूटे हुए रिश्तों को सुधारने का जश्न का दिन है। यह त्योहार एक समृद्ध वसंत फसल के मौसम के लिए एक आशीर्वाद के रूप में भी कार्य करता है। यह फाल्गुन के हिंदू कैलेंडर महीने में पूर्णिमा (पूर्णिमा दिवस) की शाम को शुरू होता है, जो ग्रेगोरियन कैलेंडर में लगभग मार्च के मध्य से मेल खाती है। पहली शाम को होलिका दहन (दानव होलिका का जलना) या छोटी होली के रूप में जाना जाता है, जबकि अगले दिन को होली, रंगवाली होली के रूप में जाना जाता है।

होली- लोकप्रियता

होली एक पारंपरिक भारतीय धार्मिक आयोजन है जिसने भारत के बाहर लोकप्रियता हासिल की है। सूरीनाम, गुयाना, त्रिनिदाद और टोबैगो, जमैका, दक्षिण अफ्रीका, मॉरीशस, फिजी, मलेशिया, सिंगापुर, यूनाइटेड किंगडम, संयुक्त राज्य अमेरिका, नीदरलैंड, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे देशों में दक्षिण एशियाई प्रवासी भी भाग लेते हैं। प्रतिस्पर्धा। ह्यार, उल्लास और रंगों के वसंत उत्सव के रूप में, यह आयोजन यूरोप और उत्तरी अमेरिका के कुछ हिस्सों में फैल गया है।

होली- उत्सव

होली से एक रात पहले, लोग अलाव के सामने धार्मिक संस्कार करने के लिए इकट्ठा होते हैं और आशा करते हैं कि उनकी आंतरिक बुराई उसी तरह समाप्त हो जाएगी जैसे राक्षस राजा हिरण्यकश्यप की बहन होलिका आग में मारी गई थी। रंगवाली होली, रंगों का एक निःशुल्क त्योहार जिसमें लोग एक-दूसरे को धुंधला करते हैं और डूबते हैं, अगली सुबह मनाई जाती है। मस्ती और रंग भरने के लिए वाटर पिस्टल और पानी से भरे गुब्बारों का भी इस्तेमाल किया जाता है। दोस्त हो या अजनबी, अमीर हो या गरीब, आदमी हो या औरत, जवान और बुजुर्ग सब जायज खेल है। खुली गलियों, पार्कों और मंदिरों और इमारतों के बाहर रंग-बिरंगी मस्ती और लड़ाई-झगड़े होते रहते हैं। ड्रम और अन्य संगीत वाद्ययंत्र समूहों द्वारा ले जाया जाता है क्योंकि वे एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते हैं, गायन और नृत्य करते हैं। लोग एक-दूसरे पर रंग-बिरंगे पाउडर फेंकने के लिए अपने परिवार, दोस्तों और दुश्मनों से मिलने जाते हैं, हंसते हैं और गपशप करते हैं, और फिर होली के व्यंजनों, भोजन और पेय को साझा करते हैं। लोग शाम को कपड़े पहनते हैं और दोस्तों और परिवार से मिलने जाते हैं।

गायत्री आर्या
सहायक प्रवक्ता, वाणिज्य विभाग

भए प्रगट कृपाला...

रामनवमी का त्यौहार चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी को मनाया जाता है जो अप्रैल-मई में आता है। हिंदू धर्मशास्त्रों के अनुसार इस दिन मर्यादा-पुरूषोत्तम भगवान श्री राम जी का जन्म हुआ था।

चैत्रे नवम्यां प्राक् पक्षे दिवा पुण्ये पुनर्वसौ ।
उदये गुरुगौरांश्चोः स्वोच्चस्थे ग्रहपञ्चके ॥
मेषं पूषणि सम्प्राप्ते लग्ने कर्कटकाह्वये ।
आविरसीत्सकलया कौसल्यायां परः पुमान् ॥÷
(निर्णयसिन्धु)

गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस बालकाण्ड में स्वयं लिखा है कि उन्होंने रामचरित मानस की रचना का आरम्भ अयोध्यापुरी में विक्रम सम्वत् 1631 (1574 ईस्वी) के रामनवमी, जो कि मंगलवार था, को किया था। मर्यादा पुरुषोत्तम राम का अवतरण भी वसंत के चरम पर मनाया गया। चैत्रमास के शुक्लपक्ष का आधा हिस्सा बीतते ही रामनवमी उत्सव शुरु होता है। इस उत्सव के बारे में तुलसी दास ने लिखा भी है-

'नौमी तिथि मधुमास पुनीता, सकल पच्छ अभिजित हरिप्रीता।
मध्य दिवस अति सीत न धामा, पावन काल लोक विश्रामा।। (बाल काण्ड90/1)

गोस्वामी जी ने रामचरितमानस में श्रीराम के जन्म का वर्णन कुछ इस प्रकार किया है-

'भये प्रगट कृपाला दीनदयाला कौसल्या हितकारी।
हरषित महतारी मुनि मन हारी अद्भुत रूप बिचारी॥
लोचन अभिरामा तनु घनस्यामा निज आयुध भुज चारी।
भूषन वनमाला नयन बिसाला सोभासिन्धु खरारी॥
कह दुइ कर जोरी अस्तुति तोरी केहि बिधि करौं अनंता।
माया गुन ग्यानातीत अमाना वेद पुरान भनंता॥
करुना सुख सागर सब गुन आगर जेहि गावहिं श्रुति संता।
सो मम हित लागी जन अनुरागी भयउ प्रकट श्रीकंता॥

