

# अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 03/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

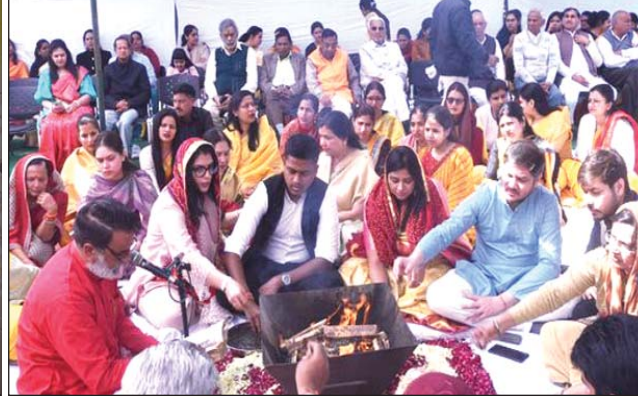
भिवानी, रविवार 10 मार्च 2024

anupama.express@ammb.ac.in

## श्री राधा कृष्ण की मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा

राधामय हुआ महाविद्यालय परिसर, यज्ञ का अभिप्राय त्याग, समर्पण व शुभ कर्म: बैजनाथ महाराज

यज्ञ सनातन धर्म के आरंभ से ही हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा की जाने वाली प्राचीन पद्धति है जिससे वातावरण में सुगंध एवं खुशहाली बढ़ती है। ये उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में नव मंदिर में स्थापित राधा कृष्ण की मूर्ति के प्राण-प्रतिष्ठा के अवसर पर जोगीवाला मंदिर के महंत बैजनाथ महाराज ने कहे। महंत ने श्रद्धालुओं को कहा कि यज्ञ का अभिप्राय त्याग, समर्पण व शुभ कर्म से है। उन्होंने कहा कि अयोध्या में जिस प्रकार भगवान राम की मूर्ति स्थापित हुई है, वैसा ही माहौल आज महाविद्यालय में प्रतीत हो रहा है। उन्होंने प्राण-प्रतिष्ठा के महत्व को समझाते हुए भगवान राधा कृष्ण की मूर्ति के पुराने संदर्भों का विवेचन किया। धर्म ग्रंथों के अनुसार यज्ञ को बहुत ही पवित्र अनुष्ठान माना गया है। इस अवसर पर दादू पंथ के महंत दौलत दास महाराज वृंदावन से पधारें महंत हनुमान दास महाराज ने भी भगवान राधा कृष्ण के चरित्र के बारे में वर्णन किया। महंत बैजनाथ ने यह भी कहा कि यज्ञ द्वारा सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करने और उस स्थान को शुद्ध करने के लिए मंत्रों का उच्चारण किया जाता है। इतना ही नहीं, यज्ञ में भाग लेने वाले लोग खुद को ईश्वर के करीब पाते हैं। उन्होंने कहा कि ईश्वर में आस्था रखना आवश्यक है। धार्मिक अनुष्ठान का समस्त कार्य स्वर्गीय भगीरथमल



बुवानीवाला धर्मपत्नी शकुंतला देवी की देख-रेख में सम्पन्न हुआ। प्रियांस गुप्ता एवं कोणाक बुवानीवाला ने सहपत्निक यज्ञ में पूर्णाहुति दी। महाविद्यालय, में 13 फरवरी से नव-निर्मित मंदिर में भगवान श्री राधा-कृष्ण की

मूर्ति प्राण-प्रतिष्ठा का 5 दिवसीय भव्य अनुष्ठान चल रहा था। इसी कड़ी में कलश के साथ शोभा यात्रा निकाली गई। भगवान श्री राधा कृष्ण की परिक्रमा के दौरान राधा कृष्ण के नाम के जयकारों ने परिसर का माहौल राधामय बना दिया। सायं कालीन सत्र

इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधक समिति अध्यक्ष अजय गुप्ता ने बताया कि महाविद्यालय परिसर में मंदिर निर्माण का कार्य स्वर्गीय दर्शना गुप्ता की प्रबल इच्छा थी। जिसे आज साकार होता देख उन्हें अत्यंत खुशी हो रही है। उन्होंने यह भी बताया कि महाविद्यालय में चल रहे छात्रावास में छात्राओं की मंशा थी कि परिसर में मंदिर निर्माण करवाया जाए। जिससे वह अपने धार्मिक अनुष्ठान के कार्यों को बिना किसी अवरोध के पूर्ण कर सकें। इस अवसर पर महासचिव अशोक बुवानीवाला ने बताया कि भारतवर्ष केवल भौतिक उन्नति में विश्वास नहीं रखता अपितु यहां पर धार्मिक उन्नति प्रारंभ से ही चली आ रही है। छात्राओं का सर्वांगीण विकास भी आध्यात्मिक उन्नति के बिना संभव नहीं है। आज युवाओं में पाश्चात्य सभ्यता का असर अत्यधिक दिखाई दे रहा है और वह भारतीय संस्कृति को वो भूलते जा रहे हैं। महाविद्यालय में नवनिर्मित मंदिर छात्राओं को अध्यात्म से जोड़ेगा और उनके अंदर नैतिक मूल्यों का विकास होगा। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने कहा कि छात्राओं में आध्यात्मिक चेतना उत्पन्न होनी चाहिए। उन्हें विकारों पर संयम रख आत्म चिंतन करना चाहिए। अध्यात्म हमें परमात्मा से सीधे मिलने का रास्ता दिखाता है।

### महाविद्यालय भूतपूर्व अध्यक्षा दर्शना गुप्ता की जयंती पर महाविद्यालय प्राध्यापिकाओं ने दी श्रद्धांजलि



आदर्श महिला महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति की भूतपूर्व अध्यक्षा नारी सशक्तिकरण और समाज सेवा में अहम भूमिका निभाने वाली प्रख्यात समाज सेविका दर्शना गुप्ता की 58 वीं पुण्यतिथि पर महाविद्यालय प्राध्यापिकाओं ने उनके प्रतिभा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। उन्होंने अपने जीवन काल में महिलाओं के लिए सर्वोच्च राष्ट्रीय नागरिक सम्मान नारी शक्ति सम्मान प्राप्त किया और राष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाई। इस अवसर पर

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने अपनी भावनाएं प्रकट करते हुए कहा कि महाविद्यालय में उनकी भूमिका सदैव अग्रणी रही। उन्होंने छात्राओं की शिक्षा, स्वास्थ्य एवं महिला सशक्तिकरण के लिए अनेकोनेक कार्य किए। महाविद्यालय उनके द्वारा दिए गए अतुलनीय सहयोग का सदैव ऋणी रहेगा। इस अवसर पर महाविद्यालय के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग ने भी पुष्पांजलि अर्पित कर अपनी संवेदनाएं प्रकट की।

### स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला की 31वीं पुण्य तिथि पर अर्पित की श्रद्धांजलि



भिवानी। भिवानी केसरी स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला की 31 वीं पुण्य तिथि पर आदर्श महिला महाविद्यालय में स्मृति सभा में श्रद्धासुमन अर्पित किए। प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने 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। वह महिला शिक्षा के प्रबल समर्थक रहे। उनकी देन आदर्श महिला महाविद्यालय आज अनेको-अनेक

छात्राओं को शिक्षा रूपी फूल से फलीभूत कर रहा है। जिसकी सुगंध राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फैल रही है। वह शिक्षा रूपी गंगा को छोटी काशी में बहाकर लाए। उन्हें प्रसिद्ध समाज सेवी, कर्मयोगी एवं इतिहासकार बताते हुए कहा कि आज उन्हीं की देन महाविद्यालय रूपी एक छोटी पोथा 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। इस अवसर पर महाविद्यालय का समस्त शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

## अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष में महिला प्रकोष्ठ 'नवज्योति' द्वारा कार्यक्रम आयोजित

पारंपरिक रूढ़िवादिता को तोड़े व खुलकर बात करें, स्वस्थ व सशक्त महिला-सशक्त समाज: डॉ. वंदना पुनिया

मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य ही महिला सशक्तिकरण का आधार है। महिलाओं को पारिवारिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना चाहिए तभी वह सशक्त समाज की रूपरेखा तैयार कर सकती है। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष में महिला प्रकोष्ठ 'नवज्योति' द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता प्रख्यात विशेषज्ञ डॉ0 वंदना पुनिया ने कहे। उन्होंने छात्राओं को यह भी कहा कि वह पारंपरिक रूढ़िवादिता को तोड़े और अपने स्वास्थ्य के बारे में खुलकर बात करें। उन्होंने छात्राओं को मैनसुरेशन पीरियड, हाइजिन, सरवाईकल कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर आदि बीमारियों के बारे में विस्तारपूर्वक समझाया और बताया कि सरवाईकल कैंसर से निजात पाने के



लिए वह वैक्सिनेशन अवश्य करवाएं जिसके बारे में विस्तृत जानकारी महिला क्वच केंद्र से भी प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने मैनसुरेशन पीरियड में छात्राओं को विशेष तौर पर संतुलित खान-पान व हाइजिन पर बल दिया। इसके साथ-साथ उन्होंने छात्राओं के निजी शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रश्नों का बड़ी सरलता से

उत्तर भी दिया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने छात्राओं को स्व-अनुशासन, स्वावलंबन एवं समय का सदुपयोग करने पर बल देते हुए कहा कि शिक्षा का सदुपयोग तभी संभव है, जब आप अपनी संस्कृति के साथ जुड़े और माता-पिता व गुरुजन का आदर करें। उन्होंने यह भी कहा कि अनुशासित विद्यार्थी ही



सफलता के शिखर पर पहुंचता है। छात्राओं को आर्थिक रूप से स्वावलंबन बनने पर भी बल दिया। कार्यक्रम में आत्मरक्षा पर आधारित कार्यशाला में छात्राओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण वृशु कोच भारती द्वारा दिया गया। उन्होंने छात्राओं को आत्मरक्षा के टिप्स सिखाए ताकि वह मुश्किल अवस्था में आत्मबल के साथ उसका

सामना कर सकें। छात्रा प्रीति ने 'बेटियाँ' नामक कविता द्वारा आकाशखूनी बेटियों के उदाहरणों से वर्तमान समाज की स्थिति को दर्शाया। इस अवसर पर महिला प्रकोष्ठ अधिकारी डॉ0 ममता चौधरी, सह संयोजिका- डॉ0 ममता वाधवा, सदस्य नेहा, डॉ0 प्रीति व अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

## International Women's Day: Celebrating Achievements, Advocating for Change

International Women's Day, observed annually on March 8th, stands as a global commemoration of the social, economic, cultural, and political achievements of women. It is a day to honor the contributions of women throughout history and to recognize the ongoing struggle for gender equality and women's rights worldwide.

The origins of International Women's Day can be traced back to the early 20th century when women across the globe began to organize and mobilize for better working conditions, suffrage, and equal rights. The first International Women's Day was celebrated in 1911, with rallies and demonstrations held in various countries to demand women's rights and to protest against discrimination and exploitation.

