

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 04/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, बुधवार 10 अप्रैल 2024

anupama.express@ammb.ac.in

महाविद्यालय में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार में विभिन्न राज्यों से 230 शोधार्थियों ने करवाया पंजीकरण

आधुनिकता के साथ संस्कारों को बनाए रखें: प्रवीण जोशी
सपनों की उड़ान भरें और सशक्तिकरण में कदम बढ़ाएं: डॉ. सुषमा गुप्ता

गर्व से कहें मैं बेटी हूँ, महिला हूँ, माँ हूँ और मैं किसी भी रूप, रंग व कवच की मोहताज नहीं हूँ। मैं किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से पीछे नहीं हूँ- यह उदार आदर्श महिला महाविद्यालय में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार में बतौर मुख्य अतिथि हरियाणा राज्य बाल संरक्षण आयोग की चेयरपर्सन प्रवीण जोशी ने कहे। उन्होंने कहा कि आज आवश्यकता केवल एक दिन महिला दिवस मनाने की नहीं है अपितु हर दिन महिला दिवस होना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि संस्कार भारतीय संस्कृति की पहचान है। अतः महिलाओं को भारतीय नारी के संस्कारों को कभी भूलना नहीं चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि जिस प्रकार शिव, शक्ति के बिना, नर, नारायणी के बिना अधूरे हैं। उसी प्रकार आज भी समाज में पुरुष बिना महिला के सहयोग के उन्नति नहीं कर सकते।

सेमिनार में विशिष्ट अतिथि हरियाणा रेड क्रॉस सोसायटी की उपाध्यक्ष डॉ० सुषमा गुप्ता रही। उन्होंने कहा कि महिलाओं को स्व पर निर्भर रहने की आवश्यकता है वे अपने सपनों की उड़ान भरें और सशक्तिकरण में कदम बढ़ाएँ। महिला को सशक्त बनाने में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। क्योंकि शिक्षित महिलाएँ ही देश का विकास कर सकती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि यूथ रेडक्रॉस विंग द्वारा समय शिविर लगाकर महिलाओं को प्रशिक्षण दिया जाता है ताकि वे प्राकृतिक आपदा का मुकाबला कर सकें। डॉ० सुषमा गुप्ता ने रेड क्रॉस सोसायटी की ओर से आदर्श महिला महाविद्यालय को सैनिकी मशीन भी भेंट की। गौरतलब है आदर्श महिला महाविद्यालय में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसका विषय- 'महिला सशक्तिकरण में आत्मनिर्भर भारत की भूमिका' रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ मां शारदे के चरणों में दीप प्रज्वलन व सरस्वती वंदना के साथ हुआ।

सेमिनार का आयोजन प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला के कुशल दिशा निर्देशन में प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल के मार्गदर्शन में वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला व उनकी टीम द्वारा किया गया।



जिसमें मुख्य वक्ता डॉ० सोनू मदान अर्थशास्त्र विभाग सी०बी०एल०यू० रही। सेमिनार में 230 शोधार्थियों ने अपना पंजीकरण करवाया गया व विषय से संबंधित अपने शोधपत्र प्रस्तुत किए। सेमिनार का आयोजन दो सत्र में हुआ। दूसरे सत्र में मुख्य वक्ता डॉ० सोनू मदान ने महिलाओं की सामाजिक परिस्थिति पर प्रकाश डालते हुए कहा कि महिलाएँ स्वयं आत्मनिर्भर हैं।

इस अवसर पर प्रबंधकारिणी समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता ने सर्वप्रथम अपने पूर्वजों को नमन करते हुए कहा कि आदर्श महिला महाविद्यालय महिला सशक्तिकरण का जीवंत उदाहरण है। उन्होंने यह भी कहा कि महाविद्यालय की छात्राएँ प्रत्येक क्षेत्र में सशक्त भूमिका निभाकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रही हैं।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल

ने अतिथिगण का स्वागत करते हुए कहा कि आज आत्मनिर्भर भारत में महिलाएँ हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। वह हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। कार्यक्रम के अंत में वाणिज्य विभाग से एसोसिएट प्रो० डॉ० अमिता गाबा ने सभी महान विभूतियों का और विभिन्न महाविद्यालयों से आए शोधार्थियों का धन्यवाद किया।

सेमिनार के प्रथम तकनीकी सत्र में डॉ० अमीता गाबा, द्वितीय तकनीकी सत्र डॉ० सुमन जांगड़ा व तृतीय तकनीकी सत्र में संगीता मनरो के दिशा निर्देशन में शोधार्थियों ने शोध पत्रों की प्रस्तुति दी। मंच संचालन डॉ० निशा शर्मा व डॉ० गायत्री बंसल द्वारा किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय का समस्त शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

निर्णय लेने की क्षमता स्वयं महिलाओं की हों: डॉ. सपना बंसल



समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि श्रीराम कॉलेज ऑफ कॉमर्स, दिल्ली से प्रो. सपना बंसल ने रही। उन्होंने कहा कि आज की महिला पारंपरिक रूढ़िवादिता के बंधनों को तोड़ते हुए हर क्षेत्र में अपना चर्चस्व स्थापित किए हुए हैं। महिलाएँ पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर उन्नति के शिखर का चू रही हैं। उन्होंने यह भी कहा कि महिलाएँ स्वयं को किसी से कम न समझें अपितु पूर्ण आत्मविश्वास के साथ कार्य और जीवनशैली में संतुलन बनाते हुए आगे बढ़ें। महाविद्यालय में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के समापन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि डॉ. सपना बंसल, विशिष्ट अतिथि डॉ. पवन बुवानीवाला, महासचिव वैश्य ट्रस्ट भिवानी रहे। तकनीक सत्र में मुख्य वक्ता डीन फैकल्टी ऑफ कॉमर्स एंड मैनेजमेंट सी.बी.एल.यू. से प्रो. सुनीता भरतवाल रही। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान शिवरल गुप्ता ने कहा कि नीकी लेने वाले नहीं, देने वाले बने। महिला सशक्तिकरण की अवधारणा हमारे प्राचीन इतिहास से ही हमारे समाज में है। भारतीय संस्कृति में देवियों के हाथ में ही सृष्टि के संचालन की शक्ति रही है।

विशिष्ट अतिथि डॉ. पवन बुवानीवाला ने कहा कि महिला सशक्तिकरण का आधार महिलाओं का स्वावलंबी होना है।

तकनीकी सत्र में मुख्य वक्ता डॉ. सुनीता भरतवाल अपने संबोधन में कहा कि भारत युवा शक्ति का देश है। आत्मनिर्भर भारत के लिए महिलाओं का सशक्त होना बेहद आवश्यक है। ज्ञान, शिक्षा और कौशल से सशक्तिकरण को बढ़ावा मिलता है। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी अतिथिगण का धन्यवाद किया और बताया कि सेमिनार का आगाज दो सत्रों में हुआ। जिसमें प्रांत के 31 विभिन्न विश्वविद्यालयों व महाविद्यालयों से आए 230 शोधार्थियों ने पंजीकरण करवाया और उन्होंने अपने शोध पत्रों के माध्यम से महिला सशक्तिकरण पर प्रकाश डाला। प्राचार्या ने यह भी विश्वास दिलाया कि महाविद्यालय आगे अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी सेमिनार का आयोजन करेगा। कार्यक्रम में शोधार्थी डॉ. पवन कुमार, विकास शर्मा, रीना तनेजा, ने सेमिनार का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया। सेमिनार की कोऑर्डिनेटर नीरू चावला, आयोजक सचिव डॉ. अमीता गाबा, संयुक्त सचिव अनीता वर्मा संयोजिका डॉ. आशिमा यादव सह संयोजिका डॉ. गायत्री बंसल, डॉ. प्रीति शर्मा व टीम सदस्य शीतल केडिया, वैशाली, हिमांशी जैन, डॉ. सुचेता सोनी रहे। मंच का संचालन बड़े ही प्रभावी ढंग से डॉ. निशा शर्मा व डॉ. रिंकू अग्रवाल द्वारा किया गया। तकनीकी सत्र की कोऑर्डिनेटर डॉ. रिंकू अग्रवाल, डॉ. नूतन शर्मा व डॉ. मोहिनी रही।

सात दिवसीय एनएसएस विशेष शिविर में स्वयंसेविकाओं ने किए सामाजिक कार्य

आदर्श महिला महाविद्यालय की एन०एस०एस० दोनों इकाइयों के तत्वावधान में 7 दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना विशेष शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के प्रथम दिन का शुभारंभ प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में दीप प्रज्वलन व एन०एस०एस० गीत के साथ हुआ। इसके बाद स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय प्रांगण में पौधा रोपण किया। शिविर के पहले दिन स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय प्रांगण में स्वच्छता अभियान चलाया और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता करवाई। जिसका विषय 'सेव अर्थ, सेव वाटर' रहा। शिविर के दूसरे दिन का शुभारंभ ध्यान क्रिया के साथ हुआ। जिसमें मां योग स्वप्न ने सभी स्वयंसेविकाओं को मेंडिटेशन और गायत्री मंत्र के बारे में बताया। इस अवसर पर छात्राओं ने महाविद्यालय प्रांगण में नव-निर्मित राधा श्री कृष्ण मंदिर में भक्तिरसमय कीर्तन भी किया। स्वयंसेविकाओं को जीवन में खेल के महत्व के बारे में बताते हुए रस्सा-कस्सी की प्रतियोगिता का आयोजन भी करवाया गया। जिसमें सभी स्वयंसेविकाओं ने बड़-चढ़ कर भाग लिया। तीसरे दिन स्वयंसेविकाओं ने आदर्श गांव प्रेमनगर के राजकीय प्राथमिक विद्यालय में बड़े पैमाने पर स्वच्छता अभियान के तहत श्रमदान भी किया। जिसमें संपूर्ण विद्यालय की साफ-सफाई व विद्यालय में चल



रहे निर्माण कार्य में उन्होंने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया। इस अवसर पर राजकीय कन्या विद्यालय, भिवानी के पूर्व प्रिंसिपल, रमेश बुरा जी, रिटायर्ड सीआईडी इंस्पेक्टर, आजाद सिंह डॉ. गांव के सरपंच राजेश और गांव के बहुत से गणमान्य नागरिकों ने सभी स्वयंसेविकाओं को संबोधित करते हुए सामाजिक कार्यों में बड़-चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

स्वयंसेविकाओं ने किया 'अपना घर आश्रम' का दौरा

स्वयंसेविकाओं ने चौथे और पांचवें दिन अपना घर आश्रम का दौरा किया। जहां उन्होंने नैतिक मूल्यों को जाना और कई स्वयंसेविकाएँ बुजुर्गों की अवस्था को देखकर भावुक भी हो गईं। शिविर के