हिन्दु धर्म शास्त्रों के अनुसार त्रेतायुग में रावण के अत्याचारों को समाप्त करने तथा धर्म की पुनः स्थापना के लिये भगवान विष्णु ने मृत्यु लोक में श्री राम के रूप में अवतार लिया था। श्रीराम चन्द्र जी का जन्म चैत्र शुक्ल की नवमी के दिन पुनर्वसु नक्षत्र तथा कर्क लग्न में रानी कौशल्या की कोख से, राजा दशरथ के घर में हुआ था। रामनवमी का त्यौहार पिछले कई हजार सालों से मनाया जा रहा है। रामायण के अनुसार , अयोध्या के राजा दशरथ की तीन पत्नियाँ थीं लेकिन बहुत समय तक कोई भी रानी, राजा दशरथ को सन्तान का सुख नहीं दे पायी थीं जिससे राजा दशरथ बहुत परेशान रहते थे। पुत्र प्राप्ति के लिए राजा दशरथ को ऋषि वशिष्ठ ने पुत्रकामेष्टि यज्ञ कराने को विचार दिया। इसके पश्चात् राजा दशरथ ने महर्षि ऋष्यश्रृंग से यज्ञ कराया। तत्पश्चात यज्ञकुण्ड से एक दिव्य पुरुष अपने हाथों में खीर की कटोरी लेकर बाहर निकले।

यज्ञ समाप्ति के बाद महर्षि ऋष्यश्रृंग ने दशरथ की तीनों पत्नियों को एक कटोरी खीर खाने को दी। खीर खाने के कुछ महीनों बाद ही तीनों रानियाँ गर्भवती हो गयीं। कुछ समय बाद राजा दशरथ की सबसे बड़ी रानी कौशल्या ने राम को जो भगवान विष्णु के सातवें अवतार थे, कैकयी ने भरत को और सुमित्रा ने जुड़वा बच्चों लक्ष्मण और शत्रुघ्न को जन्म दिया। भगवान राम का जन्म धरती पर दुष्ट प्राणियों का संहार करने के लिए हुआ था।

श्रीश्री रविशंकर जी के अनुसार, राम का अर्थ है, स्वयं का प्रकाश; स्वयं के भीतर ज्योति। 'रवि' शब्द का अर्थ 'राम' शब्द का पर्यायवाची है। रवि शब्द में 'र' का अर्थ है, प्रकाश और 'वि' का अर्थ है, विशेष। इसका अर्थ है, हमारे भीतर का शाश्वत प्रकाश। हमारे हृदय का प्रकाश ही राम है। इस प्रकार हमारी आत्मा का प्रकाश ही राम है।

राम नवमी, भगवान श्रीराम के जन्मदिन के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। हर्ष एवं उल्लास के इस पर्व के मनाए जाने का उद्देश्य है - हमारे भीतर 'ज्ञान के प्रकाश का उदय'। भगवान राम का जन्म राजा दशरथ और रानी कौशल्या के यहाँ हुआ था।

रामचरित में समाज, धर्म, कर्तव्य तथा राजधर्म की पराकाष्ठा के रूप में उनका चित्रण हुआ है। जीवन के अंत समय भी उनके नाम की सत्ता मुखरित होती है। वह अलौकिक परमात्मा हैं। उनके स्वरूप को प्रतीक मानते हुए आध्यात्मिक अर्थ भी किए गए हैं। उनके पिता के रूप में दशरथ है। दशरथ हमारी दस इंद्रियों के रथ पर सवारी करने वाला राजा हैं, कौशल्या हैं सत् और असत् का विवेक कराने वाली वृत्ति। अनासक्त विदेही जनक की पुत्री सीता शक्ति स्वरूपा राम के साथ हों तभी धर्म का परिपालन हो सकता है। दशरथ की तीन पत्नियां तीन गुणों सत्व, रजस् और तमस् गुण की परिचायक हैं। जब तक मनुष्य तीनों गुणों में लिप्त रहेंगे तब तक राम रुपी आत्मा से दूरी रहेगी। तभी दशरथ राम से दूर हुए और शांति रूपिणी सीता जीवन से दूर हो गयी। राम का स्वरूप जो भी हों वह हमारे चित्त और चिंतन में सदा छाए रहेंगे।

रामनवमी के त्यौहार का महत्व हिंदू धर्म सभ्यता में महत्वपूर्ण रहा है। इस पर्व के साथ ही चैत्र मास के माँ दुर्गा के नवरात्रों का समापन भी होता है। हिन्दू धर्म में रामनवमी के दिन पूजा अर्चना की जाती है। रामनवमी की पूजा में पहले देवताओं पर जल, रोली और लेपन चढ़ाया जाता है, इसके बाद मूर्तियों पर मुट्ठी भरके चावल चढ़ाये जाते हैं। पूजा के बाद आरती की जाती है। कुछ लोग इस दिन व्रत भी रखते है। यह पर्व भारत में श्रद्धा और आस्था के साथ मनाया जाता है। रामनवमी के दिन ही चैत्र नवरात्र की समाप्ति भी हो जाती है। हिंदु धर्म शास्त्रों के अनुसार इस दिन भगवान श्री राम जी का जन्म हुआ था अत- इस शुभ तिथि को भक्त लोग रामनवमी के रूप में मनाते हैं एवं पवित्र नदियों में स्नान करके पुण्य के भागीदार होते है। यह त्योहार बुराई पर अच्छाई और अधर्म पर धर्म की जीत का प्रतीक है । राम नवमी का उत्सव सूर्य देवता को प्रसन्न करने के लिए सुबह-सुबह जल अर्पित करने के साथ शुरू होता है। यह इस विश्वास के कारण है कि सूर्य के वंशज राम के पूर्वज थे। यथा-