Since then, International Women's Day has grown into a global movement, galvanizing support for gen-



der equality and women's empowerment in diverse contexts. Each year, the day is marked by a different theme that highlights key issues facing women and girls, ranging from access to education and healthcare to ending gender-based violence and achieving economic parity.

One of the central objectives of

International Women's Day is to raise awareness about the persistent challenges and barriers that women continue to face in all aspects of life. Despite significant progress in some areas, gender disparities persist in areas such as education, employment, healthcare, and political representation. International Women's Day provides a platform

to advocate for meaningful change and to mobilize efforts to address these inequalities.

Moreover, International Women's Day celebrates the achievements and accomplishments of women from all walks of life. From trailblazing leaders and activists to scientists, artists, entrepreneurs, and caregivers, women have made invaluable contributions to society, often in the face of adversity and discrimination. Their stories serve as a source of inspiration and empowerment for future generations of women and girls. In addition to celebrating past achievements, International Women's Day is also a call to action for individuals, organizations, and governments to work towards gender equality and women's rights. This includes promoting policies and initiatives that advance women's economic empowerment, ensure equal

access to education and health-care, and combat gender-based violence and discrimination in all its forms.

Furthermore, International Women's Day recognizes the importance of intersectionality in addressing the diverse experiences and challenges faced by women. Women's rights are inseparable from issues of race, ethnicity, class, sexuality, disability, and other intersecting identities. By embracing an intersectional approach, the global women's movement can ensure that the voices and concerns of all women are heard and respected.

As we celebrate International Women's Day, let us recommit ourselves to the ongoing struggle for gender equality and women's rights. Together, we can create a more just, equitable, and inclusive world where every woman and girl has the opportunity to thrive and fulfill her potential.

## महिला दिवस



शिक्षित नारी, शिक्षित सम्मान, इसी से होगा देश का विकास, महिलाओं को दें पूरी शिक्षा पूरा अधिकार, परिवार, समाज और देश का यही है आधार।

साल 1909 में अमेरिकी की सोशलिस्ट पार्टी ने प्रत्येक वर्ष महिला दिवस मनाने का ऐलान किया। हर साल 8 मार्च को देशभर में महिला दिवस मनाया जाता है। अमेरिकी सोशलिस्ट पार्टी ने सबसे पहले राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की शुरुआत की थी। लेकिन इस

दिन को अंतरराष्ट्रीय बनाने का विचार क्लारा जेटकिन नाम की महिला के दिमाग में सबसे पहले आया था। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक व राजनीतिक उपलब्धियों का जश्न मनाया जाता है।

रवीन्द्र गुप्ता:- भारतीय संस्कृति में नारी के सम्मान को बहुत महत्त्व दिया है। यद्यपि पूज्यते नार्यस्तु तत्र रमन्ते देवताः। अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है वहां देवता

भी निवास करते हैं। लेकिन वर्तमान में स्थिति बहुत बदल गई है। आज के समय में नारी को 'भाग की वस्तु' समझा जाने लगा है और उसे अपने तरीके से इस्तेमाल किया जाने लगा है। लेकिन स्थिति धीरे-धीरे बदल रही है। आजकल की लड़कियां हर क्षेत्र में आगे बढ़ती जा रही हैं। महिलाएं समाज का एक अहम हिस्सा हैं, लेकिन समय के बदलते महिलाएं आज राष्ट्र निर्माण में भी अपना योगदान दे रही हैं।

लेकिन कुछ क्षेत्रों में, यह दिवस अपना राजनीतिक मूल स्वरूप खो चुका है, और अब यह मात्र महिलाओं के प्रति अपने प्यार को अभिव्यक्त करने हेतु एक तरह से मातृ दिवस और वेलेंटाइन डे की तरह बस एक अवसर बन कर रह गया है।

हालांकि, अन्य क्षेत्रों में, संयुक्त राष्ट्र द्वारा चयनित राजनीतिक और मानव अधिकार के साथ महिलाओं के राजनीतिक एवं सामाजिक उत्थान के लिए अभी भी 8 मार्च को महिला दिवस बड़े जोर-शोर से मनाया जाता है। अब यह आस-पास के देशों में भी फैल गया है। अब कई पूर्वी देशों में भी महिला दिवस बड़े जोर-शोर से मनाया जाने लगा है।

नारी ही शक्ति है नर की। नारी ही शोभा है घर की। जो उसे उचित सम्मान मिले घर में खुशियों के फूल खिलें। बेटी-बहु कभी माँ बनकर सबके ही सुख-दुख को सहकर अपने सब फर्क निभाती है तभी तो नारी कहलाती है।

...सोनी मुवाल, बी.ए. तृतीय वर्ष

## लड़कियों की लंबी छलांग

यह हम सबके साझा अनुभव का हिस्सा रहा है कि अगर कोई युवा लड़की पढ़ने या काम करने के लिए किसी दूसरे शहर, राज्य या देश में जाने की बात कहती तो कुछ दशक पहले तक परिवार का पहला रिएक्शन होता कि शादी कर लो, फिर जहां जाना होगा जाना। लेकिन यह स्थिति हाल के वर्षों में तेजी से बदली है। आंकड़े गवाह हैं कि लड़कियां अब धड़ल्ले से घरों से निकल अपनी दुनिया को एक्सप्लोर कर रही हैं।

विदेश में पढ़ाई के लिए आवेदन करने वाले स्टूडेंट्स में करीब आधी संख्या लड़कियों की है। इनमें भी बड़ा हिस्सा सिंगल लड़कियों का है। एजुकेशन कंसल्टेंट्स के मुताबिक साल 2021 में फीमेल स्टूडेंट्स के एप्लिकेशन 20-30 प्रतिशत तक होते थे, जो 2024 में 40-45 फीसदी तक जा पहुंचे। खास बात यह कि ऐसा सिर्फ मेट्रो शहरों में नहीं हो रहा। नॉन-मेट्रो या छोटे शहरों में भी यही सीन है। इन लड़कियों के अनुभव से देखें तो बेटियों को बाहर भेजने जैसे सवाल पर भारतीय परिवारों का एटिट्यूड जबरदस्त ढंग से बदला है। जाहिर है, इन लड़कियों का सेल्फ कॉन्फिडेंस भी इसी अनुपात में बढ़ा है। मगर इस खुलेपन का एक और पहलू ध्यान देने लायक है। लड़कियों के सामने जो दुनिया खुल रही है, देखा जाए तो लड़कों के मामले में वह पहले से खुली रही है। चाहे सवाल करियर का हो या घूमने-फिरने का या बाहर



जाकर पढ़ने का, लड़के इस मामले में पीछे नहीं हुए हैं। 2020 का यूगोव-मिन्ट-सीपीआर मिलेनियल सर्वे इस बात की पुष्टि करता है कि आज शिक्षित महिला और पुरुष करियर संबंधी आकांक्षाओं के मामले में करीब-करीब एक जैसे हैं। फर्क है लिबरल एटिट्यूड में। लड़कों के मुकाबले लड़कियां ज्यादा उदार विचार रखती हैं। सर्वे के मुताबिक इस बात की संभावना ज्यादा रहती है कि लड़कियां अपनी जाति-बिरादरी, धर्म और जेंडर के दायरे से बाहर जाकर दोस्तियां करेंगी। जाहिर है, जाने-अनजाने उनके अनुभवों को ज्यादा बड़ा फलक मिल जाता है। समाज पर असर दिखने में शायद थोड़ा वक्त लगे, लेकिन तय मानिए कि यंग, लिबरल, विमिन-यह एक ऐसा ग्रुप है जो आने वाले दौर में दुनिया को आकार देने में सबसे अहम भूमिका निभाएगा। जाहिर है, पेंट्रिआक के लिए यह बुरी खबर है।

## महिलाओं से यहां भी होता है भेदभाव

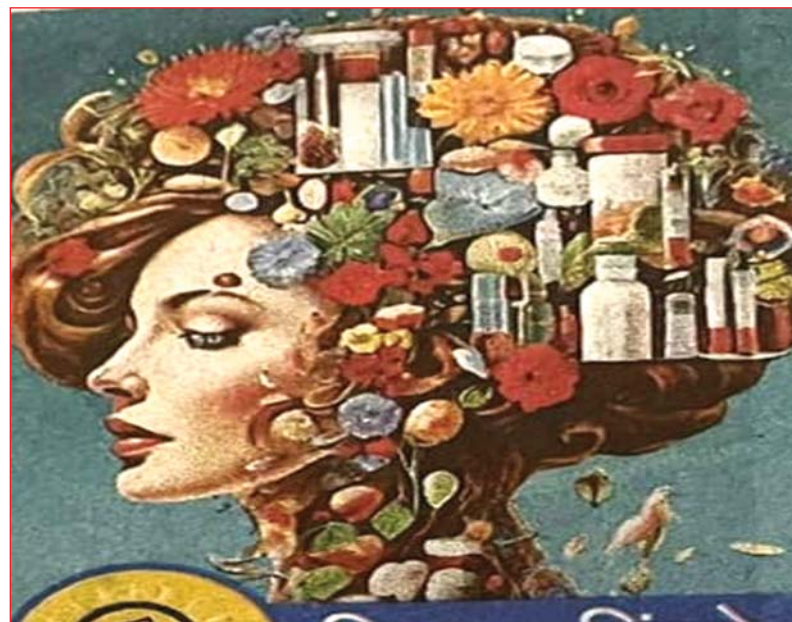
मां को जब बुखार होता तो उसका असर परिवार के किसी अन्य सदस्य के रूटीन पर नहीं पड़ने देती। तय समय पर परिवार के सभी सदस्यों को नाश्ता, स्कूल के लिए टिफिन और पिता का ऑफिस के लिए लंच पैक करती। पिता अगर कहते कि डॉक्टर के पास चलो, तो कहती- बुखार ही तो है, ठीक हो जाएगा। क्रोसिन की गोली ले लेती हूँ। ना अक्सर घरों में मां, बहन और पत्नियां यही करती हैं। वे इस बात को लेकर कुछ ज्यादा ही सचेत रहती हैं कि उनकी बीमारी से परिवार के रूटीन पर फर्क न पड़े। अपनी बीमारी को लेकर उनके अंदर मानो शर्मिंदगी हो। अमेरिकी डॉक्टर एलिजाबेथ कॉमिन ने 'All in Her Head: The Truth and Lies Early Medicine Taught Us About Women's Bodies' नाम की किताब में इसी विषय को उठाया है। वह ब्रेस्ट कैंसर स्पेशलिस्ट है और करीब दो दशक का तजुबा रखती है। डॉ. कॉमिन लिखती हैं कि इलाज के लिए आने वाली महिलाएं उनसे बेवजह माफी मांगती हैं। कई बार ऐसी वजहों को लेकर, जिनका कोई तुक नहीं बनता। मसलन, अगर उन्हें पसीना अधिक हो रहा हो तो माफी मांगती हैं। डॉक्टर से अपनी बीमारी से जुड़े सवाल करने को