दौरान स्वयंसेविकाओं के लिए बेकरी कार्यशाला का आयोजन भी किया गया। स्वयंसेविकाओं ने जिला प्रशिक्षण अधिकारी रेड क्रॉस विकास कुमार द्वारा प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण भी लिया। शिविर में सब इंस्पेक्टर सुरजभान द्वारा स्वयंसेविकाओं को सड़क सुरक्षा के नियमों से अवगत करवाया गया और कहा कि भारत में असुविधाजनक वाहन चलाने पर सबसे अधिक लोगों को जान गंवानी पड़ती है। उन्होंने स्वयंसेविकाओं से अपील की कि वह सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करें।

सामाजिक कार्यों में पूर्ण आत्मविश्वास के साथ भागीदारी करें: रजना बुवानीवाला आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की एन०एस०एस० सेल की दोनों इकाइयों के

संयुक्त तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर का समापन समारोह पूरे जोश एवं निष्ठा के साथ किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर प्रसिद्ध समाजसेविका, महाविद्यालय की प्रबंधन समिति की कार्यकारी सदस्या रजना बुवानीवाला ने कहा कि स्वयं सेविकाओं को सामाजिक कार्यों में पूर्ण आत्मविश्वास व निष्ठा के साथ बड़-चढ़ कर भाग लेना चाहिए। हम अपने अधिकारों के साथ-साथ दायित्वों को भी पूरा करें। उन्होंने यह भी कहा कि महिलाएँ आज किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से कम नहीं हैं वह पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने

स्वयं सेविकाओं को कैम्प के दौरान साथ बिताए समय से जीवन में प्रेरणा लेने के लिए कहा। अनुशासन, समय प्रबंधन एवं सही निर्णय सफलता के मूल मंत्र बताए। उन्होंने स्वयंसेविकाओं व एन०एस०एस० अधिकारियों को कैम्प के सफल समापन पर बधाई दी। इस अवसर पर डॉ० अन्नू पंघाल ने सात दिवसीय कैम्प का पूर्ण विवरण प्रस्तुत किया और बताया कि कैम्प के दौरान छात्राओं को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का प्रशिक्षण दिया। कार्यक्रम में प्राध्यापिका संगीता मनरो, डॉ० निशा शर्मा, एन०एस०एस० अधिकारी डॉ० अन्नू पंघाल, डॉ० निधि बुरा, डॉ० शालिनी व प्राध्यापिका अनुराधा व सभी स्वयंसेविकाओं के साथ उपस्थित रही।



लगातार बढ़ रही महिला वोटों की हिस्सेदारी

► 1.89 करोड़ ऐसे मतदाता हैं, जो वोट देने लायक उम्र सीमा में इस बार आए हैं

► 85.3 लाख है इस बार फर्स्ट टाइम (18-19 साल) वोट बनने वाली महिलाएं

► 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में महिला वोट पुरुष की तुलना में अधिक

► 928 था नेशनल लेवल पर वोटों के बीच जेंडर रेस्यो 2019 में, अब 948 है

► 47.7 प्रतिशत था महिला वोटों का हिस्सा कुल मतदाताओं में (2009 में)

► 48.6 प्रतिशत है महिला वोटों का हिस्सा कुल मतदाताओं में (2024 में)

वोट देने में बढ़ा दबदबा

► 64 सीटों पर पुरुषों के मुकाबले महिलाओं के वोट ज्यादा पड़े 2009 में

► 97 सीटों पर पुरुषों की तुलना में महिलाओं ने ज्यादा वोट दिए 2014 में

► 143 सीटों पर पुरुषों के मुकाबले ज्यादा महिलाओं ने वोट डाले 2019 में

वोट प्रतिशत भी लगातार बढ़ा

► 2009 में पुरुषों का वोट पर्सेंटज 60.3 प्रतिशत, महिलाओं का 55.8 प्रतिशत था

► 2014 में पुरुषों का वोट आंकड़ा 67.1



प्रतिशत, महिलाओं का 65.6 प्रतिशत रहा

► 2019 में महिलाएं 67.2 प्रतिशत वोट के साथ पुरुषों (67 प्रतिशत) से आगे निकली

क्यों नारी शक्ति की जय-जय कर रहे नेता

लोकसभा चुनाव में इस बार 49.70 करोड़

पुरुष और 47.10 करोड़ महिला मतदाता

भाग लेंगे। इस आंकड़े से नारी शक्ति का

पलड़ा कुछ हल्का दिख है, लेकिन असल

तस्वीर बदल चुकी है। पुरुषों के मुकाबले महिलाएं राजनीतिक दलों की नजर में ज्यादा अहम हो गई हैं और इसकी खास वजह है।

4 करोड़ महिला मतदाता 5 साल में बढ़ी है, 2019 में 43.1 करोड़ महिला वोट थी जो 2024 में बढ़कर 47.1 करोड़ हो गई 85 सीटें

► ऐसी थी 2009 में जहां महिला वोट पुरुषों से अधिक थी, 2019 में ऐसी सीटों की संख्या 110 थी

► बीते तीन आम चुनावों में वोटों में कितने प्रतिशत थी महिलाएं

► 45.8 प्रतिशत 2009 में, 47.2 प्रतिशत 2014 में व 48.2 प्रतिशत 2019 में

आगे क्या है अनुमान ?

► 49 प्रतिशत महिलाएं होगी 2024 में वोट देने वाली में

► 2029 से वोट देने वाली महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक हो जाएगी

► 55 प्रतिशत महिलाओं का हिस्सा और पुरुषों का 45 प्रतिशत होगा 2047 में वोट देने वालों में।

Notable women in India Literature

Arundhati Roy:

- Born on November 24, 1961, in Shillong, India.

- Besides being a novelist, Roy is also an activist known for her outspoken views on various social and political issues, including environmentalism, human rights, and anti-globalization.

- "The God of Small Things," her debut novel published in 1997, became an international bestseller and won the Man Booker Prize for Fiction in the same year.

- Roy's other notable works include essays and non-fiction books such as "The Ministry of Utmost Happiness" and "Capitalism: A Ghost Story."

Jhumpa Lahiri:

- Born on July 11,



1967, in London, United Kingdom, to Indian immigrants from West Bengal.

- Lahiri's family moved to the United States when she was a child, and she grew up in Rhode Island.

- She gained widespread acclaim with her debut collection of short stories, "Interpreter of Maladies," published in 1999, which won the Pulitzer Prize for Fiction in 2000.



- Lahiri's writing often delves into themes of cultural identity, immigration, and the complexities of family relationships, drawing from her own experiences as a member of the Indian diaspora.

- In addition to her fiction writing, Lahiri has also translated works of Italian literature into English and has explored her passion for the Italian language and culture in her later works.

बेटी हैं एक योद्धा

- कितनी बड़ी है जिंदगी कैसे चलेंगी वो पथ पर उनका साथ दोगें तो ही चढ़ पाएंगी वो रथ पर.....

खुब लड़ेगी देश के लिए यही हैं उन्होनें ठानी और लिख देंगी देश की एक नई कहानी

बनकर के सरोजिनी या झॉंसी की रानी

और देंगी देश की खातिर अपनी जान की कुर्बानी

कभी-कभी नहीं मिलता उनको सहारा तो चली जाती है वो आत्महत्या के पथ पर इसलिए उनका साथ दोगे तो ही

- बेटियों को मेहनत करना है पसंद हर जगह वो सम्मान पाती हैं क्योंकि करती हैं वो अच्छे कर्म

उनको मिलता है हर जगह सम्मान क्योंकि करती नहीं वो घमंड और वो कामयाब होती है क्योंकि इरादे हैं उनके प्रचंड

अगर उनका आशियाना ऐसे ही बना रहे तो और चल लेंगी वो जिंदगी के पथ पर फिर भी उनका साथ दोगे तो ही



-माना की बेटियों में जोर नहीं पर मन से वो कमजोर नहीं

आने वाला कल है बेटियाँ शक्ति का अंतिम छोर नहीं बेटियाँ उसको भी समझा देती हैं जिस पर चलता किसी का जोर नहीं

समझा जाएगा जो पायल की ये कविता वो चल पाएगा अपनी जिंदगी के पथ पर।

लेकिन फिर भी अगर उनका साथ दोगे तो ही

कितनी बड़ी है जिंदगी कैसे चलेंगी वो पथ पर अगर उनका साथ दोगे तो ही चढ़ पाएंगी वो रथ पर क्यो कि-

क्यो कि बेटी बिना नहीं सजता घरौदा, बेटी है ख्वाहिशों का परिदा अगर दोगे इसे भी खुला आसमान तो ये बढ़ाएगी अपने देश का नाम''

पायल कौशिक, बी.ए. प्रथम वर्ष

मैं स्त्री हूँ



मैं स्त्री हूँ
मैं स्वतंत्र हूँ
मैं सार्थक हूँ
मैं ही जीवन की धारक हूँ

हर पल जलती एक अग्नि में
हर पल तपती एक ज्वाला में
मैं अगम अनादि साधक हूँ

ना चाह है तेरे भावों की
ना आस है तेरी राहों की
मैं चल सकती हूँ हर पथ पे
मैं जीवन पथ की धावक हूँ

मैं बेटी हूँ, पत्नी हूँ, मां भी हूँ
मैं हर रिश्ते की परछाई हूँ
तू नाम भले दे कोई भी
हर भाव में मेरी गहराई

आंखों में चाहे आंसू हों
पर टूट नहीं सकती हूँ मैं
मेरा मन लौह की प्रतिमा है
बाहर से केवल भावुक हूँ

मैं स्त्री हूँ
मैं मैं हूँ...

Influential Business Women in India

Kiran Mazumdar-Shaw

Background: Born on March 23, 1953, in Bangalore, India, Kiran Mazumdar-Shaw is a prominent entrepreneur and the founder of Biocon Limited, a biotechnology company headquartered in Bangalore.

She studied biology and later pursued a master's degree in m a l t i n g a n d



brewing from Ballarat College, Melbourne University, Australia.

- Career: In 1978, at the age of 25, Mazumdar-Shaw started Biocon India in the garage of her rented house in Bangalore with a seed capital of Rs. 10,000 (approximately \$200 at the time). She faced numerous challenges in the male-dominated field of biotechnology but persevered, and Biocon eventually became one of India's leading biotechnology companies.

Achievements: Mazumdar-Shaw's leadership and vision have led Biocon to significant milestones, including becoming the first Indian company to receive approval from the US Food and Drug Administration (FDA) for its biotech product. She has been recognized globally for her contributions to biotechnology and entrepreneurship and has received numerous awards and honors, including the Padma Bhushan, India's third-highest civilian award.