वंशावलि वशिष्ठ सुनाने, लगे वंश के रूप गिनाने।
सूर्य पहला है जग जाना, वंश पुरुष वर देव बखाना।।
इक्ष्वाकु था आदिम राजा, बसा अयोध्या बहुत विराजा।
कुक्षि- विकुक्षि राजे बताते, गए सभी के नाम गिनाते।।
बोले सगर हुआ अति शूरा , धर्म-कर्म सब गुण में पूरा ।।
असमंजस सुत उसका जानो, अंशुमान उसका सुत मानो।
तस सुत रहा दलीप सुहाई ,उसका भागीरथ था सुखदाई।
ककुत्स्थ उसका तस रघु राया, तस पुत्र प्रवृद्ध बताया।।
अम्बरीष उसका बतलाया, तस सुत नहुष गया है गाया ।
उसका ययाति माना दानी ,नाभाग था तस सुत सुज्ञानी ।।
उसका अज था शोभाशाली , उसके आप हैं अंशुमाली ।
राम लक्ष्मण है ये सुहाने, दशरथ - सुत गुण तेज निधाने।।

भारतीय समाज में मर्यादा, श्रेष्ठ आदर्श, विनम्रता, विवेक, लोकतांत्रिक मूल्यों और संयम का नाम राम है। उनका महान व्यक्तित्व संयमित, संस्कारित, मर्यादित जीवन की प्रेरणा प्रदान करता है। ईश्वरीय निधि और असाधारण गुणों के स्वामी होते हुए भी उन्होंने एक सामान्य मानव का जीवन जिया। सभी संबंधों को पूर्ण तथा उत्तम रूप से निभाने की शिक्षा श्रीराम के पावन जीवन से प्राप्त होती है। यह श्रीराम के कुशल प्रशासन तथा आध्यात्मिक विज्ञान का ही प्रभाव था कि अयोध्या की संपूर्ण प्रजा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से पूर्ण समृद्ध थी। बालकांड में महर्षि वाल्मीकि कहते हैं कि उनकी नगरी में कोई नर-नारी पापी, निष्ठुर, मूर्ख, नास्तिक नहीं था। समाज ज्ञानवान एवं शीलवान था। यही कारण है कि रामराज्य के इन आध्यात्मिक आदर्शों का अनुसरण करने की प्रेरणा हमें सदैव मिलती है।

राम का विशाल हृदय प्रत्येक प्राणी के प्रति वात्सल्य, स्नेह, ममता व करुणा से परिपूर्ण है। शत्रुओं के प्रति भी उनमें वैरभाव नहीं है। रावण के वध के पश्चात उन्होंने पूरे विधि-विधान से उसका अंतिम संस्कार करवाया। शत्रु के प्रति ऐसे श्रेष्ठ व्यवहार का उदाहरण अन्यत्र नहीं मिलता। तुलसी के राम शील, शक्ति और सौंदर्य के आदर्श हैं। शरणागत वत्सल तथा लोकमंगलकारी हैं। पिता दशरथ की मृत्यु के पश्चात शोक संतप्त संपूर्ण परिवार तथा भ्राता भरत को वैराग्य का उपदेश देना श्रीराम के आध्यात्मिक ज्ञान एवं साधना का द्योतक है। वर्तमान समय की भोगवादी संस्कृति के कारण विघटित होते परिवारों के लिए श्रीराम का जीवन श्रेष्ठ पारिवारिक आदर्श को प्रस्तुत करने वाला है। श्रीराम प्रत्येक प्राणी में रमी हुई विराट सत्ता हैं। उनका पावन चरित्र जाति, संप्रदाय एवं पक्ष से ऊपर है। वह राष्ट्र की एकता के सूत्रधार हैं। शबरी की कुटिया में नतमस्तक होकर जाने, निषादराज का आतिथ्य स्वीकार करने, वनवासियों को अपना बना लेने से उनकी सामाजिक सद्भावना का पता चलता है। ड्डीराम के जीवन के स्वर्णिम सिद्धांतों में ही राष्ट्र की स्वाधीनता एवं स्वाभिमान का सूत्र निहित है, हमें उनका अनुसरण करना चाहिए।

भगवान श्रीराम ने ऋषि-मुनियों के स्वाभिमान एवं उनकी आध्यात्मिक स्वाधीनता की रक्षा कर उनके जीवन एवं भविष्य को स्वावलंबन के प्रकाश से आलोकित किया। इतना ही नहीं, दंडकारण्य क्षेत्र में राक्षसों के अत्याचारों से भयभीत हुए आदिवासियों को श्रीराम ने स्वाधीनता एवं स्वावलंबन का मूलमंत्र भी प्रदान किया।