लेकर माफी मांगती हैं। वे इस बात पर भी डॉक्टर की माफी चाहती हैं कि क्यों वे खुद ही कैंसर का पता पहले नहीं लगा पाईं।

किताब में डॉ. कॉमिन ने इस सवाल का जवाब दिया है कि औरतें ऐसा करती क्यों हैं? वह इसके लिए मेडिकल बिरादरी को कसूरवार मानती हैं। वह लिखती हैं कि अतीत में औरतों को उनके शरीर पर शर्मिंदगी किया गया। डॉ. कॉमिन का कहना है कि महिला मरीजों की लाइफ आज भी इससे प्रभावित हो रही है। वह लिखती हैं कि अक्सर तो पुरुषों की तुलना में महिलाओं, में हार्ट और कुछ तरह के कैंसर का पता लगाने में अधिक वक्त लगता है।

दूसरी बात यह है कि महिलाओं के मामले में गलत डायग्नोसिस की आशंका भी अधिक होती है क्योंकि इसके लिए पुरुष मरीजों वाले मानतंड अपनाए जाते हैं। वह बताती हैं कि कई बार औरतों को पेनकिलर तक लिखने से डॉक्टर हिचकते हैं। वे दर्द या बीमारी को उनकी एंजिआईटी बता देते हैं या कहते हैं कि यह सब उनके दिमाग का वहम है। डॉ. कॉमिन लिखती हैं कि यह औरतों का 'डिफॉल्ट डायग्नोसिस' है।

अतीत में औरतों पर जो अन्याय हुए हैं,



इसी वजह से आज कई महिलाएं जब इलाज कराने डॉक्टर के पास जाती हैं तो वहां उसके बारे में बात करने में वे शर्मिंदगी महसूस करती हैं। मेडिकल सिस्टम एक तरह के स्त्री-ट्रेड से ग्रस्त रहा है और डॉ. कॉमिन के मुताबिक, यह अपने आप में बड़ी

बीमारी है। 'All in Her Head,' में डॉ. कॉमिन बताती हैं कि सदियों तक इलाज करने वालों का यही मानना था- औरतें असल में छोटे कद के पुरुष हैं। जिनके पास बस मर्दों की तरह एक्सटर्नल जेनाइटल्स और दिमाग नहीं हैं। कई

बीमारियों को तो वह हार्मोन का असर बताकर इग्नोर कर देते थे।

अमेरिका के संदर्भ में डॉ. कॉमिन विचार लिखती हैं कि ऐसा सलूक तो वहां की श्वेत महिलाओं के साथ हो रहा था, फिर अश्वेत और गरीब औरतों को तो डॉक्टरों और भी नीची नजरों से देखा करते थे। शुक्र है कि वक्त के साथ औरतों के डायग्नोसिस को लेकर हालात बेहतर हुए हैं। वह बताती हैं कि अपने शरीर को मरीज कहीं बेहतर समझता है। इसलिए महिलाएं जब इलाज कराने जाएं तो अपनी बात अधिकार के साथ डॉक्टर के सामने रखें। डॉ. कॉमिन सलाह देती हैं- डॉक्टर के पास जाने से पहले खुद से सवाल करें कि शरीर का कौन सा हिस्सा आपको परेशान कर रहा है। अगर लगता है कि डॉक्टर आपकी बात को गंभीरता से नहीं ले रहा है तो किसी दोस्त या परिवार के किसी सदस्य को लेकर अगली बार उसके पास जाएं। उसकी मदद से महिलाएं अपनी समस्या के बारे में डॉक्टर को साधिका बताने में मदद मिलेगी है। आखिर में डॉ. कॉमिन की सलाह है कि इतना सब करने के बाद भी अगर डॉक्टर पसंद न आए तो उसे बदलने में ही भलाई है। आखिर, भरोसेमंद डॉक्टर से इलाज कराना हर पेशेंट का अधिकार है।

# महाविद्यालय परिसर में नवनिर्मित श्री राधा कृष्ण मंदिर प्राण-प्रतिष्ठा की झलकियां



## वाणिज्य विभाग की 27 छात्राओं ने कैंसर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया लिबर्टी शू कंपनी का दौरा

छात्राओं के व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ाने के उद्देश्य से महाविद्यालय की कैरियर गाइडेंस एंड हलसेमेट सेल द्वारा वाणिज्य विभाग की 27 छात्राओं को लिबर्टी शू कंपनी, करनाल का दौरा कराया गया। जिसमें महाविद्यालय प्रबंधक समिति महासचिव अशोक बुवानीवाला का विशेष सहयोग रहा। यात्रा का आयोजन उन्ही के दिशा निर्देशन में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में किया गया। इस शैक्षणिक औद्योगिक दौरे के दौरान छात्राओं ने न केवल उत्पादन तकनीक की बारीकियां को जाना अपितु मार्केटिंग, मानव संसाधन प्रबंधन, शोध प्रक्रिया, वेयरहाउसिंग, डिजाइनिंग प्रक्रिया एवं एंटरप्रेन्योर स्किल्स को भी गहराई से समझा। इस अवसर पर छात्राओं की मंशाओं को कंपनी के प्रबंधकों द्वारा उचित उत्तर देकर शांत किया गया उन्होंने छात्राओं को बताया कि किसी भी कंपनी की सफलता का मूल-मंत्र शोध एवं विकास है। साथ ही उन्होंने छात्राओं को मानव संसाधन प्रबंधन के बारे में बताया कि निकट भविष्य में रोजगार के अवसर प्राप्त करने के लिए उम्मीदवार में व्यवहारिक, कौशल एवं तकनीकी ज्ञान होना अनिवार्य है। केवल



शैक्षणिक डिग्री के आधार पर आप रोजगार प्राप्त नहीं कर सकते हैं। छात्राओं के साथ डॉ०

गायत्री बंसल, डॉ० प्रीति शर्मा व सोनू ने भी कंपनी का दौरा किया।



आदर्श महिला महाविद्यालय में विश्व कैंसर दिवस पर कैंसर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग द्वारा प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल के कुशल दिशा निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम का विषय ओरल कैंसर व सर्वाङ्कल कैंसर रहा।

डॉ० कपिल ने छात्राओं को बताया कि ओरल कैंसर, जिसे मुँह का कैंसर भी कहा जाता है, मुँह (मौखिक गुहा) या मुँह के पीछे गले के हिस्से (ओरोफैरिक्स) में असामान्य कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि है, जिसे प्रसनी या ऑरोफरीन्जियल कैंसर के रूप में जाना जाता है। इसे आमतौर पर सिर और गर्दन का कैंसर और मुँह का स्कैंस सेल

कैंसर भी कहा जाता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाता है, तो मौखिक कैंसर आपके मुँह से लेकर गले और आपके सिर और गर्दन के अन्य क्षेत्रों तक फैल सकता है। उन्होंने छात्राओं को दांत के कैंसर के बारे में भी अवगत कराया और कहा हमें नशीले पदार्थ, तंबाकू, गुटखा, सुपारी का सेवन नहीं करना चाहिए। डॉ० दिव्या सांघी ने भी कैंसर के बारे में बताया कि हमें पेट की बीमारियों का समय-समय पर जांच करवानी चाहिए। इस कार्यक्रम की अध्यक्ष डॉ० रुचि अग्रवाल की अहम भूमिका रही। इस अवसर पर डॉ० रेनु, नेहा व समस्त शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग व छात्राएं उपस्थित रही।

## महाविद्यालय में भौतिक विभाग ने मनाया राष्ट्रीय विज्ञान दिवस



आदर्श महिला महाविद्यालय के भौतिक विभाग ने राष्ट्रीय विज्ञान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर उन्होंने विख्यात वैज्ञानिक सर सी०वी० रमन के वैज्ञानिक विकास और नवाचारों को वीडियोग्राफी के माध्यम से छात्राओं को दिखाया। जिस पर छात्राओं ने प्राध्यापिकाओं के साथ समूह चर्चा के माध्यम से अपने विचार साझा किए। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि

आधुनिक युग विज्ञान का युग है। भारत में ख्याति प्राप्त वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अनुसंधानों से हमें बहुत कुछ सीखने की आवश्यकता है जिसके लिए हमें नित्य प्रतिदिन शोध कार्यों के लिए तत्पर रहना चाहिए। उन्होंने छात्राओं को कड़ी मेहनत व लमन के साथ शिक्षा ग्रहण करने की सीख भी दी। इस अवसर पर भौतिक विभाग से डॉ० निशा शर्मा, डॉ० अंकिता, डॉ० इंदु वशिष्ठ उपस्थित रही।

## भाषण प्रतियोगिता में छात्रा संगीता ने प्राप्त किया द्वितीय स्थान

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा, महेन्द्रगढ़ द्वारा 27-28 फरवरी को राष्ट्रीय विज्ञान दिवस पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लिया। जिसमें महाविद्यालय की बी०एस०सी० द्वितीय वर्ष की छात्रा संगीता ने भाषण प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। बी०एस०सी० तृतीय वर्ष की छात्रा कीर्ति और दामिनी ने मॉडल प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त किया।

महाविद्यालय की 16 छात्राओं ने भाषण प्रतियोगिता, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, प्रश्नोत्तरी, मॉडल मेकिंग, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताओं में भाग लिया। महाविद्यालय से डॉ० अंकिता, मोनिका, जोनिका, रिया, मोनाक्षी स्टाफ सदस्यों और छात्राओं ने विश्वविद्यालय के इन्व्यूबेशन केंद्र का भी दौरा किया। छात्राओं ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि विश्वविद्यालय में आयोजित प्रतियोगिताओं में भागीदारी के माध्यम से उन्हें बहुत कुछ सीखने का अवसर मिला।



जिसका वह अपने व्यावहारिक जीवन में उपयोग करेंगी। प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल

ने विजयी छात्राओं को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

## NCC unit celebrated National Women's Day



NCC unit (2 Haryana girls Bn NCC, Rohtak) celebrated National Women's Day. This Day is celebrated in India to mark the birth anniversary of Sarojini Naidu. Along with honoring Sarojini Naidu, the day also serves as a platform for recognizing significant contributions of women in various fields and raising



awareness about the challenges faced by women in India. 9 cadets expressed their opinion and views through reciting poems, speeches, inspirational speeches related to their lives.

Principal Dr. Alka Mittal motivated the cadets to dream big in their lives. She said that our thoughts

decide our actions. So, we must concentrate on good thinking to achieve our goals in life. C.T.O, Dr. Rinku Aggarwal inspired the cadets to remain self motivated and contribute to the cause of women empowerment. The cadets participated in the programme with full zeal and enthusiasm.