Philanthropy: In addition to her business endeavors, Mazumdar-Shaw is known for her philanthropic work. She has been actively involved in initiatives related to healthcare, education, and rural development.

Indra Nooyi

Background: Born on October 28, 1955, in Chennai, India, Indra Nooyi is a prominent business executive known for her tenure as the CEO of PepsiCo, one of the world's largest food and beverage companies. She earned bachelor's degrees in Physics, Chemistry, and Mathematics from Madras Christian College and later received a master's degree in Business Administration from the Indian Institute of Management Calcutta.

Career: Nooyi began her career in India, working for Johnson & Johnson and textile firm Metturr Beardsell. She later moved to the United States to pursue further opportunities and held leadership positions at companies like Motorola and Asea Brown Boveri (ABB). In 1994, she joined PepsiCo and rose through the ranks to become CEO in 2006, a position she held until 2018.

Achievements: Under Nooyi's leadership, PepsiCo experienced significant growth and transformation. She focused on diversifying the company's product portfolio, emphasizing healthier options, and expanding its presence in emerging markets. Nooyi's strategic vision and commitment to sustainability also earned her recognition, including being named one of Forbes' "100 Most Powerful Women" multiple times.

Legacy: Since stepping down as CEO of PepsiCo, Nooyi has remained active in various capacities, including serving on the boards of several companies and organizations. She is also involved in philanthropic endeavors and initiatives promoting women's leadership and empowerment.

These two women have not only shattered glass ceilings in their respective industries but have also inspired countless others with their leadership, vision, and determination.





12 Students Participated in Canva Design Competition



The B.Sc. Computer Science department organized a Canva design competition with the aim of fostering creativity and showcasing the design skills of its students. The competition attracted a total of 12 participants. These students showcased their creativity and design skills through various projects. The competition provided an opportunity for students to explore their

Winners:
First Prize: Tannu
Second Prize: Geeta
Third Prize: Versha

talents in graphic design using the Canva platform. Participants were given a specific theme or task to complete within a designated time frame. The judges carefully assessed each

design based on its aesthetic appeal, technical proficiency, and overall effectiveness in conveying the intended message.

After careful deliberation, the judges selected the top designs as winners of the competition. Prizes and recognition were awarded to the winners as a token of appreciation for their outstanding creativity and design skills.

Group Discussion Competition



The department of Economics has organised a Group Discussion Competition under the able guidance of Dr Alka Mittal, Principal AMMB. The aim of this group discussion was to enhance the confidence, communication skills, leadership quality and thinking capacity among the students. There were total 25 participants out of which Prerna, B.A. 2nd year, Umang(M.A.

Economics previous year) and Kaninika(B.A. 2nd year and Aashima(M.A. Economics Final year) both got first, second and third position respectively. All students actively participated in the competition. There were total three rounds. From the first two rounds participants were selected for the final round and final position holders were selected from the final round.

Tree Plantation



Green Club conducted a Tree Plantation activity. The Principal inaugurated this tree plantation activity by planting a sapling. Subsequently, volunteers proceeded to plant additional trees in the area and assumed the responsibility of nurturing and maintaining these plants. The tree plantation activity was enjoyed by all volunteers, who actively participated and gained valuable insights. Dr. Suman Jangra, Jonika and other members of Green club were present.

Photography Cum Collage Making Competition

Nature Interpretation cell in collaboration with water conservation cell & EVS Society organized Photography Cum Collage Making Competition.

Theme:- "Nature Comes alive with colors".

27 students enthusiastically participated in this competition. They did photography on the college campus and made a beautiful collage of the photographs.

Neha, Bsc 1st yr (M) got First position

Payal, Bsc 1st yr (C.S) secured 2nd position. Sanyukta B.sc 2nd yr (M) got 3rd position. All the



members of both cells were present.

Power Point Presentation Competition

Department of Physics, Adarsh Mahila Mahavidyalaya Bhiwani organized a Power Point Presentation



competition for M.Sc. Physics students on Energy Generation and Water Treatment under the guidance of Dr. Alka Mittal, Principal AMMB and Dr. Nisha Sharma, Co-ordinator Sciences. Following students got the positions

First Position : Muskan (M.Sc. Physics 2nd year)
Second Position: Tamanna (M.Sc. Physics 2nd year)
Third position : Isha (M.Sc. Physics 2nd year)
Principal Dr. Alka Mittal, Dr. Nisha Sharma, Dr. Ankita Gupta, Dr. Indu Vashishth, Dr. Deepanshi, Dr. Shweta Tanwar, and other staff members congratulated the students and encouraged them to participate in the same way in future also.

विद्यार्थियों के ज्ञान में वृद्धि के लिए प्रतियोगी परीक्षाओं का आयोजन



महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देश में समाजशास्त्र विभाग द्वारा लिखित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें 120 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रश्नोत्तरी में इतिहास, अर्थशास्त्र, राजनीति शास्त्र, सामान्य ज्ञान व सामयिकी घटनाओं के 60 प्रश्न पूछे गये। प्रतियोगिता

का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के ज्ञान में वृद्धि व प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करना है। ऐसी प्रतियोगिता विद्यार्थियों में ज्ञान का संचार करती है। प्राचार्या अलका मित्तल ने बच्चों का उत्साहवर्धन किया व भविष्य में भी ऐसी प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों को हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

महाविद्यालय में कविता पाठ प्रतियोगिता 'काव्य-सुरभि' का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में हिंदी साहित्य परिषद् के तत्वावधान में कविता पाठ प्रतियोगिता काव्य-सुरभि का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में लगभग 20 छात्राओं ने भाग लिया।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने अपने संबोधन भाषण में छात्राओं को स्वर्चित कविता के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने विश्व पटल पर हिंदी की स्थिति को उजागर किया। उन्होंने बताया कि पूरे संसार में हिंदी प्रेमियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

इस प्रतियोगिता में प्रस्तुत कविता में देशभक्ति का स्वर, स्त्री विमर्श और



प्रतियोगिता का परिणाम

प्रथम स्थान: टिंकल
द्वितीय स्थान: रुचिका
तृतीय स्थान: संगीता शर्मा

पौराणिक प्रसंगों को अभिव्यक्ति थी। प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल जी ने हिंदी साहित्य परिषद् की संयोजिका डॉ० मधु मालती एवं टीम के सभी सदस्यों को और विजयी छात्राओं को बधाई दी।

युवा संसद सत्र में पक्ष व विपक्ष के नेताओं की भूमिका में छात्राओं ने उठाए महत्वपूर्ण मुद्दें



राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा युवा संसद सत्र का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के विभिन्न विभागों से 30 छात्राओं ने भाग लिया। संसद सत्र में वाद विवाद का विषय नारी वंदन अधिनियम, नई शिक्षा नीति 2020 और किसान आंदोलन

एम.एस.पी रहा। इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधन समिति महासचिव अशोक बुवानीवाला ने छात्राओं का उत्साह वर्णन करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भागीदारी के लिए विद्यार्थी में पूर्ण आत्मविश्वास के साथ उनके अंदर

विषय से संबंधित पूर्ण ज्ञान का होना भी आवश्यक है। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने विजय छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग अवश्य लेना चाहिए, जिससे हमें हमारे देश की राजनीति के बारे में विस्तृत जानकारी मिलती है। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान संगीता शर्मा, द्वितीय स्थान हेमा व तृतीय स्थान भारती का रहा। इस अवसर पर निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ० रिंकू अग्रवाल व डॉ० गायत्री बंसल द्वारा निभाई। कार्यक्रम में डॉ० डिम्पल अग्रवाल, डॉ० ममता वाधवा, अन्य स्टाफ सदस्य एवं छात्राएं उपस्थित रही।

लघु नाटक से किया वातावरण संरक्षण पर जागरूक



ड्रामाटिक क्लब के तद्वावधान में महाविद्यालय में छात्राओं ने वातावरण संरक्षण विषय पर एक लघु नाटक की प्रस्तुति दी। जिसमें उन्होंने सरकार द्वारा चलाई जाने वाली विभिन्न योजनाओं के बारे में छात्राओं को अवगत करवाया और पर्यावरण को बचाने के

लिए भी छात्राओं को प्रेरित किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाकर उनको संरक्षित करना चाहिए ताकी हम आने वाली पीढ़ी को सुरक्षित भविष्य दे सकें।

महाविद्यालय में अंतः कक्षीय संस्कृत श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन

संस्कृत साहित्य परिषद् द्वारा अंतः कक्षीय संस्कृत श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डॉ अलका मित्तल के मार्गदर्शन में, संस्कृत साहित्य परिषद्, प्रभारी डॉ सुमन की अध्यक्षता में हुआ। इस प्रतियोगिता का आरंभ अग्नि देव के मंत्रों से हुआ। इस प्रतियोगिता में छात्राओं ने बद्ध-चढ़कर भाग लिया। देवी स्तुति, विष्णु स्तुति,

महिषासुर मर्दिनी स्त्रोत, गुरु अष्टकम्, गीताया श्लोकाः, मधुराष्टकम् इत्यादि से दर्शकों को मंत्र मुग्ध कर दिया। इस प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका हिंदी विभाग से कविता नंदा ने तथा संगीत विभाग से डॉ रचना ने निभाई। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा टिंकल ने तथा द्वितीय स्थान प्रथम वर्ष की छात्रा पंकी ने और तृतीय स्थान बीए



तृतीय वर्ष की छात्रा प्रियंका ने प्राप्त किया और सांत्वना पुरस्कार बीए तृतीय वर्ष की छात्रा हिमांशी ने प्राप्त किया। तत्पश्चात कार्यक्रम संयोजिका डॉ सुमन द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया। अंत में शांति पाठ के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया। इस अवसर डॉ दीपू सैनी, डॉ तमन्ना, डॉ निशा इत्यादि अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

A trip to Delhi

A trip to Delhi was organized for the students of B.Com Department. The trip was organized under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal. During the trip students visited 4 different places. Firstly, students visited to Nehru Planetarium and there they have learnt facts about galaxy. After planetarium students visited National Rail Museum, there students have learnt about the evolution of railways, engines etc and enjoyed a joy ride that was a ride of toy train with steam engine.

After learning about rails, students visited Amrit Udyaan, there they have seen a vast variety of flowers & a close look of Rashtrapati Bhavan and at last students visited Gurudwara Bangla Sahib, there they have seen the selfless servitude of people and enjoyed the peaceful environment and felt blessed. 26 Students along with 2



Teachers Dr. Sucheta Soni & Ms. Mukesh, visited all these places and enjoyed the trip a lot. Himanshi Jain, and 1 L.A Mr.