सुश्री कुमुद
सहायक प्रवक्ता, हिंदी विभाग

आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी का ऋषिहुड यूनिवर्सिटी सोनीपत से करार

एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत दोनों संस्थान एक-दूसरे के विद्यार्थियों, शिक्षकों का करेंगे सर्वांगीण विकास

भिवानी। शहरी और ग्रामीण अंचल की छात्राओं की पहली पसंद आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी अब अपनी छात्राओं और शिक्षकों को शिक्षा व शैक्षिक गतिविधियों में और बेहतरीन से निपुण बनाने की दिशा में आगे बढ़ा है। इसके तहत महाविद्यालय का ऋषिहुड यूनिवर्सिटी, सोनीपत के साथ स्टूडेंट एंड फैकल्टी एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत करार हुआ है। इस करार पर महाविद्यालय की प्राचार्या रचना अरोड़ा व कुलपति शोभित माथुर ने हस्ताक्षर करते हुए एक-दूसरे संस्थान की भरपूर मदद का भरोसा दिलाया।

एम.ओ.यू. साइन कार्यक्रम में प्राचार्या रचना अरोड़ा के साथ वाणिज्य विभाग से डॉ. अमिता गाबा, विज्ञान विभाग से डा. निशा शर्मा, कला विभाग से डा. सुमन जांगड़ा भी मौजूद रहीं। आदर्श महिला महाविद्यालय की प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहा कि ऋषिहुड यूनिवर्सिटी के साथ समझौता करके उन्हें बेहद खुशी हुई है। छात्राओं और अपने स्टाफ के हित में जो भी कदम उठाए जा सकते हैं, महाविद्यालय परिवार इसके लिए सदा अग्रणी रहता है। उन्होंने कहा कि हम छात्राओं की गुणवत्तापरक शिक्षा पर ध्यान तो देते ही हैं, साथ ही फैकल्टी को अपडेट रखने के लिए समय? पर ऐसे कार्यक्रम भी करते रहते हैं, जिससे कि उनका ज्ञान और अधिक बढ़े। क्योंकि एक व्यक्ति जीवनभर सीखता है। व्यक्ति जब शिक्षक हो तो उसका सीखना और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने यह भी कहा कि आदर्श महिला महाविद्यालय ने सदा ही एक आदर्श स्थापित किया है। ग्रामीण अंचल की बेटियों को उच्च शिक्षा का यह महत्वपूर्ण केंद्र है। भिवानी के 100 किलोमीटर दायरे से यहां छात्राएं शिक्षा ग्रहण करने आती हैं। महाविद्यालय का सुंदर परिसर, अनुभवी शिक्षक और पढ़ाई का बेहतर वातावरण यहां शैक्षणिक माहौल को और बेहतर बनाता है। साथ ही यहां आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित छात्रावास भी महाविद्यालय का गौरव बढ़ा रहा है।

ऋषिहुड यूनिवर्सिटी के कुलपति शोभित माथुर ने भी इस करार को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि जब दो शिक्षण संस्थान मिलकर ऐसे प्रोग्राम को आगे बढ़ाते हैं, तो निःसंदेश उन संस्थानों के विद्यार्थियों और शिक्षकों का विकास होता है। उनका विश्वविद्यालय न केवल विद्यार्थियों का शैक्षणिक स्तर पर विकास करता है, बल्कि उन्हें दूसरी संस्कृति और संस्कारों से भी जोड़ता है। युवा पीढ़ी को संस्कारित करना किसी भी शिक्षण संस्थान का उद्देश्य होना चाहिए। उस पर यह विश्वविद्यालय खरा उतरता है। उन्होंने यह भी कहा कि हमें अपने परिसर से बाहर निकलकर दूसरे परिसर में जाकर पढने और पढ़ाने के लिए सकारात्मक रहना चाहिए। एक्सचेंज प्रोग्राम में भाग लेना व उससे सीखना तभी संभव हो सकता है, जब हम अपनी संस्कृति के साथ दूसरी संस्कृति में बिना किसी झिझक और सहज भाव से घुल-मिल सकें। अनुशासन विद्यार्थी और शिक्षक दोनों के लिए जरूरी है। सीखने की सबसे पहली सीढ़ी अनुशासन ही है। जहां इसकी कमी होगी, वहां पर सीखने की गुंजाइश भी कम होगी। कुलपति ने कहा कि विश्वविद्यालय कैंपस में आदर्श महिला महाविद्यालय के स्टूडेंट्स और फैकल्टी का स्वागत है।

वंशिका ने 11 हरियाणा बटालियन एन.सी.सी. में भिवानी के वैश्य कॉलेज में डेक्लेमेशन में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया

सोनीपत के राज्य स्तरीय एन.सी.सी उत्सव में लिया भाग

जी.वी.एम. गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत में राज्य स्तरीय एन.सी.सी उत्सव का आयोजन किया गया जिसमें हमारे कॉलेज के एन.सी.सी. कैडेट्स ने अलग अलग गतिविधियों में भाग लिया। परिणाम इस प्रकार थाः बी.ए.2 की हेमा ने कमबसंउंजपवद ब्वदजमेज में दूसरा स्थान हासिल किया पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में बी.ए.2 की सोनल ने तृतीय स्थान हासिल किया। निबंध लेखन प्रतियोगिता में ठ.।.2 की हेमलता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