## छात्रा मुनेश ने मनाया अपनी प्रतिभा का लोहा

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने 13वीं हरियाणा राज्य जूनियर अंडर-20 एथलेटिक फरवरी 24 व 25 को नरवाना जॉर्द में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लिया।

जिसमें छात्रा मुनेश ने डिस्कस थ्रो में सिल्वर पदक व शॉटपुट में रजत पदक प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने छात्रा मुनेश व शारीरिक शिक्षा विभाग की कॉर्डिनेटर डॉ० रेनु, विभागाध्यक्ष



नेहा, प्राध्यापिका मोहिनी को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

## अंत : कक्षा टाई एंड डाई और कढ़ाई प्रतियोगिता का किया आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में अंत: कक्षा टाई एंड डाई और कढ़ाई प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन गृह विज्ञान विभाग द्वारा प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल के कुशल दिशानिर्देशन में विभागाध्यक्ष संगीता मनरो द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने बताया कि टाई एंड डाई तकनीक द्वारा कपड़ों पर रंगई का कार्य भारतीय शैली की सबसे पुरानी तकनीक है। इस तकनीक का अधिकतर प्रयोग राजस्थान में किया जाता है। महाविद्यालय में आयोजित की गई



प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं में रोजगार उन्मुख कौशल कला का विकास होगा। छात्राएं इस कला के माध्यम से स्व-रोजगार प्रारंभ कर सकती हैं। प्रतियोगिता में



निर्णायक मंडल की भूमिका प्राध्यापिका संगीता मनरो व रजिता ने निभाई। इसमें 50 छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के टाई एंड डाई व कढ़ाई के आर्टिकल बनाए। प्रतियोगिता के



माध्यम से भविष्य में आत्मनिर्भर बनने में प्रोत्साहित हुईं। टाई एंड डाई प्रतियोगिता में प्रथम रूपम, द्वितीय ज्योति व तृतीय कशिश रही। कढ़ाई प्रतियोगिता में खुशी प्रथम, साक्षी



द्वितीय व तृतीय स्थान पर रही। इस अवसर पर गृह विभाग से डॉ० सुनंदा, डॉ० अन्नू, डॉ० शालिनी व समस्त छात्राओं सहित उपस्थित रही।

## 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' अभियान के तहत छात्राओं ने ली मतदान करने की शपथ

महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों तथा वोटर इलेक्टोरल क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मतदाता जागरूकता हेतु 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' अभियान के तहत शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें महाविद्यालय की दोनों इकाइयों की स्वयंसेविकाओं ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। मतदान तथा मतदाता जागरूकता के लिए महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना सेल द्वारा 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' तथा मेरा पहला वोट देश के लिए विषयों पर निबंध लेखन प्रतियोगिता भी आयोजित करवाई गई



जिसमें प्रथम स्थान संगीता शर्मा, द्वितीय स्थान पर शिवानी तंवर और तृतीय स्थान पर किरण रहीं। इसके साथ साथ महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना की दोनों इकाइयों की स्वयंसेविकाओं द्वारा मतदाता जागरूकता के लिए नाटक की प्रस्तुति भी दी गई जिसमें

स्वयंसेविका संगीता शर्मा, स्नेहा कौशिक, महक शर्मा, खुशी शर्मा, तनु कुमारी, प्रियंका, सोनम तथा कोमल द्वारा उत्कृष्ट अभिनय का प्रदर्शन करते हुए 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' अभियान के तहत स्वतंत्र एवं निष्पक्ष वोट देने के लिए जागरूकता पैदा की गई।

इसके अलावा राष्ट्रीय सेवा योजना सेल द्वारा मतदान तथा मतदाता जागरूकता हेतु पोस्टर मेकिंग और स्लोगन लेखन कार्यक्रम भी आयोजित करवाया गया इसके बाद सेल द्वारा मतदाता जागरूकता हेतु सेल्फी प्वाइंट

भी बनाया गया। अंत में महाविद्यालय की प्राचार्या डॉक्टर अलका मित्तल जी द्वारा निबंध प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया तथा मतदान हेतु विद्यार्थियों को जागरूक भी किया गया। उन्होंने कहा कि हमें ऐसे नेता को वोट देना चाहिए जो हमारे देश के विकास के लिए कार्य करें।

एनएसएस क्लैप और जय हिन्द के नारों के साथ कार्यक्रम का सुखद समापन किया गया। अनिता वर्मा, बबिता चौधरी, डॉ. निधि बुरा, डॉ. अन्तु पंचाल, अनुराधा और डॉ. दीप्ति कौशिक कार्यक्रम में उपस्थित रही।

## अन्त महाविद्यालय प्रतियोगिता में छात्रा दिवंकल, रूपम व रुबि ने मनवाया अपनी प्रतिभा का लोहा



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष में वैश्व स्नातकोत्तर महाविद्यालय में आयोजित अन्त महाविद्यालय प्रतियोगिता में छात्राओं ने विजय प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवाहित किया। महाविद्यालय की चित्रकला हिंदी एवं गृह विज्ञान विभाग की छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिता में भाग लिया और प्रथम, द्वितीय स्थान प्राप्त कर



महाविद्यालय का नाम रोशन किया। छात्रा दिवंकल ने हिंदी कविता में प्रथम स्थान छात्रा रूपम व रुबि ने एग्जिबिशन फॉर स्टार्टअप में प्रथम स्थान व छात्रा दिया ने पॉट डेकोरेशन प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने टीम इंचार्ज डॉ मधु मालती, डॉ शालिनी व छात्राओं को बधाई दी।

## अंतर विश्वविद्यालय युवा महोत्सव स्पंदन प्रतियोगिता में छात्राओं का प्रदर्शन रहा उत्कृष्ट

अंतर विश्वविद्यालय युवा महोत्सव स्पंदन प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्राओं का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। प्रतियोगिता का आयोजन सेन्ट्रल विश्वविद्यालय हरियाणा, महेन्द्रगढ़ में हुआ। महाविद्यालय की 12 छात्राओं ने 12 प्रतियोगिताओं में अपनी प्रस्तुती दी। जिसमें छात्राओं ने 8 प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने छात्राओं व टीम इंचार्ज को बधाई दी। उन्होंने कहा कि केवल शिक्षा के माध्यम से ही हम अपना भविष्य उज्ज्वल नहीं कर सकते हैं। अपितु सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से ही हम रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकते हैं। यह हमें न केवल अपनी संस्कृति से जोड़ते है



**प्रतियोगिता का परिणाम:** <>कार्टूनिंग में कल्याणी देवी, प्रथम स्थान <>सितार में वंशिका गर्ग, प्रथम स्थान <>फोटोग्राफी में कीर्ति, दूसरा स्थान <>पोस्टर मेकिंग में सिमरन, आंचल, दूसरा स्थान <>वाद-विवाद (प्रस्ताव के लिए) में वंशिका, दूसरा स्थान <>वाद-विवाद (प्रस्ताव के विरुद्ध) में आंचल दूसरा स्थान <>तबला में निकिता, तृतीय स्थान <>शास्त्रीय गायन में टविंकल, तृतीय स्थान

अपितु अहम विश्वास की वृद्धि भी करते है। उन्होंने छात्राओं को यह भी कहा कि प्रतियोगिताओं में भाग लेना अनिवार्य होता है।

हर-जीत की न सोचे। प्रतियोगिताओं में भागीदारी से हमें निरंतर कुछ न कुछ सीखने को अवश्य मिलता है।

## यूथ गेम्स नेशनल चैम्पियनशिप प्रतियोगिता में लहराया परचम



महाविद्यालय की छात्राओं ने राजस्थान विश्वविद्यालय स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, जयपुर के तत्वाधान में यूथ गेम्स नेशनल चैम्पियनशिप प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्राओं ने हॉकी स्पर्धा में प्रथम व कबड्डी स्पर्धा में द्वितीय स्थान हासिल किया।



छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद विभाग की कॉर्डिनेटर डॉ0 रेनु, संयोजिका नेहा व अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

## Extension Lecture on 'Mental Health Promotion'

The Department of Psychology organised an extension lecture on "Mental Health Promotion" by keynote speaker Dr. Arun Jangra (Senior Psychologist). This lecture aimed to raise awareness and provide valuable insights into maintaining good mental well-being. The speaker told the students about the practical strategies for managing stress and anxiety. The speaker also explored the connection between physical and mental health, emphasizing the holistic approach to well-being by exploring the role of nutrition, exercise and sleep in mental well-being. Principal Dr. Alka Mittal encourage stu-



dents to incorporate positive affirmations into their self-talk and also to spend quality time with their parents to strengthen the emotional bond with them. All the students were actively engaged and fully enjoyed the lecture.

## Inter class Quiz Contest

English Literary Society of Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani organised an Intra class quiz contest for BA 3rd year students. There were five teams with three participants in each. The quiz was organised under the able guidance of Madam Principal Dr. Alka Mittal. The students participated in the quiz with full zeal and enthusiasm. Team D (Vanshika, Tanu, Varsha) was the winner and Team C (Suman, Sneha, Sakshi) was the runner up. Dr Rinku Aggarwal congratulated the winners and the participants. All the members of



Department of English were present in the contest.

## Celebrate National Science Day

Faculty of science, AMMB had organised inter-class science quiz competition on the occasion of national science day under the guidance of principal Dr. Alka Mittal. The quiz was organised to orient the students regarding recent developments in science. It encouraged the competitive spirit among students. The quiz was smoothly conducted under the supervision of Dr. Nisha Sharma, coordinator science and hardworking dedicated staff members of science faculty. In the screening round, there were 27 participants out of which 15 students were selected to play further rounds. As a result: Team A (Neha, Tanu, Sonia Tanwar) got 1st position



Team E (Aarzo, Sneha, Shashi) got 2nd position Team C (Yashasvi, Reema, Chanchal) got 3rd position Principal and staff members congratulated the winner

## उत्तर पूर्वी युवा महोत्सव रंगतरंग में छात्रा मनीषा ने रंगोली प्रतियोगिता में प्राप्त किया प्रथम स्थान



आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने अन्तः विश्वविद्यालय उत्तर पूर्वी युवा महोत्सव रंगतरंग प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रतियोगिता का आयोजन महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक में किया जिसमें महाविद्यालय की छात्रा मनीषा ने रंगोली प्रतियोगिता में प्रथम स्थान, छात्रा स्वाति ने समूह गान प्रतियोगिता में तृतीय व छात्रा वी0एस0 पदमा ने क्लासिकल एकल नृत्य प्रतियोगिता में पांचवा स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने दोनों छात्राओं व टीम इंचार्ज संगीता मानरो, रजिता