An Educational Trip to YAKULT Company and Mojoland.

An educational trip was organized for the students of the BCA department at YAKULT (Sonapat Haryana) company and Mojoland. The trip was organized under the direction of Principal Dr. Alka Mittal. During the trip, the 55 students visited Yakult Milk Processing factory and they learned Yakult produces fermented milk to drink. Yakult milk contains the live cultures of the lactic bacteria, Lactobacillus paracasei strain Shirota (SHIROTA strain-LoS), which can survive in the human intestinal tract.

Ms. Swati Yadav, Sr. Asst. Manager has presented the detailed processes of



their produce through the powerpoint presentation and the Ms. Deepika Rajbhar, Jr. Executive Manager shows the live processes of its making initially upto packing of product and also shows how the Quality Assurance Cell worked in the plant.

And at last, they visited Mojoland students enjoyed various adventures in this park like snow park, Amusement park, water park .

Quiz Contest



English literary society organised an Intra Class Quiz Contest for B.A Students . There were five teams with four participants in each. Total 20 students participated in this contest. 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 (Sneha, Varsha, Chitrakshi, Sonia) was the winner and Team C (Komal, Roshni, Diksha, Prerna) was the runner up. The audience and participants felt motivated to further participate in such events. All the members of Department of English were present in the contest.

A workshop on 'How to frame a Research Proposal'

A workshop was organized by Research and development cell of Adarsh Mahila Mahavidyalaya Bhiwani on " How to frame a research proposal " Under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal. The resource person of this workshop was Mr. Neelabh Gupta (A Renound International Scholar in Anthropology) of the Centre for South Asian Studies, University of Edinburgh, UK. The Idea of workshop was to enhance the knowledge of research proposal for PG students as well as for staff. He told about the different types of researches i.e Analytical research, Theoretical Research and Experimental research. His main



focus was on the impact of science on society. He guided the students and staff regarding framing the effective research proposal by giving some exercises. Students majorly discussed the topics i.e PCOD,

AI, Modern Technology, Effect of Nano Technology in cosmetics and climate changes etc. The participants gave their feedbacks and suggested to organize more workshops regarding this topic in future also.

छात्रा मनीषा ने रंगोली प्रतियोगिता में प्राप्त किया दूसरा स्थान



लुधियाना में आयोजित 37वें अन्तर्राष्ट्रीय युवा महोत्सव 'हुनर' में छात्रा मनीषा ने रंगोली प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त कर

महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। इस अवसर पर महाविद्यालय व प्रबंधकारिणी समिति ने छात्रा को बधाई दी। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने छात्रा का मनोबल बढ़ाते हुए कहा कि छात्रा पहले भी राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर युवा महोत्सव व विभिन्न प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय को गौरवान्वित करती रही है। उन्होंने यह भी कहा कि रंगोली हमारी संस्कृति का प्रतीक है। छात्रा की इस उपलब्धि का श्रेय उसकी कड़ी मेहनत, लगन व गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष संगीता मनरो के कुशल नेतृत्व को जाता है। महाविद्यालय प्राचार्या ने छात्रा व प्राध्यापिकाओं को शुभकामनाएं दीं।

धूमधाम से किया होली महोत्सव का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय के प्रांगण में होली महोत्सव का आयोजन बड़ी धूमधाम से मनाया गया। जिसमें छात्राओं शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग ने भजन व नृत्य करके फूलों व चंदन के साथ होली खेली, जिसमें लगभग 160 शिक्षक व छात्राएं उपस्थित रही, इस अवसर पर आदर्श महिला महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने नव निर्मित कृष्ण मन्दिर में स्थापित कृष्ण-राधा प्रतिमा पर चंदन तिलक व पुष्पों को अर्पित कर होली का उत्साह प्रारम्भ किया, आयोजन का प्रारम्भ प्रातः 10:00 बजे रहा, इस उत्सव पर डॉ निशा शर्मा ने भक्ति भावना से प्रेरित होली भजन का गायन किया व साथ ही ऐथिक्स सैल के सदस्य डॉ. रचना कौशिक, डॉ. रि, तु,



डॉ. ममता व सभी शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग ने भजनों का गायन कर व उन पर नृत्य कर होली महोत्सव का आनंद लिया।

उप-प्राचार्या नीलम गुप्ता को दी भावभीनी विदाई

आदर्श महिला महाविद्यालय में उप-प्राचार्या भौतिक विभागाध्यक्ष नीलम गुप्ता को 38 वर्षों के सफल कार्यकाल के उपरांत विदाई समारोह आयोजित कर भावभीनी विदाई दी। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने उनके द्वारा दिए गए महाविद्यालय प्रगति में अथक प्रयासों की सराहना की और कहा कि उन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान महाविद्यालय की उन्नति में पूर्ण सहयोग दिया। उनके कर्तव्यनिष्ठ, समय प्रबंधन एवं कुशल नेतृत्व से लाभान्वित होकर अनेक छात्राएं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल रही। उन्होंने शिक्षा के साथ-साथ सामाजिक कार्यों में भी रुचि दिखाई। उन्होंने यह भी कहा कि सेवानिवृत्ति एक ऐसा क्षण होता है जो हमें अपने जीवन पर्यंत काल का सक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करता है। इस अवसर पर महाविद्यालय की अन्य प्राध्यापिकाओं ने भी अपने विचार प्रस्तुत करते हुए कहा कि वह सकारात्मक व्यक्तित्व, सादा जीवन, अभिमान रहित, ऊर्जावान एवं प्रभावशाली व्यक्तित्व की धनी है। समारोह



संयोजिका डॉ० रिकू अग्रवाल रही। इस अवसर पर डॉ० एलबी, डॉ० उदिता गुप्ता, निलाभ, नाइमा, नीरू चावला, डॉ० अमीता गाबा, संगीता मनरो, अनीता वर्मा, डॉ० निशा शर्मा, डॉ० मधु मालती, डॉ० सुमन जांगड़ा, पूर्व प्राध्यापिका नीटा चावला सहित समस्त शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

छात्राओं ने योग प्रतियोगिता में प्राप्त किया प्रथम स्थान

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने निदेशक उच्च शिक्षा योग चैपियनशिप, पंचकुला में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लिया। प्रतियोगिता का आयोजन गवर्नमेंट पी०जी० कॉलेज फॉर वूमन में 15 से 17 मार्च तक किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न महाविद्यालयों से 20 टीमों ने भाग लिया। जिसमें महाविद्यालय की योगा की छात्राओं ने सबसे अधिक अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पट्टर प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल ने बधाई दी और बताया कि छात्राएं राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय को गौरवान्वित करती आ रही है। बेस्ट योगी का खिताब भी छात्राओं को मिला रहा है। जिसका श्रेय छात्राओं की कड़ी मेहनत



एवं लगन को जाता है। उन्होंने यह भी कहा कि योग की छात्राओं से प्रेरणा प्राप्त कर महाविद्यालय की अन्य छात्राएं भी योग से जुड़ रही है। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेल-कूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ० रेनु, संयोजिका नेहा, प्राध्यापिका मोहिनी, योगा कोच सीता व अन्य प्रशिक्षक कोच, अन्य शारीरिक शिक्षा व खेल कूद विभाग सदस्य उपस्थित रहे।

'अनलॉक थोर पोर्टेशियल' कार्यशाला में सीखे छात्राओं ने रिज्यूम बनाने के गुर

आदर्श महिला महाविद्यालय में करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल के द्वारा तृतीय वर्ष की छात्राओं के लिए एक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला का विषय 'अनलॉकिंग द पावर विद इन वूमन' जिसमें प्रबंधक निदेशक मौनी कंसल्टेंट सर्विसीज से प्रशिक्षक पारुल शर्मा व सह-निदेशक डॉ० वीनू बंसल ने छात्राओं को संबोधित किया। उन्होंने छात्राओं को बताया कि स्वयं को सभी कार्यों से पहले रखें। शारीरिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दें। शारीरिक स्वास्थ्य



के आधार पर ही हमारा मानसिक संतुलन बना रहता

है। उन्होंने लक्ष्य निर्धारण, सॉफ्ट स्किल, वैज्ञानिक व्यक्तित्व विश्लेषण तकनीक से भी अवगत करवाया।

सेल द्वारा विषय 'अनलॉक यूवर पोर्टेशियल' पर भी कार्यशाला आयोजित करवाई गई। जिसके अंतर्गत छात्राओं को साक्षात्कार संबंधी कौशल व रिज्यूम बनाने के गुर सिखाए। कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या डॉ० अलका मित्तल के दिशा निदेशन में डॉ० गायत्री बंसल द्वारा किया गया। जिसमें मुख्य प्रशिक्षक दिव्ये से कृती व कनिका नैक्कॉम फाउंडेशन से रही। उन्होंने छात्राओं की

मंशाओं का भी बड़ी सरलता से उत्तर दिया। कार्यशाला के उपरांत महाविद्यालय की 30 छात्राओं ने डॉ० प्रीति व प्राध्यापिका शीतल केडिया 6-7 कंपनी में जांब ड्राइव के तहत साक्षात्कार ओ०एस०जी० विश्वविद्यालय, हिसार में दिए। जिसमें सभी छात्राओं का इन कंपनियों में चयन हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या अलका मित्तल, प्रबंधक पारुल शर्मा व सह-निदेशक डॉ० वीनू बंसल, डॉ० गायत्री, डॉ० प्रीति व शीतल केडिया उपस्थित रहीं।

सदापीड़क बनती जा रही है एसिडिटी

सामान्य रूप से हमारा पेट हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्राव करता है। ये खाने को पचाने और तोड़ने का काम करता है। अगर पेट यानी अत्राशय में अल्सर हो या सूजन हो तब एसिडिटी बढ़ती है। जब भी एसिड का अधिक उत्पादन होता है वह आहार नली में ऊपर आता है, जिसे गैस्ट्रोइसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज कहा जाता है, यह भी एसिडिटी है।

एसिडिटी होती क्यों है?

अधिक मिर्च-मसाले वाला व बहुत ज्यादा तला भोजन करने, देर से खाने की आदत यानी देर तक भूखा रहने, तनाव, खाने-सोने-जागने में नियमितता न होना, धूम्रपान-शराब का सेवन, व्यायाम का अभाव, कम पानी पीने, अधिक कॉफी-चाय-कोल्ड ड्रिंक्स पीना इसके मुख्य कारण हैं।

एसिडिटी बिगड़े, तो क्या लक्षण दिखते हैं?