छात्रा पूजा ने जीता वुमन हेप्टाथलान में स्वर्ण पदक

82वीं आलॅ इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2022-23 मे छात्रा पूजा ने वुमन हेप्टाथलान में स्वर्ण पदक प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में पूरे भारत से 176 विश्वविद्यालयों ने भागीदारी स्थापित की ।जिसमें 700 महिला खिलाड़ियों ने भाग लिया। महाविद्यालय की छात्रा पूजा ने सबको पीछे छोड़ते हुए स्वर्ण पदक हासिल किया। छात्रा की इस अद्वितीय उपलब्धि पर महाविद्यालय प्रबंध कारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग व छात्रा को विशेष बधाई देकर उसका उत्साहवर्धन किया।

आदर्श महिला महाविद्यालय ने जीती ओवरआल ट्रॉफी जीती

दयानंद कॉलेज हिसार में राज्य स्तरीय डेक्लेमेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें हरियाणा के विभिन्न जिलों से 40 छात्रों ने भाग लिया। आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने ओवरआल ट्रॉफी, प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त किया । वंशिका गौर ने प्रथम पुरस्कार जीता और अंतिम वर्ष की विशाखा ने दूसरा स्थान हासिल किया। प्राचार्या रचना अरोडा ने सभी विजेताओं, प्रतिभागियों और उनके प्रभारियों को बधाई दी।

सात दिवसीय एन.एस.एस कैंप में छात्राओं ने दिखाई अपनी प्रतिभा

महाविद्यालय में सात दिवसीय दिन-रात एन.एस.एस कैंप का शुभारंभ प्राचार्या रचना अरोड़ा के कर कमलों द्वारा किया गया। कैंप में कार्यक्रम अधिकारी संगीता मनरो ,डॉ.निशा शर्मा ,डॉ. दीपू सैनी ,डॉ.नूतन शर्मा सहित समस्त एन.एस.एस छात्राएं उपस्थित रही। कैंप में प्रथम दिन छात्राओं ने एन.एस.एस अधिकारियों के कुशल दिशा निर्देशन में शहीदी दिवस मनाया।

कैंप के दूसरे दिन पर्यावरण प्रदूषण के संगीन मुद्दे को आमजन तक पहुंचाने के लिए रैली निकाली गई। शहर की दुकानों में जाकर दुकानदारों को कपड़े के थैले के इस्तेमाल की सलाह दी। महाविद्यालय प्रांगण में साफ-सफाई अभियान चलाया गया। महाविद्यालय की प्राध्यापिका डॉ0 वंदना एवं डॉ0 निधि बूरा, साइकॉलॉजी विभागाध्यक्ष के मार्गदर्शन में एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत 'टेस्ट यूर स्कोर ऑन ऐंगजाइटी' विषय पर स्वयं सेविकाओं का एंगजाइटी लेवल टेस्ट किया। महाविद्यालय की संस्कृत विभाग की प्राध्यापिका डॉ0 सुमन जांगड़ा द्वारा स्वयं सेविकाओं को 'हमारी संस्कृति हमारी धरोहर' विषय पर अपनी संस्कृति के महत्त्व से अवगत कराया गया। मेहंदी रचाओ प्रतियोगिता में स्वयं सेविकाओं ने अपनी विशेष रूचि दिखाई।

कैंप के तीसरे दिन रेडक्रॉस सोसायटी, भिवानी जिला से ट्रेनिंग ऑफिसर के दिशा निर्देशन में पधारे संजय कामरा ने स्वयं सेविकाओं को प्राथमिक उपचार से अवगत कराते हुए उन्हें विपरीत परिस्थितियों में अपने विवेक एवं सूझबूझ से काम लेने की सलाह दी। डॉ. ममता वाधवा, सहायक प्राध्यापिका राजनीति शास्त्र विभाग एवं एन0 ई0 पी0 कमेटी की सदस्य द्वारा स्वयं सेविकाओं को राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 से अवगत कराया गया। महाविद्यालय प्रांगण के पार्कों को साफ किया गया। कुछ नए पौधों को रोपित कर स्वयं सेविकाओं ने हरे-भरे भारत की मंगल कामना की। कैम्प के चौथे दिन स्वयंसेविकाओं ने मार्च पास्ट की रिहर्सल के पश्चात् 'क्लीनिकल साइकालोजी' विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यशाला में मुख्य वक्ता डॉ. पंकज शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर मनोविज्ञान विभाग, राजकीय महाविद्यालय, भिवानी द्वारा लिंग भेद एवं लिंग प्राथमिकता विषय पर समाज की सोच का आईना दिखाया गया। गुब्बारों द्वारा एक समूह-क्रिया के माध्यम से संदेश दिया कि मानव सोच को सकारात्मक होना चाहिए ताकि सुंदर समाज की कल्पना पूर्ण हो सके। स्वयं सेविकाओं ने अधिकृत गाँव सूई में जाकर वहां कि लुप्त हुए जल समितियों स्रोतों का दौरा कर जल संरक्षण के महत्व को समझा। आर्गेनिक फार्मिंग विषय पर गांव वालों के विचार जाने।'' बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' जैसे ज्वलंत मुद्दे पर एक स्किट के माध्यम से गाँव वालों को लिंग भेद न करने के लिए प्रेरित किया 'डोर टू डोर' कैम्पेनिंग करते हुए जल संरक्षण के लिए प्रेरित किया।