व डॉ0 नूतन शर्मा को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

## कार्यशाला में छात्राओं ने सीखे साक्षात्कार के गुर



आदर्श महिला महाविद्यालय में करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल के द्वारा स्नातक व स्नातकोत्तर अंतिम वर्ष की छात्राओं के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें डॉ0 मीनाक्षी ओ0एस0जी0 विश्वविद्यालय, हिसार से मुख्य वक्ता रही। छात्राओं को कंपनी में मिलने वाली रोजगार तैयारी के मूल-मंत्र बताए। उन्होंने छात्राओं को समूह चर्चा, साक्षात्कार के गुर से अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि कॉरपोरेट में रोजगार प्राप्त करने के लिए पूर्ण रूप से प्रभावी व्यक्ति, आत्मविश्वास व कौशल ज्ञान की आवश्यकता होती है। हमें स्वयं पर विश्वास रखना चाहिए और किताबी किड़ान बनकर तकनीकी ज्ञान भी लेना चाहिए। इस अवसर पर डॉ0 गायत्री बंसल, डॉ0 प्रीति शर्मा व हिमांशी जैन उपस्थित रही।

## छात्रा पूजा ने 108 बार सूर्य नमस्कार कर प्राप्त किया द्वितीय स्थान

महाविद्यालय की छात्राओं ने हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग, हरियाणा के तत्वाधान में जिला स्तरीय 'सूर्य नमस्कार' प्रतियोगिता में भाग लिया। इस प्रतियोगिता का आयोजन मंगलवार को भिवानी के सिविल अस्पताल में किया गया। प्रतियोगिता में करीब 100 लोगों ले भाग लिया।



जिसमें महाविद्यालय की छात्रा पूजा ने 108 बार सूर्य नमस्कार करके द्वितीय स्थान हासिल किया है इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने कहा कि छात्राएं योग में महाविद्यालय का नाम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर रोशन करती आ रही है यह केवल छात्राओं की कड़ी मेहनत एवं लगन का परिणाम है जिसमें महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं का सहयोग सराहनीय रहा है। योग हमारे शारीरिक एवं मानसिक संतुलन की पारंपरिक शैली है।

उन्होंने यह भी कहा कि योग आत्मा से परमात्मा के मिलन का सरल मार्ग है। महाविद्यालय की छात्राएं साधना, प्रियंका, शिवानी, तमन्ना, काजल, खुशी व लक्ष्मी ने भी अपनी प्रतिभा प्रतियोगिता में दिखाई।

छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कॉर्डिनेटर डॉ0 रेनु, नेहा, मोहिनी व सीता उपस्थित रही।

# बसंत पंचमी महोत्सव विशेष

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।  
या ब्रह्माच्युत शंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता  
सा मां पातु सरस्वती भगवती  
निःशेषजाड्यापहा

बसंत पंचमी, जिसे बसंत पंचमी के नाम से भी जाना जाता है, यह एक हिंदू त्यौहार है जो बसंत के आगमन के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। यह हिंदू महीने माघ के पांचवे दिन को पड़ता है। यह त्यौहार पूरे भारत में सांस्कृतिक और धार्मिक महत्व रखता है और उत्साह और उमंग के साथ मनाया जाता है। भारतीय पंचांग में छः ऋतुएं मानी गई हैं। इनमें से एक बसंत को 'ऋतुएं का राजा' कहा जाता है। यह त्यौहार फूलों के खिलने और नई फसले आने का त्यौहार है। यह मौसम प्रकृति को खुशनुमा बना देता है। बसंत पंचमी जीवन में नई चीजें शुरू करने का एक शुभ दिन है। इस ऋतु के आगमन से पहले पर नई कोपले आनी शुरू होती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार इसी दिन माता सरस्वती प्रकट हुई थी, जो अज्ञानता के अधरे को दूर करने के लिए



प्रकाश और ज्ञान की प्रतीक मानी जाती है। भक्त इस दिन सरस्वती माँ की पूजा करते हैं, ज्ञान रचनात्मकता और शैक्षणिक सफलता के लिए उनका आशीर्वाद मांगते हैं। स्कूल, कॉलेज और शैक्षणिक संस्थान विशेष

रूप से सरस्वती पूजा कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। देवी सरस्वती के सम्मान के अलावा, बसंत पंचमी का महत्व भगवान कृष्ण और राधा के बीच दिव्य प्रेम को भी दर्शाता है। हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार,

कहा जाता है कि भगवान कृष्ण ने ज्ञान और बुद्धि प्राप्त करने के लिए इस दिन देवी सरस्वती की पूजा की थी। इसके अलावा त्यौहार के बाद सरसों के फूल खिलते हैं, जो इस अवसर की पीली शोभा बढ़ाते हैं और

समृद्धि और उर्वरता का प्रतीक हैं। बसंत पंचमी के महत्व से जुड़ी सबसे प्रतिष्ठित परंपराओं में से एक शिक्षा की शुरूआत है। बच्चों को सीखने की दुनिया से परिचित कराने के लिए यह एक शुभ दिन माना जाता है। कई परिवार विशेष समारोहों का आयोजन करते हैं जिन्हें "अक्षर-अभ्यास" या "विद्या-आरंभ" के नाम से जाना जाता है। बसंत पंचमी उत्सव के दौरान पीले रंग का बहुत महत्व है। समृद्धि और जीवन शक्ति का प्रतिनिधित्व करने वाला पीला रंग सजावट, पोशाक और प्रसाद में प्रमुखता से दिखाया जाता है। बसंत पंचमी का बहुत महत्व है। यह बसंत की शुरूआत का प्रतीक है, जो नवीनीकरण, उर्वरता और विकास का प्रतीक है। यह त्यौहार ठंड के महीने के बाद प्रकृति के जीवंत रंगों और खुशियों को अपनाने के लिए प्रेरित करता है। बसंत पंचमी परिवर्तन को दर्शाता है। यह त्यौहार ज्ञान, शिक्षा और कला का महत्व देता है।

...हिना, बी.ए. तृतीय वर्ष

## होली: रंगों का पर्व



फाल्गुन मास की शुरूआत ठंड की विदाई का संदेश लेकर आती है और मौसम खुशनुमा होने लगता है। इस त्यौहार पर फाग गाने की भी परंपरा रही है, फाग लोकगीतों के बिना कुछ अधूरा-सा लगता है। पहले तो लोगों को फाग सुनकर ही पता चलता था कि होली आने वाली है। फाग प्रतियोगिताओं का भी आयोजन इस अवसर पर किया जाता है।

होली के त्यौहार को लेकर विशेषकर बच्चों में काफी उत्साह होता है। वे होलिका दहन के लिए काफी पहले से लकड़ियाँ जमा करने लगते हैं। होलिका तैयार करने में सभी लकड़ियों का योगदान करते हैं।

**होली क्यों मनाते हैं:-** विष्णुपुराण की एक कथा के अनुसार दैत्यों के राजा हिरण्यकश्यप ने अपने राज्य में भगवान विष्णु की पूजा प्रतिबंधित कर रखी थी। लेकिन उसका पुत्र प्रहद भगवान विष्णु का परम भक्त निकला और वह दिन-रात भगवान विष्णु की भक्ति में लीन रहता। दैत्यों के राजा हिरण्यकश्यप को यह पसंद नहीं था। ऐसे में जब किसी भी तरह से प्रहद को भगवान विष्णु की भक्ति करने से रोक पाने में उसे सफलता हाथ नहीं लगी। हिरण्यकश्यप ने अपनी बहन की होलिका की मदद से प्रहद को जलाकर मारने की योजना बनाई। होलिका को यह वरदान मिला था कि

अग्नि में वह नहीं जलेगी। इसलिए लकड़ियों के ढेर पर वह प्रहद को गोद में लेकर बैठ गई और उसमें आग लगा दी गई। इस होलिका की गोद में बैठे बालक प्रहद भगवान का नाम जपता रहा और उसका बाल भी बांका नहीं हुआ जबकि वरदान प्राप्त होलिका अपनी दुष्ट इच्छाओं के चलते भस्म हो गई। मान्यता है कि बुराई पर अच्छाई की जीत की याद में तभी से ही होली का त्यौहार मनाया जा रहा है।

**होली में रंगों का महत्व:-** होली रंगों का त्यौहार है। होली की पहचान रौनक और आत्मा इन्हीं रंगों में बसी है। रंगों से सराबोर चेहरे, कपड़े सभी के चेहरों पर बरबस ही मुस्कान ले आते हैं। बुजुर्गों को भी बच्चा बना देने की ताकत इस त्यौहार के रंगों में है।

**होलिका दहन:-** होलिका दहन हिंदूओं का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसमें होली के एक दिन पहले यानी पूर्ण संध्या को होलिका का सांकेतिक रूप से दहन किया जाता है। होलिका दहन के दौरान अग्नि की विधि विधान से पूजा करने से मनुष्य के सभी दुखों का नाश होता है। घर परिवार में सुख-शांति का वास होता है। फाल्गुन मास की पूर्णमासी को होलिका दहन के साथ त्यौहार की शुरूआत होती है और अगले दिन होली का रंग-बिरंगा त्यौहार मनाया जाता है।  
...पायल, बी.ए. प्रथम वर्ष

## महाशिवरात्रि

महाशिवरात्रि भारतीय समाज में एक महत्वपूर्ण हिन्दू त्यौहार है जो हर साल अपने फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी को मनाया जाता है। यह पर्व भगवान शिव की आराधना के लिए अर्पित है। इसे श्रद्धालु बड़े ही श्रद्धाभाव से मनाते हैं और भगवान शिव की उपासना में व्रत रखते हैं। कहा जाता है कि माता पार्वती ने भगवान शिव को बहुत कठिन तप के बाद प्राप्त किया था और इस दिन भगवान शिव और माता पार्वती का विवाह हुआ था, इसलिए इस दिन स्त्रियां भी व्रत रखकर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त करती हैं।

**महाशिवरात्रि का महत्व:** यह व्रत भक्तों को भगवान शिव की भक्ति में लीन हो जाने का अवसर प्रदान करता है। महाशिवरात्रि की यौगिक परम्पराओं का महत्व भी है क्योंकि इसमें आध्यात्मिक साधक के लिए संभावनाएं विद्यमान हैं। आधुनिक विज्ञान के अनेक चरणों से होते हुए यह मनुष्य को आध्यात्मिक अनुभूति प्रदान करता है।

महाशिवरात्रि माह का सबसे अंधकारपूर्ण दिन होता है। प्रत्येक महीने शिवरात्रि का उत्सव ऐसा लगता है मानो हम अंधकार का उत्सव मना रहे हैं। शिवरात्रि मनुष्य के भीतर के अंधकार को खत्म कर उसे भगवान शिव से जोड़ने का काम करता है। अगर हम सही से देखें तो एकमात्र वस्तु जो हर स्थान पर उपस्थित हो सकती है वह ईश्वर ही है। महाशिवरात्रि हमें उस ऊर्जा से जुड़ने का अवसर प्रदान करती है।

महाशिवरात्रि के बारे में कई पौराणिक कथाएं हैं इस त्यौहार को महत्वपूर्ण बनाती हैं। एक प्रमुख कथा के अनुसार प्रलय के समय सृष्टि को बचाने के लिए भगवान नीलकण्ठ ने हलाहल विष पी लिया था। इससे उनका गला नीला पड़ गया था। इस कारण उन्हें नीलकण्ठ