मुख्यतः घबराहट होना, गले की समस्याएं जैसे लैरिजाइटिस या अस्थमा, खाने के बाद उल्टी होना, खाना निगलने में कठिनाई या खाने के बाद सीने में दर्द, तीखा-खट्टा न खा पाना, खाने के बाद पेट दर्द, वजन कम होना, शरीर में खून की कमी।

लंबे समय में यह रोग बन सकती है?

दो सप्ताह से अधिक समय तक लगातार एसिडिटी बने रहने पर कम भूख लगना,



कमजोरी, निगलने में तकलीफ, उल्टी के साथ सीने में जलन, रात में पेट संबंधित परेशानी से नींद न आना, ब्लैक कलर का स्टूल होने जैसे लक्षण होते हैं।

एसिडिटी का असर किन अंगों पर पड़ता है?

एसिड रिफ्लक्स के कारण भोजन नली में छले हो सकते हैं व नली क्षतिग्रस्त होने के कारण संकुचित हो सकती है, जिसे स्ट्रिकर कहा जाता है। खाना भोजन नली में अटकने लगता है। एसिड रिफ्लक्स से फेफड़े भी क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। निमोनिया या अस्थमा हो सकता है। भोजन नली या अमनाशय में अल्सर हो, तो वो कैंसर भी हो सकता है।

आंकड़े बताते हैं कि हमारे सर्वाधिक आम और दुखदायी शहरी रोगों की फेहरिस्त में शामिल हैं पेट की समस्याएं और उनमें भी प्रधान भूमिका में है एसिडिटी। जानिए कारण, लक्षण और उपचार पेट की जलन के। मौसम कोई भी हो, एसिडिटी मौजूद रहती है। इसे सहन करते रहने वाले ही अधिक हैं, जो अनभिज्ञ हैं कि इससे कई और बड़ी समस्याएं खड़ी हो सकती हैं।

सोडा पीने से एसिडिटी बढ़ जाती है? पाचक साल्ट वाले पाउडर या सोडा एसिड रिफ्लक्स बढ़ाता है। सोडे की आदत भोजन-नली में छले की आशंकाएं बढ़ाती है। कोल्ड ड्रिंक से राहत का अहसास होता है, लेकिन

पेट के लिए ठीक नहीं।

पेट में मौजूद एसिड क्या है?

पेट में मौजूद हाइड्रोक्लोरिक एसिड खाने को तोड़ने का काम करता है। यह कुछ पदार्थों को घुलने व मिलाने का काम करता है। इससे खाने के बैक्टीरिया व वायरस मरते हैं व खाना पचाने में भी मददगार है।

कौन-सी चीजें हैं जो एसिडिटी को कम कर सकती हैं?

हरी सब्जियां, बींस, आलू, खीरा, सलाद, गाजर, गोभी, शिमला मिर्च को अपने भोजन में शामिल करें। अंडा, दूध, दही, पनीर, सोया आदि प्रोटीन युक्त आहार लेना अच्छा होता है। दाल, चना और मूंगफली जैसी चीजों का सेवन भी अच्छा रहता है। अदरक एसिड रिफ्लक्स में लाभकारी होती है। खरबूज, केला, सेब, नाशपाती, नारियल, पानी, बादाम, काजू ये सभी चीजें एसिडिटी को रोकने का काम करती हैं। लीन मीट यानी मछली, चिकन, अंडे का सफेद भाग का सेवन एसिड रिफ्लक्स में लाभदायक होता है।

गलतियां जो एसिडिटी बढ़ाएं?

कई लोग रात को भोजन देर से करते हैं और तुरंत सो जाते हैं जिसके कारण एसिडिटी की समस्या बढ़ जाती है। इसलिए रात को खाना खाने और सोने के समय के बीच कम से कम 2-3 घंटे का अंतराल जरूर रखना चाहिए। इसके अलावा कई तरह की सावधानियां

रखना आवश्यक हैं।

>> शरीर का वजन नियंत्रित रखें।

>> पेट में दबाव को कम करने के लिए ढीले कपड़े पहनें। बेल्ट टाइट ना बांधें।

>> दिन में एक साथ भोजन करने के बजाय थोड़ा-थोड़ा करके भोजन लें तो एसिडिटी नहीं होगी।

>> भोजन को चबा-चबा कर खाएं।

>> भरपूर मात्रा में पानी पिएं जिससे हाइड्रेटेड बने रहेंगे।

>> नियमित रूप से व्यायाम करें। दिन में फल-सलाद का एक आहार जरूर लें।

>> धूम्रपान व शराब से परहेज करें।

>> मसालेदार और तला हुआ भोजन और फास्ट फूड खाने से बचे।

>> कुछ दवाइयां खाली पेट लेने की वजह से एसिडिटी हो सकती है इसलिए डॉक्टर से परामर्श लेकर ही दवा लें।

>> एसिड रिफ्लक्स में मिर्च-मसाले वाले भोजन व कॉफी, चाय, चुंगुं गम, ह्याज, संतरे का रस, चॉकलेट, लहसुन से परहेज करना चाहिए।

>> एसिडिटी से त्वरित राहत के लिए एंटासिड लें।

>> अदरक की चाय लाभकारी होती है।

>> मखाने खाना व ठंडे दूध में बराबर मात्रा में पानी मिलाकर पीना लाभ देता है।



1. भाई: बहन पानी दे दो।
बहन: खुद से ले ले।
भाई: दे दो ना बहन।
बहन: फिर से मांगा तो थप्पड़ पड़ेगा।
भाई: जब थप्पड़ मारने आओगी तो पानी ले आना

2. टीचर बच्चों से एबीसीडी सुनाओ
मिटू: एबीसीडी
टीचर: और आगे सुनाओ
मिटू: और सब बढ़िया, आप सुनाओ।

3. डॉक्टर: चश्मा किसके लिए बनवाना है?
बहू: टीचर के लिए
डॉक्टर: पर क्यों?
बहू: क्योंकि उन्हें मैं हमेशा गधा ही नजर आता हूँ

4. मंटू गुरु जी मुझे बताइए कि मैं कैसे अपने अंदर की कमियां ढूँं?
गुरु जी बेटा.... बहुत आसान है शादी कर लो.....

5. जिंदगी के हर मोड़ पर गम मिले
पेपर में सब कुछ लिखा फिर भी मार्क्स कम मिले

6. पत्नी: अजी उठ जाओ
मैं चाय बना रही हूँ
पति: तो मैं कौन सा पतिले में सो रहा हूँ बना लो।

7. लड़का- शादी कर ले मुझसे.....।
लड़की- क्यों
लड़का- मेरा बाप गाँव का सबसे बड़ा आदमी है.....
शादी के बाद लड़की को पता चला की लड़के का बाप 105 साल का है।

....राखी

नारियल की शिकंजी



सामग्री

- 1 गिलास नारियल पानी
- 2 चम्मच. पिप्सी हुई चीनी
- चूटकी भर. काला नमक
- 1 चम्मच. अदरक का रस
- 2 से 3. नींबू
- 1 गिलास. सोडा वाटर या फिर सादा पानी

बनाने का तरीका

- नारियल की शिकंजी बनाने के लिए आप सबसे पहले एक गिलास में फेश नारियल का पानी निकाल लें।
- फिर इसमें पिप्सी हुई चीनी डालें और अच्छी तरह से मिला लें। अब आप दूसरे गिलास में सोडा का पानी और नींबू डालें।
- इसे अच्छी तरह से मिला लें और फिर उसमें नारियल का पानी डाल दें।
- अब इसे अच्छी तरह से मिक्स कर लें और इसे 2 से 3 घंटे के लिए ठंडा करने के लिए रख दें।
- फिर इसके ऊपर काला नमक पुदीना के पत्ते डालें और सर्व करें।

....डॉ. सुनंदा

सहायक प्रोफेसर गृह विज्ञान



प्रश्न:1 नेहरु कप किस खेल से संबंधित है?

उत्तर: फुटबॉल

प्रश्न:2 वर्तमान में एनआईए (नेशनल इन्वेस्टिगेशन एजेंसी) का महानिदेशक कौन है?

उत्तर: संदानंद वंसत दाते।

प्रश्न:3 एनडीआरएफ का नया महानिदेशक कौन है?

उत्तर: पीयूष आनंद।

प्रश्न:4 एनडीआरएफ की फूल फॉर्म क्या है?

उत्तर: नेशनल डिजास्टर रिस्पॉन्स फॉर्स

प्रश्न:5 पैगंबर की बेटी का नाम क्या था?

उत्तर: फतिमा

प्रश्न:6 पैगंबर की मृत्यु किसने सन् में हुई थी?

उत्तर: 632 ई0 में (मदीना में)

प्रश्न:7 इस्लाम धर्म का संस्थापक कौन था?

उत्तर: हजरत मोहम्मद साहब

प्रश्न:8 भारत में वन (संरक्षण) अधिनियम कब पारित किया गया।

उत्तर: 1980 ई0 में।

प्रश्न:9 संविधान के कौन से संशोधन में मतदान की आयु 21 वर्ष से घटाकर 18 वर्ष कर दी गई

उत्तर: 61 वें संशोधन में।

प्रश्न:10 अगर पृथ्वी पर ग्रीन हाऊस का प्रभाव न हो तो पृथ्वी का तापमान क्या होगा?

उत्तर: 18 सेल्सियस।

प्रश्न:11 विश्व पियानों दिवस मनाया जाता है।

उत्तर: 28 मार्च

प्रश्न:12 यूनेस्को के महानिदेशक कौन है?

उत्तर: आइु एजोले।

प्रश्न:13 यूनेस्को का मुख्यालय कहा पर स्थित है?

उत्तर: पेरिस (फ्रांस)

प्रश्न:14 वर्तमान में भारत का मुख्य आर्थिक सलाहकार कौन है?

उत्तर: वी अनंत नागेश्वरन।

प्रश्न:15 राष्ट्रीय हथकरघा दिवस मनाया जाता है?

उत्तर: 7 अगस्त

प्रश्न:16 बुनकरों की नगरी किसे कहा जाता है?

उत्तर: पानीपत

प्रश्न:17 भारत में कागजी मुद्रा जारी करने का पूर्ण अधिकार किसके पास है?

उत्तर: आरबीआई

प्रश्न:18 सिक्के और 1रूपये का नोट कौन जारी करता है?

उत्तर: वित्त मंत्रालय

प्रश्न:19 ओलंपिक चिन्ह का क्या अर्थ है?

उत्तर: निरंतरता

प्रश्न:20 राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन का संस्थान कहा पर स्थित है?

उत्तर: नई दिल्ली

प्रश्न:21 "हेड हेटर" कहा की जनजाति है?

उत्तर: नागालैंड

प्रश्न:22 "हेड हेटर" जनजाति को किस नाम से जाना जाता है?

उत्तर: पोन्थात

प्रश्न:23 रामकिशन मिशन की स्थापना किसने की थी?