कैम्प के पाँचवें व छठे दिन स्वयं सेविकाओं ने एकदिवसीय कार्यशाला में महाविद्यालय के गृहविज्ञान विभाग की एसिस्टेंट प्रोफेसर पिंकी एवं डा0 सुनन्दा के मार्गदर्शन में ''टाइ एंड डाई'' करना सीखा। इसके अतिरिक्त महाविद्यालय की सहायक

प्राध्यापिका गायत्री आर्या के मार्गदर्शन में आई.सी.टी एवं तकनीकी -यूज विषय पर व्याख्यान के तहत तकनीक के इस्तेमाल की जानकारी हासिल की। शाम के समय ''समापन समारोह'' की समस्त तैयारियां पूर्ण की। स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय में आयोजित ''फैंसी ड्रेस कम्पटीशन'' में हिस्सा लेकर हमारे देश के अलग- अलग किरदारों की प्रस्तुतियां भी दी।

एन.एस.एस. सेल की दोनों इकाइयों' के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय दिन रात कैंप का समापन समारोह पूरे जोश एवं निष्ठा के साथ किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डा. आशा पूनिया, असिस्टेंट प्रोफेसर जूलॉजी विभाग , ने अपने वक्तव्य के माध्यम से स्वयं सेविकाओं में जोश भर दिया। उन्होंने स्वयं सेविकाओं को अपने एन. एस.एस. लक्ष्यगीत से प्रेरणा लेकर समाज में बदलाव लाने के लिए प्रेरित किया ।महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोडा ने स्वयं सेविकाओं को कैम्प के दौरान साथ बिताए समय से जीवन में प्रेरणा लेने के लिए कहा । डॉ0 आशा पुनिया का स्वयंसेविकाओं ने पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया व उन्हें एक तुलसी का पौधा भेंट कर हरे भरे भारत की कल्पना की। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन कर माँ शारदे के चरणों में पुष्प अर्पित कर की गई। समापन समारोह में स्वयं सेविकाओं ने गणेश वंदना, एन. एस. एस. लक्ष्य गीत, हरियाणवी नृत्य, पंजाबी नृत्य, स्किट, राजस्थानी नृत्य, कविता, रैप गीत, चुटकले एवं समूह नृत्यों के माध्यम से भारत की अनमोल संस्कृति को एकता के सूत्र में पीरों दिया। कुमारी सफूर्ति ने गणेश वन्दना, खुशी ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर कविता, पदमा ने कृष्ण भक्ति पर नृत्य, सोनिया ने गौमाता की रक्षा पर रैप साँग, की प्रस्तुतियां दी। पानी के बचाव का संदेश एक नृत्य के माध्यम से दिया। एन. एस. एस. के लक्ष्य गीत के माध्यम से समाज सेवा के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम अधिकारियों संगीता मनरो, डा. निशा शर्मा, डा. नुतन शर्मा, डा. दीपू सैनी, छात्रावास की वार्डन अनिता एवं अन्य स्टाफ सदस्यों के मार्गदर्शन में आयोजित सात दिवसीय कैंप के सफल समापन पर महाविद्यालय प्राचार्या ने सभी को बधाई दी।

विश्व विरासत दिवस पर विशेषः हमारी विरासत, हमारा उत्तरदायित्व

विविधता में एकता को अपने अंदर समेटे रखने वाला भारत देश एक इकाई के रूप में विद्यमान है। प्राचीन एवं गौरवपूर्ण संस्कृति से सुसज्जित यह भारत देश अपनी प्राचीन संस्कृति, प्राचीन धरोहर एवं प्राचीन इतिहस से विश्व में अपनी अलग पहचान बनाए हुए है। बात यदि भौगोलिक स्थिति की की जाए तो शिश पर विराजमान हिमालय पर्वत श्रृंखला, सैनिक की भान्ति (रक्षा कवच की भांति) इसकी रक्षा करती है वहीं दक्षिण की नदियाँ इसके पैर पखारती है। वहीं देश के विभिन्न मरूस्थल, नदियाँ, पहाड़, घाटियाँ एवं समुंद्र इसको विशेष बनाने में अपना योगदान देते है। इन्हीं विविधताओं के कारण भारतीय संस्कृति की गणना विश्व की प्राचीन संस्कृतियों में होती है। सभ्यता एवं संस्कृति दोनों के अलग-अलग मायने है।