कहा गया। महाशिवरात्रि का महत्वपूर्ण भाग यह है कि इस दिन भगवान शिव ने सृष्टि का संरक्षण करने का प्रण लिया था। इसके अलावा इस दिन भगवान शिव नीलकण्ठ कहलाए थे। उन्होंने हलाहल विष का सेवन मानव और देवों को बचाने के लिए किया था।

### महाशिवरात्रि के सामाजिक और आध्यात्मिक पहलू

महाशिवरात्रि एक आध्यात्मिक साहस और सामाजिक एकता का प्रतीक है। इसे ध्यान, तप और नीति का पर्व माना जाता है। इससे लोग सकारात्मकता का प्रतीक मानते हैं। इस पर्व पर समृद्धि सामूहिक एकता और सेवा भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न समारोह आयोजित किए जाते हैं।

अंत में यही निष्कर्ष निकलता है कि महाशिवरात्रि एक अद्वितीय पर्व है जो भक्तों को आध्यात्मिक और सामाजिक समृद्धि की दिशा में प्रेरित करता है। यह एक सच्ची भक्ति और आराधना का उत्सव है। महाशिवरात्रि का महत्व भारतीय संस्कृति में बहुत गहरा है। इसे लोग बड़ी श्रद्धा से मनाते हैं। इस पर्व के माध्यम से हमें सांस्कृतिक समृद्धि का अनुभव होता है। हम एक दूसरे से अपने विचार साझा

करते हैं। महाशिवरात्रि के दिन लोग अपनी आत्मा को शुद्धि का अनुभव कराते हैं और भगवान शिव को पाने का संकल्प लेते हैं।

इस पर्व के माध्यम से हम यह सीखते हैं कि जीवन में सफलता के लिए सामर्थ्य, तप और समर्पण की आवश्यकता होती है। भक्तों की भावना से प्रसन्न होकर भगवान शिव उनको आशीर्वाद देते हैं। इस प्रकार लोगों का आपस में भक्ति भावों का आदान प्रदान करना जीवन को महत्वपूर्ण बना देता है। इस प्रकार महाशिवरात्रि हमें एक सकारात्मक दृष्टिकोण में जीवन को देखने का मौका प्रदान करता है। यह उत्सव हमें आध्यात्मिक रूप से ऊपर उठने और नई ऊंचाइयों प्राप्त करने लिए प्रेरित करता है। हमें अपने अंदर के अहम और घमंड को समाप्त करके ईश्वर का ध्यान लगाना चाहिए। हम चाहें तो भगवान शिव से भी बहुत कुछ सीख सकते हैं। जिस प्रकार भगवान शिव ने पूरे विश्व के कल्याण के लिए जहर पी लिया था और अपनी चिंता नहीं की थी, उसी प्रकार हमें भी केवल अपने ही बारे में न सोचकर समाज की भलाई के बाए में सोचना चाहिए और जितना हो सके परोपकार के कार्य करने चाहिए।

## Saraswati Puja: Celebrating Knowledge, Wisdom, and Creativity

Saraswati Puja, also known as Vasant Panchami, is a vibrant and auspicious Hindu festival celebrated annually to honor Saraswati, the goddess of knowledge, wisdom, arts, and learning. Observed on the fifth day (Panchami) of the Hindu lunar month of Magha, typically falling in late January or early February, Saraswati Puja heralds the arrival of spring and symbolizes the blossoming of intellect, creativity, and enlightenment.

Central to Saraswati Puja is the worship of Goddess Saraswati, depicted as a serene figure adorned in white, seated on a lotus with a veena (a musical instrument) in her hands. She is revered as the embodiment of divine knowledge, creativity, eloquence, and scholarly pursuits. Devotees offer prayers, flowers, fruits, and sweets to seek her bless-

ings for success in academics, arts, music, and literature.

The festival holds special significance for students, artists, musicians, and scholars, who invoke Saraswati's blessings to excel in their respective fields of study and creative endeavors. Schools, colleges, and educational institutions across India organize elaborate Saraswati Puja ceremonies, where students perform rituals, decorate classrooms with flowers, and seek Saraswati's guidance for academic excellence.

Saraswati Puja is also celebrated with great fervor in households and community gatherings. Families install statues or images of Saraswati in their homes, often placing books, musical instruments, and other symbols of learning at her feet. Special prayers, bhajans (devotional



songs), and recitations from sacred texts are offered to honor the goddess and invoke her blessings.

Yellow holds significance during Saraswati Puja as it symbolizes the onset of spring and the blooming of flowers. Devotees wear yellow attire, adorn Saraswati's idol with yellow flowers, and prepare traditional dishes like khichdi (a savory rice dish), yellow sweets, and saffron-infused delicacies as offerings

to the goddess.

Beyond its religious connotations, Saraswati Puja also underscores the broader cultural significance of education, knowledge, and intellectual pursuits in society. It serves as a reminder of the importance of nurturing and promoting learning and creativity in all its forms, fostering a culture of inquiry, innovation, and enlightenment.

Furthermore, Saraswati Puja tran-

scends religious boundaries, with people of diverse backgrounds coming together to celebrate the spirit of wisdom, learning, and artistic expression. It exemplifies the syncretic nature of Indian culture, where traditions and beliefs intermingle to create a rich tapestry of rituals and festivities.

In essence, Saraswati Puja is not just a religious observance but a celebration of the human quest for knowledge, wisdom, and creativity. It inspires individuals to embark on a lifelong journey of learning, exploration, and self-discovery, guided by the divine grace of Goddess Saraswati. As devotees bow before her, they invoke her blessings to illuminate their minds and hearts with the light of wisdom, leading them towards enlightenment and fulfillment.

## तैयार करें लिप बाम



होंठों को मुलायम बनाने और उनकी नमी बरकरार रखने के लिए कई तरह के लिप बाम मिल जाएंगे। परंतु अगर आपकी त्वचा नाजुक और संवेदनशील है, तो कौन-सा लिप बाम आपके लिए सही है यह जानना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप अपना लिप बाम घर पर ही तैयार कर लें।

**कोकोनट बाम:** एक बर्तन में 1 बड़ा चम्मच कोसा हुआ बी-वैक्स पिघलाएं। इसमें 1 बड़ा चम्मच नारियल का तेल और थोड़ा-सा शहद अच्छी तरह से मिलाएं। अब इसमें 2 कैप्सूल विटामिन-ई के तेल की मिलाएं। इस घोल को छोटी डिब्बी में भर लें।

**रोज लिप बाम:** 6-7 गुलाबों को धोकर उनकी पंखुड़ियां अलग कर लें।

पैन में एक कप पानी डालकर गर्म करें। जब उसमें उबाल आने लगे तो गुलाब की पंखुड़ियों को इसमें डालकर मिलाएं। इसे ढककर 25 मिनट तक पकाएं। पानी की मात्रा कम हो जाएगी और गुलाब भी अपना रंग छोड़ चुके होंगे। इस पानी को ठंडा करके छान लें। तैयार है गुलाब जल। अब 1 बड़ा चम्मच बी-वैक्स और 1 बड़ा चम्मच नारियल तेल पिघलाएं। इसमें कुछ बूंदें तैयार किए हुए गुलाब जल की डालें और मिलाएं। इसे डिब्बी में भरकर सेट होने दें।

**चॉकलेट लिप बाम:** एक बर्तन में 2 छोटे चम्मच सफेद बी-वैक्स पिघला लें। इसमें 1 छोटा चम्मच कोको पाउडर अच्छी तरह से मिलाएं। 2 छोटे चम्मच बादाम का तेल और कुछ बूंदें पिपरमेंट की डालें। अच्छी तरह से मिलाने के बाद बाम को डिब्बी में भरकर सेट होने दें।

**बादाम लिप बाम:** बर्तन में 1 बड़ा चम्मच बी-वैक्स, 1 बड़ा चम्मच नारियल तेल और 1 छोटा चम्मच बादाम का तेल डबल बॉयलर में गर्म करें। इसमें कुछ बूंदें नींबू के एसेंशियल ऑयल की मिलाएं। इस घोल को लिप बाम की डिब्बी में भरकर सेट होने के लिए रख दें।

## ग्रीन टी पीने का तरीका



ग्रीन-टी पीना सेहत के लिए फायदेमंद है। परंतु इसे पीने का सही तरीका क्या है, यहां जानिए।

**ये गलतियां न करें**

>> सुबह खाली पेट ग्रीन टी पीने से कई तरह की तकलीफ हो सकती है। इसलिए सुबह ग्रीन-टी पीना हो, तो पहले कुछ खा लें।

>> ग्रीन-टी में तैनिन अच्छी मात्रा में पाया जाता है। अगर आप ग्रीन-टी को खाने के तुरंत पहले पीते हैं, तो कब्ज, पेट दर्द या मितली की समस्या हो सकती है। इसलिए खाने से 1 घंटे पहले ही ग्रीन-टी पिएं या फिर खाने के कम से कम 1 घंटे बाद इसका सेवन करें।

>> दिन में केवल 3-4 बार ही ग्रीन-टी पिएं। इसके अधिक सेवन से डिहाइड्रेशन हो सकता है।

>> सोने से पहले ग्रीन टी का सेवन न करें-क्योंकि इससे नींद में समस्या हो सकती है। रात को पीना ही है तो सोने से 2 घंटे पहले पिएं।

**इनको शामिल करें**

>> ग्रीन-टी में कुछ चीजों को मिलाकर सेवन करने से इसके फायदे और बढ़ जाएंगे।

>> तुलसी या लेमन ग्रास को ग्रीन-टी के साथ गर्म पानी में डाल सकते हैं।

>> शहद और नींबू के रस की कुछ बूंदें इसमें मिला सकते हैं।

>> दालचीनी का टुकड़ा या पाउडर मिला सकते हैं। इससे प्राकृतिक तरीके से वजन कम करने में मदद मिलेगी।

>> ग्रीन-टी में हल्दी मिलाकर भी पी सकते हैं।

## पुराने मसालों का नया काम



कई बार साबुत मसाले रखे-रखे पुराने हो जाते हैं या उनकी एक्सपायरी डेट निकल जाती है। उन मसालों को फेंकने के बजाय दूसरे कामों में उपयोग कर सकते हैं।

**मोमबत्ती बनाएं:**

दालचीनी, इलायची, लौंग आदि को नारियल तेल और मोम के साथ डबल बॉयलर में पका लें। फिर इसकी मोमबत्ती बना लें। इसकी खुशबू से घर महक उठेगा।

**कीड़ों को भगाएं:** तेजपत्ता, लाल मिर्च, दालचीनी आदि का इस्तेमाल मकड़ी, कॉकोरोच, पतंगे आदि कीड़े दूर करने के लिए कर सकते हैं।