उत्तर: स्वामी विवेकानन्द।

प्रश्न:24 विश्व का सबसे उन्नत ऊन किस बकरी का है?

उत्तर: पश्मीना बकरी

प्रश्न:25 पश्मीना बकरी किस जनजाति के लोग पालते हैं और यह कहा की जनजाति है?

उत्तर: चांगपा (लद्दाख और जम्मू कश्मीर)

.... वर्षा, बी.ए. तृतीय वर्ष

ऐसे बोलें कि लोग आपको सुनना चाहें

सार्वजनिक जगहों पर अपनी बात आत्मविश्वास से रख पाना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। कुछ को मंचीय घबराहट भी होती है। हालांकि, कुछ छोटे-छोटे प्रयासों और तैयारियों के साथ आप आत्मविश्वास से अपनी बात रखने में कामयाब हो सकते हैं।

सजग रहें- सार्वजनिक जगहों पर बोलने से पहले अपने विचारों और बोलने के विषय को अच्छी तरह से तैयार करें।

अभ्यास करें- ज्यादा से ज्यादा अभ्यास से आपके बोलने की क्षमता तेजी से विकसित हो सकती है। इसके लिए अपने पारिवारिक सदस्यों और दोस्तों के सामने बोलने का अभ्यास करें।

नोट्स बनाएं- विचारों की स्पष्टता के लिए नोट्स बनाएं। इससे आप सुव्यवस्थित तरीके से विचारों को प्रस्तुत कर पाएंगे।

सुनने की क्षमता- अच्छा वक्ता बनने के

लिए पहले आपको अच्छा श्रोता बनना पड़ेगा। इससे आप खुद को उन गलतियों को करने से रोक पाएंगे जो आप श्रोता के तौर पर महसूस करते हैं।

संवेदनशीलता- बोलते समय संवेदनशीलता व सम्मान की भावना बनाए रखें। इससे आपकी बात में श्रोताओं का समर्थन बना रहेगा।

समय की मान्यता- सार्वजनिक जगहों पर बोलते समय, अवसर की मान्यता और समय की मर्यादाओं का पालन करें। इससे आपकी बात को अच्छी तरह सुना व स्वीकार किया जा सकेगा।

दोहराव से बचें- ये भी ध्यान रखना चाहिए कि श्रोता बोर न हों, इसलिए उन बातों को दोहराने से बचें जो आपके पहले आए वक्ता बोल चुके हों और खुद की बातों को भी न दोहराएं।

उपसंहार- अपने बोलने के समापन को विशेष बनाए रखें। एक अच्छा समापन वक्तव्य को और भी प्रभावी बना सकता है।

जटिलता से नहीं, सहजता से जुड़ते हैं लोग

जटिल शब्दों का चुनाव करने के बजाय सरल शैली और शब्दों का उपयोग करें, जो आपके विचारों को स्पष्ट रूप से बयान भी करें और श्रोता भी बेहतर ढंग से समझ पाएं। कुछ महत्वपूर्ण टिप्स भी हैं जिनका ध्यान रखना आवश्यक है।

सार्वजनिक जगहों पर बोलते हैं, तो शांति से बोलना महत्वपूर्ण है। अगर अचानक ही कम समय में बात रखनी पड़े, तो भी हड़बड़ी में बोलने से बचें। मुख्य बात कहें और एक रोचक किस्सा सुनाकर बात पूरी करें।

>>> बोलते वक्त व्यवस्थित रहें, विचारों को भी सही क्रम में प्रस्तुत करें।

>>> यदि कोई किस्सा सुना रहे हों तो रोचकता बनाए रखें। खुद ही हंस पड़ना बात को कमजोर करेगा।

>>> पूरे विश्वास से बात रखेंगे तो वक्तव्य प्रभावशाली होगा।

>>> पूर्व वक्ताओं की बातों पर कटाक्ष करना या किसी अन्य आर्मांत्रित का, भले ही उससे कितनी भी आत्मीयता हो, मंच से उपहास करना आपकी छवि बिगाड़ सकता है।

>>> विराम आपकी बात में जान डालने का काम करता है। इसलिए इस पर ध्यान दें कि आपको कहाँ रुकना है और कहाँ जोर देना है।

सकारात्मक मानसिक कल्पना

अपनी बात को सफलतापूर्वक प्रस्तुत करने की कल्पना करें, इससे आत्मविश्वास बढ़ेगा। वास्तव में आप वहाँ होने की कल्पना करें और समझें कि माइक हाथ में है, आपके

सामने लोग बैठे हैं और आप संबोधित कर रहे हैं। अभिवादन से लेकर समापन तक अभ्यास करें।

आत्मविश्वास दिखेगा भरपूर

>>> लोगों के साथ आँख से संपर्क बनाए रखें। चाहे तो सामने दीवार पर देख सकते हैं पर कोशिश करें कि हर तरफ नजर जाए।

>>> बिंदुओं पर जोर देने के लिए हाथों के इशारों का उपयोग करें।

>>> आप जो कह रहे हैं उसके साथ चेहरे के भावों का मिलान करें। -ऑडियंस को भी भाषण में शामिल करने की कोशिश करें।

>>> अपनी प्रस्तुति के लिए तैयार और व्यवस्थित रहें क्योंकि इससे आपका नियंत्रण बढ़ता है और गलतियों की गुंजाइश बहुत कम हो जाती है।

>>> उस स्थान और कमरे में पहले से जाएं जहाँ आप प्रस्तुति देंगे।

मैं उम्र के हर मोड़ पर अपनी सेहत की जिम्मेदारी लेती हूँ...

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में आए कुछ परिवर्तन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की तरफ इशारा करते हैं। अगर आपको भी इनमें से कोई लक्षण महसूस होता है तो उसे नजरअंदाज मत कीजिए

12 से 15 वर्ष

पीरियड्स में अधिक रक्तस्राव: यह ह्यूवर्टी मेनोरेजिया का लक्षण हो सकता है। अगर समय से चिकित्सक की सलाह ली जाए, तो यह कुछ विशेष रक्त संबंधित रोगों का निदान करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

16 से 21 वर्ष

पेट के निचले भाग में दर्द: माहवारी से पूर्व और उसके दौरान पेट के निचले भाग में अत्यधिक दर्द होना एंडोमेट्रियोसिस नामक गंभीर बीमारी का द्योतक हो सकता है। यह आगे चलकर इनफर्टिलिटी या बांझपन का कारण बन सकती है।

शरीर पर अधिक बाल: शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव की वजह से बालों का विकास होता है, परंतु इसका आधिक्य पी.सी.ओ.एस. जैसी बीमारी की ओर संकेत करता है। आगे चलकर यही बीमारी प्राकृतिक गर्भाधान में मुश्किल पैदा कर सकती है।

22 से 30 वर्ष

अत्यधिक वाइट डिस्चार्ज: यह पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज या जेनाइटल टीबी. के प्रारंभिक संकेतों में से एक है। इन्हें नजरअंदाज करने से गर्भाशय व उसके



आसपास के अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। गर्भधारण करने में समस्या हो सकती है। **काम में मन न लगना:** तनावों के चलते एंजायटी व डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े इन मुद्दों को दरकिनार न करें। समय रहते थैरेपिस्ट से मिलें।

31 से 40 वर्ष

कमर के निचले हिस्से में दर्द: आमतौर पर महिलाएं इस समस्या को मामूली समझ कर टाल देती हैं और इस पर ध्यान ही नहीं देतीं। 30 की उम्र से ही हड्डियों के घनत्व में कमी

आना शुरू हो जाती है। रीढ़ की हड्डी में दर्द रहता है, यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसे रोग का लक्षण हो सकता है। इसके संग सुबह उठते ही छोटे जोड़ों में दर्द, जैसे कि हाथ की उंगलियों व पैर के अंगुठों में जकड़न इत्यादि गटिया (आइटिस) का है।

फंगल इन्फेक्शन: कई मामलों में यह सीमित संक्रमण की वजह से होता है, पर शरीर के किसी भी हिस्से में बार-बार फंगल इन्फेक्शन मधुमेह जैसी बीमारी का एक लक्षण हो सकता है। इस स्थिति में आप शर्करा स्तर की जांच जरूर कराएं।

41 से 50 वर्ष

अनियमित माहवारी: मेनोपॉज के शुरुआती चरण में यह समस्या आम है। परंतु इस आयु वर्ग में अत्यधिक रक्तस्राव एंडोमेट्रियल हाइपरप्लासिया (एक ऐसी स्थिति जिसमें गर्भाशय की परत बहुत मोटी हो जाती है) का लक्षण है। अगर आपने उपचार में देरी की और समय पर रोक नहीं लगाई तो यह गर्भाशय के कैंसर का जनक हो सकता है। इसलिए इस समस्या को टालने के बजाय गंभीरता से लें।

आकार में बदलाव: एकदम से हुए स्तन की बनावट में परिवर्तन, निहपल से किसी प्रकार का साव, ललाई, सूजन इत्यादि ब्रेस्ट कैंसर की ओर इशारा करते हैं। अगर आप ऐसा कोई बदलाव महसूस करती हैं, तो तुरंत विशेषज्ञ की सलाह लें।

51 से 70 वर्ष

वैजाइनल ब्लीडिंग: इसे पोस्ट-मेनोपॉज ब्लीडिंग कहते हैं। मेनोपॉज के बाद जननांगों से रक्तस्राव होना यूट्रस के कैंसर या सर्वाइकल कैंसर का लक्षण हो सकता है, ऐसे में सही समय पर चिकित्सकीय परामर्श लेना बेहद आवश्यक है।

सीने में दर्द: आमतौर पर एसिडिटी का दर्द समझ कर नजरअंदाज कर देना भारी पड़ सकता है। जैसे देखा जाए तो पुरुषों में हार्ट अटैक का खतरा महिलाओं की तुलना में अधिक रहता है। परंतु मेनोपॉज के बाद स्त्रियों में भी हृदयाघात का उतना ही जोखिम रहता है जितना कि पुरुषों में। इसलिए सीने

में दर्द महसूस करती हैं तो इसे नजरअंदाज न करें।

पेट फूलना पेट का फूलना या ब्लोटिंग जैसे तो पेट व आंतों की समस्या से संबंधित होता है परंतु महिलाओं में, खासकर 50 की उम्र के पार पेट का फूलना, भरा-भरा सा रहना, लगातार ब्लोटिंग बने रहना असामान्य मामलों में ओवरी के कैंसर का लक्षण हो सकता है। इसलिए अगर आपको लंबे समय से यह समस्या महसूस हो रही है तो समय रहते चिकित्सक से परामर्श जरूर लें।

इन संकेतों पर भी रखें नजर:

>> रात में बार-बार पेशाब का आना मधुमेह का सूचक हो सकता है।

>> दोनों पैरों में सूजन का बने रहना किडनी या हृदय की बीमारी की वजह से हो सकता है।

>> सिर के पिछले हिस्से में दर्द उच्च रक्तचाप का संकेत हो सकता है।

>> एक पैर में भारी सूजन खून के थक्के जमने के कारण हो सकती है। जिसे डीप वेन थ्रोम्बोसिस कहते हैं।

>> कुछ ही महीनों में वजन का तेजी से कम होना, लिवर की समस्या से संबंधित हो सकता है या फिर शरीर के किसी अंग के कैंसर का भी लक्षण हो सकता है।

>> त्वचा का रंग गहरा पड़ जाना, तिल या मोल में से रक्त स्राव होना स्किन कैंसर के शुरुआती लक्षणों में से एक है। >> बालों का अधिक झड़ना प्रोटीन की कमी का संकेत हो सकता है।

शहीदी दिवस

“शहीदों की चिताओं पर लगे हर बरस मेले वतन पर मरनेवालों का यही बाकी निशां होगा”

23 मार्च को शहीदी दिवस के रूप में याद किया जाता है और भारत में मनाया जाता है। इस दिन 1931 को तीन बहादुर स्वतंत्रता सेनानियों भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव थापर को अंग्रेजों ने फांसी दी थी।

भारत को अंग्रेजों की सदियों से चली आ रही गुलामी से आजाद कराने के लिए कई सपूतों ने अपनी प्राणों की आहुति दे दी। कई बार क्रांतिकारी जेल गए, अंग्रेजों की प्रताड़ना झेली लेकिन हार नहीं मानी और उन्हें देश से खदेड़कर ही मानें। इन्हीं क्रांतिकारियों में भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव का नाम बेहद गर्व के साथ लिया जाता है।

शहीदी भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु का नाम इतिहास में स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज है। शहीदी भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु युवाओं के लिए आदर्श और प्रेरणा है। लाहौर षडयंत्र के आरोपी में तीनों को फांसी की सजा सुनाई गई थी। 24 मार्च 1931 को भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरु की फांसी दी जानी थी। लेकिन अंग्रेजी हुकमत को डर

था कि उन्हें फांसी के फंदे पर लटकाने पर देशवासी आक्रोशित हो जाएंगे। ऐसे में तीनों वीर सपूतों को तय तारीख से एक रात पहले गुपचुप तौरके से फांसी दी गई।

23 मार्च 1931 को भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव हंसते-हंसते फांसी के फंदे पर झूल गए। इस दिन को भारत के वीर सपूतों के बलिदान की याद में उनकी पुण्यतिथि के शहीदी दिवस के रूप में मनाया जाता है।

“फांसी का फंदा भी फूलों से कम न था
वे भी झूल सकते थे किसी के इश्क में
पर वतन उनके लिए
माशूक के प्यार से कम न था”

...प्रीति, बी.ए. तृतीय वर्ष

जल

जल, पृथ्वी पर मौजूद सबसे महत्वपूर्ण तत्वों में से एक है। यह न केवल मनुष्यों और जीवन के लिए आवश्यक है, बल्कि इसका महत्व पूरे प्राकृतिक संरचना में भी है। जल, प्राकृतिक संसाधनों में सबसे महत्वपूर्ण है। यह जीवन का आधार है और हमारे लिए एक अनमोल संपदा का रूप रखता है। जल की महत्ता को समझते हुए ही हमें इसके सही उपयोग की दिशा में काम करना चाहिए। जल पर आधारित निबंध के माध्यम से इसके महत्व, उपयोगिता और संरक्षण की आवश्यकता को समझने का प्रयास करें।

जल का महत्व जल का महत्व विश्वास के अवास्तविक प्रमाण का हिस्सा है। यह सभी प्राणियों के जीवन के लिए अनिवार्य है। जल के बिना किसी भी जीवित प्राणी की कल्पना भी संभव नहीं है। यह हमारी दिनचर्या से लेकर खाद्य, वस्त्र, और ऊर्जा तक सभी क्षेत्रों में उपयोग होता है।

जल का उपयोग जल के उपयोग की बात



करें तो, हमारे जीवन का लगभग हर क्षेत्र इसके बिना संभव नहीं है। गृह के कामों से लेकर कृषि, उद्योग, और व्यापार तक, जल का उपयोग सभी जगह किया जाता है। यह एक महत्वपूर्ण संसाधन होने के साथ-साथ एक संवेदनशील संसाधन भी है। हमें इसे

वातावरणीय दृष्टिकोण से देखना चाहिए ताकि हम इसे सही ढंग से उपयोग कर सकें और भविष्य में किसी प्रकार की कमी से बच सकें। जल का संरक्षण जल के संरक्षण की बात करें तो, यह आज की सबसे अहम मुद्दों में से एक है। बढ़ती जनसंख्या, अन्यायपूर्ण जल विपणन, और पर्यावरणीय त्रासदी के कारण हमारे पास जल संकट का सामना करना पड़ रहा है। इसे नियंत्रित करने के लिए हमें जल संभावनाओं को बढ़ावा देना चाहिए, जैसे की वर्षा संचयन, जल संवर्धन के लिए संचालनीय उपायों का अवलोकन, और जल संरक्षण के प्रति लोगों में जागरूकता फैलाना।

जल की सही व्यवस्था और प्रबंधन से ही हम समस्याओं को सुलझा सकते हैं। समुद्रों, नदियों, झीलों, और अन्य जल स्रोतों का संरक्षण करना, जल की शुद्धता को बनाए रखना, और जल संबंधित संसाधनों का सही तरीके से उपयोग करना हमारी जिम्मेदारी है।

...प्रीति, बी.ए. तृतीय वर्ष

महादेवी वर्मा का जीवन परिचय

मैं नीर भरी दुख की बदली
मैं नीर भरी दुख की बदली
स्पन्दन सपनों की बाते

हिंदी साहित्य में आधुनिक मीरा के नाम से प्रसिद्ध कवयित्री एवं लेखिका महादेवी वर्मा का जन्म 1907 में उत्तरप्रदेश के फर्रुखाबाद शहर में हुआ था। इनके पिता गोविंद सहाय वर्मा भगलपुर में एक कॉलेज के प्रधानाचार्य थे। माता हेमरानी एक साधारण कवयित्री थीं एवं श्री कृष्ण में अटूट श्रद्धा रखती थीं। इनके नाना जी का भी ब्रज भाषा में कविता करने की रुचि थी। नाना एवं माता के गुणों का महादेवी पर गहरा प्रभाव पड़ा। इनकी आरंभिक शिक्षा इंदौर में और उच्च शिक्षा प्रयाग में हुई थी। नौ वर्ष की आयु में ही इनका विवाह स्वरूप नारायण वर्मा से हुआ था, किन्तु इन्हीं दिनों इनकी माता का स्वर्गवास हो गया। ऐसी विकट स्थिति में भी इन्होंने अपना अध्ययन जारी रखा।

अत्याधिक परिश्रम के फलस्वरूप इन्होंने मैट्रिक से एम.ए. तक की परिक्षाएं प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण कीं। वर्ष 1933 में इन्होंने प्रयाग महिला विद्यापीठ में प्रधानाचार्य पद को सुशोभित किया। इन्होंने लड़कियों की शिक्षा के लिए काफी प्रयास किया साथ ही



नारी की स्वतंत्रता के लिए सदैव संघर्ष करती रही। इनके जीवन पर महात्मा गांधी का तथा कला साहित्य साधना पर रविंद्रनाथ टैगोर का प्रभाव पड़ा।

साहित्यिक परिचय:- महादेवी जी साहित्य और संगीत के अतिरिक्त चित्रकला में भी रुचि रखती थीं। सर्वप्रथम इनकी रचनाएं 'चाँद नामक पत्रिका में प्रकाशित हुईं। ये चाँद नामक पत्रिका की संपादिका भी रही। इनकी

साहित्यिक साधना के लिए भारत सरकार ने इन्हें 'पद्म भूषण' की उपाधि से अलंकृत किया। इन्हें 'सेक्सरिया' तथा मंगला प्रसाद पुरस्कारों से भी सम्मानित किया गया। वर्ष 1983 में उत्तरप्रदेश हिंदी संस्थान द्वारा इन्हें 1 लाख रुपये का भारत-भारती पुरस्कार दिया गया। इस वर्ष काव्य ग्रंथ बामा पर इन्हें 'भारतीय ज्ञानपीठ' पुरस्कार प्राप्त हुआ। ये जीवन पर्यंत प्रयाग में ही रहकर साहित्य साधना करती रही। आधुनिक साहित्य के साथ-साथ श्रृंगार में इनका अविस्मरणीय योगदान है। इनके काव्य में उपस्थित विरह वेदना अपनी भावात्मक गहनता के लिए अमूल्य मानी जाती है।

साहित्यकार की सर्जन चेतना पर उसके व्यक्तिगत संस्कारों परिवेश, प्रतिवेशियों अध्ययन मनन के विषयों युगीन प्रवृत्तियों आदि का प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। किसी न किसी रूप से उसका जीवन साहित्य में व्यक्त हो जाता है। साहित्यकार का जीवन जितना ही गुरुत्वपूर्ण और दर्शन कितना/ जितना ही उदात्त होता है। उनका सर्जन भी उतना ही भव्य होता है।

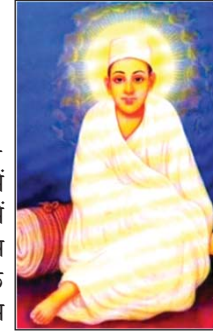
मैं अनंत पथ में लिखती जो मैं
अनंत पथ में लिखती जो
संस्पित सपनों की बाते
...स्वाति नंदा

दादू-दयाल जी

दादू कू सतगुरु मिले दई पान
की पीक।
बूढ़ा बाबा जिसे कहें, यह दादू
की नहीं सीखा।

दादू-दयाल जी का जन्म:- दादू-दयाल जी का जन्म 1544 ई. में गुजरात के जिले अहमदाबाद में हुआ था। ये एक धुनिया के पुत्र और मुगल सम्राट शाहजहाँ के समकालीन थे। दादू की जन्म कथा जैसे ही प्रसिद्ध है जैसे कबीर की कहते हैं लोदीराम ब्राह्मण को साबरमती नदी के तट पर एक नवजात बालक मिला था जिसे वो अपने घर ले आए यही बालक आगे चलकर दादू के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