जहां सभ्यता हमारे बाहरी गुणों जैसे खान-पान, रहन-सहन, बोलचाल से संबंधित है वहीं संस्कृति का संबंध हमारे आंतरिक गुणों से होता है यह हमारी सोच, चिंतन एवं विचारधारा का विषय है। भारत के गौरव के गुणगाान में यहां की प्राचीन धरोहर एवं विरासत का महत्त्वपूर्ण योगदान है। हमारे देश में भारतीय दर्शन, आध्यात्म, धार्मिक सहिष्णुता, विविधता में एकता एवं ऐतिहासिक धरोहरें आदि कुछ अनूठी विरासतें है जिनका अध्ययन करने लाखों की संख्या में सैलानी भारत आते है। भारत की प्राचीन सभ्यता का प्रमाणित इतिहास लगभग पांच हजार से भी अधिक वर्ष पुराना है जिसमें हड़प्पा सभ्यता, वैदिक सभ्यता जेसी सभ्यताएँ विकसित हुई थी। हड़प्पा जैसी सभ्यता अपनी नगर योजना, कुशल शासन प्रबंध, सफाई व्यवस्था एवंज ल निकासी जैसी व्यवस्थाओं के लिए समकालीन सभी सभ्यताओं से श्रेष्ठ थी। वैदिक सभ्यता जिसने ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्थवेद जैसे धार्मिक ग्रंथ (वेद) संसार को दिए जो आज भी 'अपौरूषीय रचनाएँ' मानी जाती है एवं वर्तमान संदर्भ में भी उतनी ही प्रसांगिक है। भारत की विरासत में अभिवृद्धि करने वाले अभिलेख, भारतीय इतिहास एवं संस्कृति का प्रमाणित स्तोत्र है जो भारत के विभिन्न क्षेत्रों में विद्यमान है। मौर्य वंश के शासक अशोक महान के द्वारा सर्वप्रथम अभिलेख का प्रयोग प्रजा से सीधे संपर्क के लिए किया गया कालांतर में अनेक शासकों द्वारा इसका अनुकरण किया गया। भारत की ऐतिहासिक धरोहरों में कुरुक्षेत्र, मथुरा, वाराणसी, प्रयाग, हरिद्वार, सारनाथ, अजंता, एलोरा, बाघ गुफा, पुरी, खजुराहो आदि अनेकों ऐतिहासिक स्थल है जो पर्यटकों की शरणस्थली होने आध्यात्मिक नगरी के पुनरुद्धार के लिए किए जा रहे प्रयास हमारी ऐतिहासिक धरोहर को बचाने की दिशा में अच्छा प्रयास है। आज आवश्यकता इसी बात की है कि विरासत एवं धरोहर के मामले में सबसे अधिक सम्पन्न देश भारत में इन धरोहरों को संरक्षित रखने के प्रयास किए जाए। प्रत्येक भारतीय का यह कर्त्तव्य है कि वह भारत के इस स्वर्णिम इतिहास को अक्षक्षुण बनाए रखने के लिए अपनी प्राचीन विरासत को सदैव संरक्षित रखने का प्रयास करें। ताकि आगामी पीढ़ी को भी भारत की प्राचीन विरासत का भली भांति ज्ञान हो।

Know Your Rights as a Consumer

Dr. Preeti Sharma
Assistant professor in commerce department

Consumers play a vital role in the development of a nation. Mahatma Gandhi said, "A consumer is the most important visitor on our premises. He is not dependent on us, we are on him. He is not an interruption to our work; he is the purpose of it. We are not doing a favor to a consumer by giving him an opportunity. He is doing us a favor by giving us opportunity to serve him."

Every country provides a set of consumer rights to ensure maximum protection for its citizens. Consumer rights allow customers to have the required information about goods and services while purchasing them. Even though manufacturers, traders, sellers and businessmen know their responsibilities towards society, they could exploit the consumers through fraud, unfair trade practices, etc. Consumer rights protect consumers against such unfair practices and enable them to enforce these rights. In India, the government provides consumer rights under the Consumer Protection Act, 2019 to protect their interests.

Right to Safety

Means right to be protected against the marketing of goods and services, which are hazardous to life and property. The purchased goods and services availed of should not only meet their immediate needs, but also fulfill long term interests. Before purchasing, consumers should insist on the quality of the products as well as on the guarantee of the products and services. They should preferably purchase quality marked products such as ISI, AGMARK, etc

Right to be Informed

Means right to be informed about the quality, quantity, potency, purity, standard and price of goods so as to protect the consumer against unfair trade practices. Consumer should insist on getting all the information about the product or service before making a choice or a decision. This will enable him to act wisely and responsibly and also enable him to desist from fallinsg prey to high pressure selling techniques.

Right to Choose Means right to be assured, wherever possible of access to variety of goods and services at competitive price. In case of monopolies, it means right to be assured of satisfactory quality and service at a fair price. It also includes right to basic goods and services. This is because unrestricted right of the minority to choose can mean a denial for the majority of its fair share. This right can be better exercised in a competitive market where a variety of goods are available at competitive prices

Right to be Heard Means that consumer's interests will receive due consideration at appropriate commissions. It also includes right to be represented in various commissions formed to consider the consumer's welfare. The Consumers should form non-political and non-commercial consumer organizations which can be given representation in various committees formed by the Government and other bodies in matters relating to consumers

Right to Seek Redressal Means right to seek redressal against unfair trade practices or unscrupulous exploitation of consumers. It also includes right to fair settlement of the genuine grievances of the consumer. Consumers must make complaint for their genuine grievances.Many a times their complaint may be of small value but its impact on the society as a whole may be very large. They can also take the help of consumer organisations in seeking redressal of their grievances.

Right to Consumer Education Means the right to acquire the knowledge and skill to be an informed consumer throughout life.Ignorance of consumers, particularly of rural consumers, is mainly responsible for their exploitation. They should know their rights and must exercise them. Only then real consumer protection can be achieved with success.