**पोटपोरी बनाएं:** सारे सूखे मसालों को एक जाली की पोटली में बांधकर अपनी अलमारी में रख सकते हैं। चाहे तो इन मसालों में एसेंशियल ऑयल या संतरे के छिलकों को मिलाकर भी रख सकते हैं।

**फ्रिज का फ्रेशनर:** अगर फ्रिज से दुर्गंध आ रही है या खाने की महक भरी हुई है तो एक जार में बेकिंग सोडा भरें। इसमें सारे सूखे मसाले डालें। पतला कपड़ा या जाली को जार के ऊपर रखें और रबर बैंड से बांध दें। इस जार को फ्रिज के किसी कोने में रख दें।

**चूहे भागेंगे:** दालचीनी पाउडर और थोड़ा-सा पेपरमिंट मिलाएं। इसे उन हिस्सों में बुरक दें जहां से चूहे घर में प्रवेश करते हैं। इसकी खुशबू से चूहे भाग जाएंगे। इसकी पोटली बनाकर आप कार में भी रख सकते हैं ताकि चूहे अंदर न आए।

## कम होगी पेट की चर्बी



शरीर में अत्यधिक चर्बी पेट और कमर पर जमा होती है। इस चर्बी को कम करने के लिए कुछ कारगर व्यायाम कर सकते हैं। इन्हें एक-एक करके 3 सेट में 12 बार करना है। इन व्यायामों को

करने से पहले हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें।

**कदम ऊपर-नीचे:** सीधे लेट जाएं। हाथों में एक बड़ी गेंद पकड़ें और सिर के ऊपर हाथों को सीधा रखें। अब गेंद पकड़े हुए, हाथों को ऊपर उठाते हुए सीने के सामने लाएं और सिर व कंधों को उठाएं। हाथों के साथ-साथ दाहिना पैर ऊपर उठाएं और गेंद के करीब लाएं। पूर्व स्थिति में लौटें। अब दोबारा हाथों को सीने के सामने लाएं और बायां पैर ऊपर उठाएं। इसे दोहराएं।

**गेंद को घुमाएं:** सीधे लेट जाएं और पैरों को ऊपर उठाकर घुटने मोड़ें और घुटने से नीचे वाले हिस्से को थोड़ा-सा ऊपर रखें। पैरों का आकार समकोण से ज्यादा यानी अधिक कोण में होगा। हाथों में गेंद पकड़कर सिर के ऊपर रखें। गेंद बाएं हाथ में लें। सिर व कंधे को ऊपर उठाते हुए गेंद को जांघों के नीचे लेकर जाएं व दाहिने हाथ से गेंद पकड़ें। हाथों को ऊपर लेकर जाएं और गेंद को इसी तरह शरीर के चारों ओर घुमाएं। इसे दोहराएं।

## सफर के लिए तैयारी



सफर में तनाव मुक्त रहने के लिए सबसे जरूरी है आरामदायक यात्रा और पैसों की बचत। यहां कुछ तरकीबें सुझा रहे हैं जिनकी मदद से आपका सफर सुकून भरा होगा।

**होटल लेते समय:** अनजान शहर में रुकने के लिए ऑनलाइन होटल तलाश रहे हैं तो उसमें दी गई तस्वीरों को रिवर्स इमेज सर्च की मदद से जांचें। इससे आपको होटल की सही स्थिति और लोगों के अनुभव जानने में मदद मिलेगी।

**डिजिटल कॉपी रखें:** पासपोर्ट व बीमे के कागजात की तस्वीर खींचें। इन्हें मोबाइल में रखें या मेल में खुद को भेजें। अगर किसी

वजह से आपका पासपोर्ट या बीमे के कागज गुम हो जाते हैं या चोरी हो जाते हैं तो

आपके पास इनकी डिजिटल कॉपी होगी।

**कम कीमत में फ्लाइट:** जब फ्लाइट ढूँढ रहे होते हैं तो पहली बार में उसकी कीमत अलग होती है। वहीं उसी फ्लाइट की कीमत दूसरी या तीसरी बार जांचते हैं तब अलग होती है। यह आपके ब्राउज़र की सर्च हिस्ट्री के कारण होता है। इसलिए फ्लाइट हमेशा इनकॉग्निटो मोड पर खोजें।

**मैप से बैटरी बचाएं:** मोबाइल के मैप के जरिए अनजान शहर में घूमना मुश्किल नहीं है। लेकिन इसकी वजह से मोबाइल की बैटरी और डाटा, दोनों जाएंगे। इसलिए आप जहां भी जाना चाहते हैं उस मैप को डाउनलोड कर लें।

**कपड़ों की व्यवस्था:** बैग में कपड़ों की तह बनाकर रखने के बजाय रोल बनाकर रखें। इससे बैग में काफी जगह बचेगी और कपड़ों में सिकुड़न भी नहीं बनेगी।

## मासिक धर्म न हो कष्टदायक

पीरियड्स आने से पहले और पीरियड्स के दौरान कुछ उपाय अपनाकर आप अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर रख सकती हैं। जानिए उपाय क्या हैं।

मासिक धर्म आने के पहले से लेकर समाप्त होने तक लगभग हर महिला का सामना दर्द और चिड़चिड़ाहट से होता है। इस स्थिति में समझ नहीं आता कि क्या उपाय करने चाहिए और क्या नहीं। इसमें कुछ उपाय जानिए...

**पीएमएस से निपटने के नुस्खे**

मासिक धर्म से पहले शरीर में हॉर्मोनल बदलाव होते हैं जिनकी वजह से महिलाओं की मानसिक सेहत भी प्रभावित होती है, मूड में उतार-चढ़ाव महसूस होते हैं, कई बार चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है और यहां तक कि गहरी उदासी का एहसास भी हो सकता है। इसे पीएमएस यानी 'प्री मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम' कहते हैं जिसमें शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक लक्षणों में बदलाव आते हैं, ये पीरियड के एक या दो हफ्ते पहले ही शुरू हो जाते हैं। प्री मेन्स्ट्रुअल लक्षण हर महिला के लिए अलग होते हैं इनसे निपटने के लिए आपका अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी है।

**शारीरिक स्वास्थ्य का रखें ध्यान**  
पीरियड्स के देढ़ हफ्ते पहले, ब्लड शुगर लेवल को स्थिर करने और मूड स्विंग्स को कम करने के लिए साबुत अनाज, किनोआ, और शकरकंदी जैसे कॉम्प्लेक्स

कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर संतुलित आहार का सेवन करें। ब्लोटिंग और मूड स्विंग्स को कम करने के लिए डेयरी उत्पादों, पत्तेदार सब्जियां, और फोर्टिफाइड ह्यूमस-आधारित विकल्पों के साथ कैल्शियम लें। वॉटर रिटेंशन (सूजन आ जाना) और ब्रेस्ट टेंडरनेस (स्तनों में दर्द होना) को ठीक करने के लिए अखरोट, बीज, पत्तेदार सब्जियों जैसे मैग्नीशियम से भरपूर आहार शामिल करें। ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे- फैटी फिश, चिया सीड और अखरोट आदि का सेवन सूजन और मूड स्विंग्स को नियंत्रित करने में मददगार है। घबराहट को कम करने के लिए कैफीन, नमक और प्रोसेस्ड फूड के सेवन पर रोक लगाएं।

**मानसिक स्वास्थ्य का रखें ध्यान**

अपनी दिनचर्या में हल्के व्यायाम शामिल करें। चूंकि व्यायाम आपके मूड को तरोताजा करने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए व्यायाम से मूड स्विंग्स को नियंत्रित किया जा सकता है। इसके अलावा, सैर, योग और हल्का वर्कआउट भी कर सकती हैं। ये आपकी मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में सहायक हैं।

- कई बार प्रीपेन्डुआल तकलीफें काफी बढ़ जाती हैं जिनकी वजह से मूड में उतार-चढ़ाव और उदासी भी बढ़ती है। एथे में मानसिक या शारीरिक किसी भी प्रकार की समस्या होने पर



चिकित्सक से परामर्श जरूर करें।

**मासिक धर्म के दौरान**

**क्या करें**

पीरियड्स के दौरान, खासतौर पर शुरुआती 2-3 दिन शारीरिक और भावनात्मक रूप से काफी उतार-चढ़ाव भरे होते हैं। शरीर में ये बदलाव हॉर्मोन्स की उथल-पुथल की वजह से होते हैं। इसके चलते मूड स्विंग्स, सिरदर्द, ब्लोटिंग, कैम्पिंग और पाचन संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए कुछ उपाय आजमाए जा सकते हैं।

**आराम करना है जरूरी**

लगातार बैठे रहने या भागदौड़ भरे काम से थोड़ी छुट्टी लें और जितना हो सके आराम करें। इस दौरान आपको 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए।

**व्यायाम भी करें**

कुछ लोग मानते हैं कि मासिक धर्म के दौरान व्यायाम नहीं करना चाहिए। हालांकि इस दौरान हल्के व्यायाम करने की मनाही नहीं है। इसलिए अगर आप कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे- स्ट्रेचिंग, योग, वॉक, ब्रिस्क वॉक आदि को दिनचर्या में शामिल करेंगी तो इससे ब्लोटिंग कम होगी। इसके अलावा मूड भी अच्छा रहेगा। हालांकि किसी प्रकार की असुविधा या दर्द का अनुभव होने पर व्यायाम बदलने या बंद करने की भी सलाह दी जाती है।

**खानपान का रखें ध्यान**

मीठे और प्रोसेस्ड फूड की क्रेविंग से बचें। बिना तेल वाला और बिना मसाले वाला

पौष्टिक भोजन चुनें। ब्राउन राइस, किनोआ, ओट्स और साबुत गेहूँ के उत्पादों का सेवन करें। इससे लगातार एनर्जी मिलती है और ब्लड शुगर लेवल भी स्थिर रहता है। - मेवों और बीजों, पत्तेदार सब्जियां, सिट्रस फ्रूट्स (खट्टे-रसदार फल) और बेरीज जैसे फलों व खनिजों को आहार में शामिल करें। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन और फाइबर मौजूद रहते हैं जिससे क्रेविंग (बार-बार खाने की तलब) कम होती है और शरीर को जरूरी पोषण भी मिलता है।

कैमोमाइल या पेपरमिंट जैसी हर्बल चाय का सेवन करने से आपके शरीर को आराम मिलेगा।

अगर आपको कुछ मीठा खाने की तलब हो तो डार्क चॉकलेट चुनें, जिसमें कम से कम 70 प्रतिशत कोको मौजूद हो। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं जो आपका मूड सही करने में मदद करते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें। इससे ब्लोटिंग घटती है और दर्द से भी राहत मिलती है।

**स्वच्छता का रखें खयाल**

पीरियड्स के दौरान साफ-सफाई का खयाल रखना बहुत जरूरी है अस्थायी संक्रमण फैल सकता है। अच्छी गुणवत्ता वाले सैनिटरी नैपकिन, टैम्पून या मेन्स्ट्रुअल कपस का प्रयोग करें और समय पर बदलें। रोज स्नान करने के साथ दिन में दो बार अंतर्वस्त्र भी बदलें।

## Safeguarding Your Digital Realm: A Primer on Cybersecurity

In today's interconnected world, where technology permeates nearly every aspect of our lives, safeguarding our digital presence has become more critical than ever. Cybersecurity, the practice of protecting computer systems, networks, and data from digital threats, is an essential aspect of navigating the digital landscape safely. In this article, we delve into the importance of cybersecurity and offer practical tips for individuals and organizations to enhance their digital defenses.