दादू हिंदी के भक्तिकाल में ज्ञानाश्रयी शाखा के प्रमुख सन्त कवि थे। इन्होंने एक निर्गुण संप्रदाय की स्थापना भी की जो 'दादूपंथ' के नाम से ज्ञात है, इन्होंने राजस्थान में एक भक्ति आंदोलन भी शुरू किया था। संत दादू दयाल जी को राजस्थान को कबीर भी कहा जाता है। राजस्थान के नरैना क्षेत्र में स्थित 'दादू पंथ'



उत्तर भारतीय संत परंपरा का एक हिस्सा है। दादू-दयाल जी गुजरात के एक भारतीय कवि, संत और धर्म सुधारक थे।

दादू दयाल जी की कुछ प्रमुख रचनाएं साखी, पद्य, हरडेवानी, अंगवधू इत्यादि हैं। दादू ने कई साखी का संग्रह उनके दो शिष्यों संतदास और जगनदास ने 'हरडेवानी' नाम से किया था।

कालांतर में रज्जव ने इसका सम्पादन 'अंगवधू' नाम से किया। दादू की कविताएँ जन सामान्य को ध्यान में रखकर लिखी गई हैं इनकी भाषा हिन्दी, गुजराती व राजस्थानी है। दादू दयाल की मृत्यु 1660 संवत् (1603) को हुई। इनकी मृत्यु अजमेर के निकट नराणा गाँव में हुई थी। इनके जन्म व मृत्यु के दिन वहाँ मेला लगता है नराणा में इनकी साधना व समाधि भूमि है।

जहाँ आतम तथा राम है, सकल रहा
भरभूर।

अंतर गति ल्यौ लई रहू, दादू सेवग सूर।।
...मुस्कान, बी.ए. प्रथम वर्ष

अस्थिर मन का तथ्य डराता है...



आने वाले समय में मनुष्य के ध्यान की अवधि घटकर 15 सेकंड ही रह जाने की आशंका एक गंभीर स्थिति हो सकती है। सोचिए ऐसे अस्थिर मन के कितने भयावह परिणाम होंगे। प्लेन उड़ते हुए, गाड़ी चलाते हुए, फैक्ट्री में किसी मशीन को चलाते हुए, अगर मनुष्य के मस्तिष्क की ध्यान लगाने की क्षमता इतनी क्षीण हो जाएगी तो कितनी भयंकर दुर्घटनाएं हो सकती हैं। रोजमर्रा के कामकाज में कैसी बाधाएं उत्पन्न होने लेंगी। स्मार्टफोन की लत से होने वाले दुष्परिणामों को इससे ज्यादा नजरअंदाज करने की स्थिति मैं हम नहीं हैं। अभी भी हम सजग होकर कुछ कारगर उपायों की मदद से अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बचा सकते हैं।

पहले हम यह जांचें कि हमारा स्मार्टफोन का इस्तेमाल निम्नलिखित किस श्रेणी में आ रहा है।

इस्तेमाल: जरूरत पड़ने पर फोन को बात करने के लिए, संदेश भेजने के लिए, जानकारी प्राप्त करने या पढ़ने जैसे जरूरी कामों के लिए समय-समय पर इस्तेमाल करना।

जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल: जो काम स्मार्टफोन के बिना भी हो सकते हैं उनके लिए भी स्मार्टफोन का इस्तेमाल करना जैसे कि किताब पढ़ना।

स्मार्टफोन पर आश्रित हो जाना: काम न होने पर भी स्मार्टफोन को बार-बार देखना, सोशल मीडिया चेक करना, स्मार्टफोन को

मनोवैज्ञानिक शोध पर आधारित कुछ उपाय इस प्रकार हैं

>> अपनी दिनचर्या सुनिश्चित करें जिसमें जागने और सोने के समय का निर्धारण हो।

>> दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम का समावेश करें। प्राणायाम एवं ध्यान लगाने के विभिन्न आयामों को नियमित रूप से अपने जीवन में अपनाएं।

>> परिवार, मित्रों एवं समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ सकारात्मक रिश्ते बनाएं। लोगों की संगत में रहें व बात करें।

>> मनोरंजन के लिए सक्रिय गतिविधियां जैसे गाना, वाद्य बजाना, नृत्य या किसी खेल को अपने जीवन में जगह दें।

>> स्मार्टफोन के इस्तेमाल को सजग प्रयत्नों द्वारा खुद ही मॉनिटर करें एवं कम करें। प्रकृति से जुड़ें।

>> स्मार्टफोन को अपने से दूर रखें और ध्यानपूर्वक काम करें। अगर ध्यान भटकें तो परेशान ना हों, उसे वर्तमान पर लाएं और फिर से शुरू करें।

आपने फोन चलाना सिख लिया है अब इसे कुछ देर बंद करना भी सिख लीजिए



>> सोते समय स्मार्टफोन का इस्तेमाल न करें। शयनकक्ष में स्मार्ट फोन न ले जाएं।

इसी तरह घर में कुछ 'स्मार्टफोन फ्री जोन' और 'स्मार्टफोन फ्री टाइम' बनाएं।

अपने से दूर करने में असुविधा महसूस करना, रात में भी स्मार्टफोन को पास रख कर सोना।

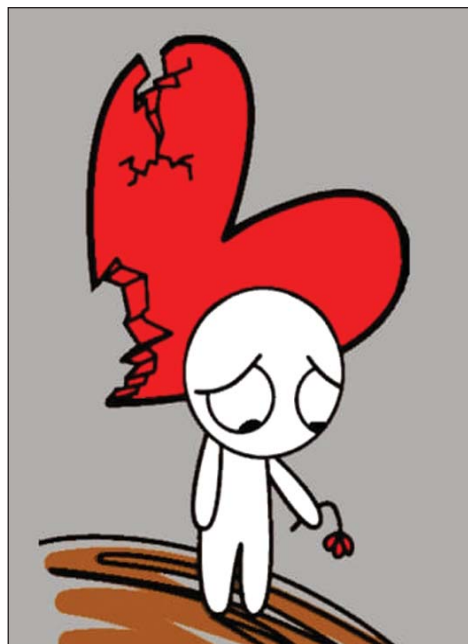
स्मार्टफोन की लत होना: ज्यादातर समय स्मार्टफोन पर लगे रहना निरंतर वीडियो को स्कॉल करना, जरूरी काम ना कर पाना, पूरी

तरह से स्मार्टफोन की दुनिया में मशगूल रहना, किसी के टोकने पर गुस्सा हो जाना, फोन के अलावा कहीं और मन नहीं लगना, किसी से बात करने में कोई दिलचस्पी नहीं रहना, रात-रात भर फोन में वीडियो देखते रहना, शारीरिक और मानसिक कष्ट के चलते

भी फोन को नहीं छोड़ पाना, फोन को मनोरंजन के साधन के रूप में इस्तेमाल करना।

अगर आप उपरोक्त में से तीसरी या चौथी श्रेणी में आते हैं तो आपको तुरंत सजग होने की आवश्यकता है।

ये दिल अगर दुख जाए



स्व-निखार- किसी ने कुछ कह दिया या कुछ मन का न हुआ तो दिल दुखी हो जाता है। उस उदासी को अगर किसी से कहने जाएं तो अशुभवाह बहने लगती है। पर हर बार ऐसा करना न तो संभव है और न ही

सहज। इस स्थिति में आप अपने दुख को कम करने के लिए ये विकल्प चुन सकते हैं।

पेंटिंग करके देखें- कला मन को साधने का सबसे अच्छा साधन है। फिर इसे चाहे कागज पर पेंट ब्रश के साथ किया जाए या कैनवास में एकदम परिपक्व होकर।

सोना है बेहतर- सोना किसी भी बात से आराम पाने का सबसे अच्छा तरीका है। जब भी मन व्यथित हो या कोई बात जो को न भाए तो सो जाएं।

स्किन केयर करें- खुद को संवारना अपने मूड को सुधारने का बेहतर उपाय है। इसलिए दिल को दुख से बाहर लाने के लिए थोड़ी खुद की परवाह कर लीजिए।

लिख लेना है उचित- लिख लेना ऐसा महसूस कराता है जैसे अपनी बात किसी से कह ली हो। जब एक बार चीजों को लिख लेते हैं तो मन में इनका देहराव भी नहीं होता।

संवार लें घर को- टेबल या अलमारी को व्यवस्थित करेंगे तो आपका बिखरा हुआ मूड अपने आप ही इन्हें व्यवस्थित करते-करते संवर जाएगा।

क्राफ्ट बनाएं- साधारण-से कागज की काट-छांट करके फूल बनाएंगे या कोई और क्राफ्ट बनाएंगे तो आपका मन भी दुख की काट-छांट करके उसे दूर कर देगा।

Preparation for the exam in less time



- You can watch one-shot lectures of a chapter of a particular topic you are struggling with.
- **Revision is the Key:** You should go through the syllabus 2 to 3 times.
- If you are facing new topics or chapters which you left as blacklegs, you may skip that topic if does not carry much

- weight age.
- **Take frequent breaks:** Take a 5 minute rest after studying 25 min in a 2 hours of period.
- **Have proper sleep.** Sleep converts short term memory (What you first learned) to long-term memory (what you can recall while sitting in the exam hall) so have a non- disturbed sleep for 7-8

- hours.
- **Prepare a timetable.** Make a well organized timetable to ensure every subject is getting time.
- Avoid distractions and spend less time on social media.
- Do meditation for 10-15 minutes daily so you can keep your mind Calm

How to Overcome Exam Stress...

Pressure to Perform: Students often feel pressure from themselves, parents, teachers, or peers to excel academically, leading to heightened stress during exam periods.

Fear of Failure: The fear of failing exams or not meeting expectations can cause significant stress and anxiety.

High Expectations: Students may set high expectations for themselves, leading to increased stress to meet or exceed those standards.

Time Constraints: Limited time to prepare for exams can contribute to stress, especially if students feel unprepared or overwhelmed by the amount of material to cover.

Perceived Importance: Exams are often viewed as critical determinants of future opportunities, adding to the stress associated with them.

To manage exam stress effectively:



Identify Stressors: Recognize the specific factors causing stress and address them

proactively.
Time Management: Plan study schedules, prioritize tasks, and allocate sufficient time

for breaks to avoid feeling overwhelmed.

Healthy Coping Strategies: Practice relaxation techniques such as deep breathing, mindfulness, or physical exercise to reduce stress levels.

Seek Support: Talk to friends, family, or mentors for emotional support and encouragement during challenging times.

Positive Self-Talk: Challenge negative thoughts and replace them with positive affirmations to boost confidence and resilience.

Maintain Balance: Balance study time with leisure activities, hobbies, and social interactions to prevent burnout and maintain overall well-being.

Seek Help if Needed: If exam stress becomes overwhelming or interferes with daily functioning, consider seeking support from a counselor or mental health professional.