An Introduction of Indian Armed Forces

The Indian Armed Forces are mainly made up of joint formations of the Indian Army, Air Force and Navy. Our Indian Armed Forces is one of the largest forces in the world. The government has entrusted the security of the country's borders in the hands of the country's soldiers, and this responsibility is being performed well by our forces. The supreme command of Indian forces is in the hands of the President of our country. The discharge of the forces is done by the Ministry of Defense of the country, which outlines the responsibility of the defense of the country and the discharge of the forces.The Indian Army maintains peace and security within the country by securing the country's borders. A major part of the Indian Armed Forces guard our Indian borders in the form of our Army. The same Air Force is always ready to protect our aerial borders and the Navy is always ready to protect our maritime borders. These three forces work together to serve the country when needed during war or natural calamities.

History of Indian Army.

The tradition and history of the Indian Army is very long. It is believed that the planning of Indian armies was done in the fourth century itself, but at that time it used to be only in the form of land army. The army mainly consisted of infantry, horse and elephant troops. The Indian Navy was created after the Portuguese came to India, as the Portuguese came to India by sea. The Indian Air Force was formed in 1913 during World War II. It was started with an Aviation Sainik School in Uttar Pradesh.Today our Indian Armed Forces is one of the most powerful forces in the world. Each army has its own army chief. The army chiefs of all the three armies prepare the war policy, and operate their armies. Any citizen can join the army by crossing certain criteria given by the army. They are led by a trained officer and after passing through all the stages he joins the army as a soldier.The Indian Army is the largest part of the Indian Armed Forces or the strength of the army in the form of land forces, therefore the armed forces are mostly understood as land forces. It is right to understand that because the largest part of the army protects the country in the form of army. With about 1.4 million soldiers, it is one of the largest armies in the world. In 1948, there was an army of only 2 lakh soldiers. The headquarters of the Army is located in Delhi. The administrative work and control of the Army rests with the Chief of the Army Staff. The Vice Chief of the Army and the Chief Staff Officer are there to assist the Chief of Army Staff. The army is commanded from different 7 places of the country, such as eastern command, Central command, northern command and so on.

Army organization

The army is organized/built up by the army commanders in a hierarchical manner.

Corps / Team - Corps is divided into 3 to 4parts. It is headed by a lieutenant general who holds the title of three stars. A Commander consists of 2 or more Corps. Army Headquarters leads the team.

Departments- There are a total of 37 divisions in the army, each division has 3-4 brigades. Major General with two-star army rank is the head of this team. It is divided into 4 Rapid Action Divisions, 18 Infantry Divisions, 10 Mountain Divisions, 3 Armored and 2 Artillery Divisions.

Brigade - It is mainly designed to support the troops and deliver essential supplies to them. one star military rank Brigadier is its head.

Battalion - This is the actual fighting infantry. They are headed by an army colonel.A battalion is made by combining a platoon.

Company- A company consists of 120 soldiers. Two or more platoons form a company .

Platoon- A platoon is led by a lieutenant and consists of 32 soldiers.

Block / Part- This is known as the smallest unit of the army, it consists of only about 10-12 soldiers. It is headed by a non-official called Havaldar.

Importance of Indian Army

The Army is one of the most active branches of the Indian Armed Forces. The Army provides security for the citizens of the country. Day and night they are engaged in our service and security without worrying about their lives and their families. They are always engaged in protecting the country and its citizens from terrorist activities, wars, foreign attacks. They also help us in every possible way in the calamities that have occurred inside the country. They protect us from calamities like flood, earthquake, cyclone, etc.

Indian Navy

The Indian Navy was established in the 17th century. At that time the East India Company had established the 'East India Company Navy' as a maritime force. Later in 1934, the Royal Indian Navy was established. Its headquarters is in New Delhi and Admiral controls this army. There are three sectors under which the Navy is deployed under commandos, each identified by a control flag.These three sectors are eastern naval command, Southern naval command and Western naval command.

Indian Air Force

The Indian Air Force was established on 8 October 1932. On 1 April 1954, Subroto Mukherjee was appointed Air Marshal Chief. As a founding member, Subroto Mukherjee took over as the first Chief of the Air Staff. Over time, India built ships and equipment in its own country and thus added a fleet of 20 new ships to the Air Force. 20th century By the turn of the century, the emphasis was on the recruitment of women in the Air Force. These days the Indian Air Force looks very strong with new technological weapons and fast aircraft like Rafale.

conclusion

The Indian Army is continuously working to protect us and maintain peace in the country. By giving us the happiness of being with his family, he lives far away from his own family. Protecting the borders of the nation and their sacrifice towards the country is indeed a matter of great pride and honour for us. Our soldiers are always ready for any fight at any time. It is a matter of pride for any soldier and his family to sacrifice his life in the defense of the motherland. It is just a duty for our three forces to protect the country and let us sleep peacefully. My sincere thanks to such an Indian Armed Forces, "Jai Hind Jai Jawan".

Vaishali
(Assistant professor in commerce department)

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 सम्पादकः रचना अरोड़ा
मोबाईल नम्बरः 9306940790 **नोटः** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा
Gmail: anupama.express@ammb.ac.in