**The Importance of Cybersecurity:** Cyber threats come in various forms, including malware, phishing attacks, data breaches, and ransomware. These threats can have severe consequences, ranging from financial losses and identity theft to reputational damage and even national security risks. With cybercriminals becoming increasingly sophisticated, it's imperative to stay

vigilant and proactive in protecting against potential attacks.

**Practical Tips for Cybersecurity:**  
**Strong Passwords:** Use complex and unique passwords for each online account, incorporating a mix of letters, numbers, and special characters. Consider using a reputable password manager to securely store and manage your passwords.

**Multi-Factor Authentication (MFA):** Enable MFA wherever possible, adding an extra layer of security by requiring additional verification beyond just a password, such as a fingerprint or a one-time code sent to your mobile device.  
**Keep Software Updated:** Regularly update your operating system, software applications, and antivirus programs to patch known vulnerabilities and protect against emerging threats.

**Beware of Phishing:** Be cautious of



unsolicited emails, messages, or phone calls requesting personal or sensitive information. Verify the authenticity of communications from unfamiliar sources before responding or clicking on any links.  
**Secure Wi-Fi Networks:** Use encrypted Wi-Fi networks with strong passwords, and avoid connecting to public Wi-Fi networks for

sensitive transactions or activities that require login credentials.

**Backup Data Regularly:** Implement a robust data backup strategy to ensure that critical information is securely stored and can be restored in the event of a ransomware attack or data loss incident.

**Practice Safe Browsing:** Exercise

caution when browsing the internet, avoiding suspicious websites, and refraining from downloading files or clicking on pop-up ads from untrusted sources.

**Educate Yourself and Others:** Stay informed about the latest cybersecurity threats and best practices, and educate your family, friends, and colleagues to help them recognize and mitigate potential risks.

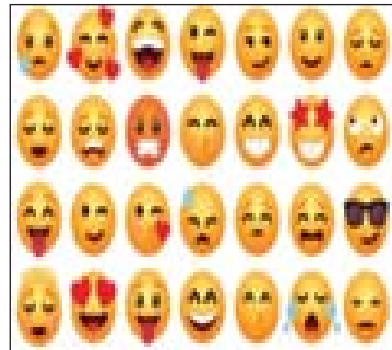
**Conclusion:** Cybersecurity is an ongoing effort that requires vigilance, awareness, and proactive measures to mitigate risks and safeguard our digital assets. By implementing these practical tips and adopting a cybersecurity mindset, individuals and organizations can better protect themselves against cyber threats and navigate the digital world with confidence and peace of mind. Remember, when it comes to cybersecurity, prevention is always better than cure.

## शब्दों की नई भाषा है इमोजी

आजकल हम अधिकांश मैसेज का जवाब शब्दों की जगह इमोजी से देते हैं। ऐसा करना शब्दों की कला और रचनात्मकता को कम करता है। जब से हम सोशल मीडिया और मैसेंजर पर सक्रिय हुए हैं, अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्दों के बजाय इमोजी का उपयोग कुछ ज्यादा ही कर रहे हैं। नतीजतन हमारी बहुत-सी बातें अनकही छूट रही हैं।

**भावनाओं को बयां करते इमोजी**  
मैसेज पर किसी व्यक्ति से बात करना हो या सोशल मीडिया पर अपनी भावनाओं का इजहार करना हो, हर भावना को इमोजी से बयां करते हैं। किसी पर गुस्सा दिखाना, शोक व्यक्त करना, शुभकामनाएं या बधाई देना, धन्यवाद बोलना, बात समझ ना आना, यहां तक कि मजाक उड़ाना, ये सब बिना शब्दों के इमोजी की मदद से किया जा सकता है।

**सही जगह सही इस्तेमाल**  
कई बार लोग अपने भाव बोलकर या लिखकर नहीं समझा पाते, तब वे इमोजी का सहारा ले सकते हैं। लेकिन इसके पहले इनका सही इस्तेमाल जानना जरूरी है। कुछ लोग इनका सही मतलब जाने बिना कभी-



कभी गलत इमोजी का इस्तेमाल कर लेते हैं, जिसकी वजह से शर्मिंदगी का सामना भी करना पड़ सकता है।

**जैसे-** लोगों को लगता है कि उल्टा स्माइली खुशी से झूमने वाली भावनाओं को दर्शाता है। जबकि इसमें कई भाव छुपे हुए होते हैं, जैसे मूर्खता, पागलपन, मजाक, व्यंग आदि। ठीक ऐसे ही थम्सअप, मुस्कान, रोने वाले इमोजी - के अलग-अलग उपयोग हैं। इसलिए सोच-समझकर इनका इस्तेमाल करें।

**एक इमोजी, दो अर्थ**  
महिलाएं अक्सर अपनी सहेलियों के प्रति समर्थन और देखभाल दिखाने के लिए दिल

वाले इमोजी का उपयोग करती हैं। इसके विपरीत, पुरुष मित्रता के संदर्भ में शायद ही कभी इसका उपयोग करते हैं, क्योंकि दिल इमोजी आमतौर पर पुरुषों द्वारा प्रेम व्यक्त करने के लिए इस्तेमाल होता है।

**रचनात्मकता पर होता है असर**  
इमोजी का ज्यादा उपयोग आपकी लिखने की कला और रचनात्मकता को कम करता है। इसलिए अपनी बात रखने के लिए इमोजी का उपयोग कम से कम और शब्दों का उपयोग ज्यादा से ज्यादा करने की कोशिश करें।

**यहां इस्तेमाल से बचें**  
>> जब किसी की तारीफ करनी हो तो इसके लिए शब्दों का उपयोग करें।  
>> जब किसी का हौसला बढ़ाना हो तो शब्दों की रचनात्मकता का उपयोग करें।  
>> यदि बातचीत बहुत गंभीर है या किसी बात पर अपनी प्रतिक्रिया देनी है तब शब्दों का उपयोग करना आवश्यक है।  
>> यदि अपने किसी खास परिजन को जन्मदिन की बधाई देनी हो तो शब्दों का उपयोग अच्छा माना जाता है। इमोजी से बधाई देना महज औपचारिकता निभाने जैसा होता है।

## Keeping Your Phone Spam-Free: Strategies to Avoid Unwanted Calls and Messages

In today's digital age, receiving spam calls and messages has become an all-too-common nuisance for smartphone users. Whether it's telemarketing calls, phishing scams, or unsolicited promotional messages, dealing with spam can be frustrating and time-consuming. Fortunately, there are several strategies you can employ to minimize the impact of spam on your phone and preserve your peace of mind. In this article, we'll explore effective ways to avoid spam calls and messages and reclaim control of your smartphone experience.

**Register with the National Do Not Call Registry:** In many countries, including the United States, Canada, and India, you can register your phone number with the National Do Not Call Registry to opt out of receiving telemarketing calls from legitimate businesses. Visit the official website of your country's regulatory authority to register your number and reduce the number of unwanted sales calls you receive.

**Enable Call Blocking Features:** Most smartphones offer built-in call blocking features that allow you to block specific phone numbers or entire area codes. Take advantage of these features to block known spam numbers and prevent them from reaching your phone. Additionally, consider using third-party call blocking apps that leverage crowdsourced databases of spam numbers to automatically block suspicious calls.

**Be Cautious with Your Phone Number:** Exercise caution when sharing your phone number online or in response to unsolicited requests. Avoid providing your phone number on unfamiliar websites or to unknown individuals or businesses, as this can increase the likelihood of receiving spam calls and messages. Consider using a separate phone number for online transactions or public listings to maintain privacy.

## Caring for Your Gadgets: Tips for Prolonging Device Lifespan

In today's fast-paced digital age, our gadgets have become indispensable tools for work, communication, entertainment, and more. From smartphones and laptops to tablets and smartwatches, these devices play a significant role in our daily lives. However, like any other investment, it's essential to take care of our gadgets to ensure their longevity and optimal performance. In this article, we'll explore practical tips for caring for your gadgets to prolong their lifespan and maximize their value.

**Keep Devices Clean:** Regularly clean your gadgets to remove dust, dirt, and grime that can accumulate over time. Use a soft, lint-free cloth or a microfiber cloth to gently wipe the screens and surfaces of your devices. Avoid using harsh chemicals or abrasive materials that could damage the device's exterior.

**Use Protective Cases and Screen Protectors:** Invest in high-quality

protective cases and screen protectors to shield your gadgets from scratches, dents, and accidental drops. Choose cases that provide adequate cushioning and coverage without adding excessive bulk to the device. Screen protectors can help prevent scratches and cracks on delicate display screens.

**Handle with Care:** Handle your gadgets with care to avoid accidental damage. Be mindful of how you hold, carry, and store your devices to minimize the risk of drops, impacts, or pressure on sensitive components. When not in use, store gadgets in a safe and secure location away from extreme temperatures, moisture, and dust.

**Charge Properly:** Follow manufacturer guidelines for charging your gadgets to prevent overcharging, overheating, and battery degradation. Use original chargers and cables whenever possible, and avoid cheap or counterfeit accessories that



may pose safety risks. Unplug devices once they are fully charged to avoid unnecessary strain on the battery.

**Update Software Regularly:** Keep your gadgets up to date by installing software updates and security patches provided by the manufacturer. These updates often include bug fixes, performance improvements, and security enhancements that help keep your devices running

smoothly and protect against vulnerabilities.

**Avoid Exposure to Extreme Conditions:** Protect your gadgets from exposure to extreme temperatures, humidity, and moisture, as these conditions can cause damage to internal components and compromise device performance. Avoid leaving devices in hot cars or exposing them to direct sunlight for extended periods.

**Back Up Data:** Regularly back up important data stored on your gadgets to prevent loss in case of accidental damage, theft, or malfunction. Use cloud storage services or external hard drives to create backup copies of photos, videos, documents, and other valuable files.

**Seek Professional Assistance When Needed:** If your gadget experiences hardware or software issues that you cannot resolve on your own, seek assistance from authorized service centers or qualified technicians. Attempting DIY repairs or modifications can void warranties and further damage the device. By following these tips for caring for your gadgets, you can prolong their lifespan, maintain optimal performance, and get the most out of your investment. Remember, a little preventive maintenance goes a long way in ensuring that your gadgets continue to serve you well for years to come.