

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 05/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

मिठानी, शुक्रवार 10 मई 2024

anupama.express@ammb.ac.in

देश की आर्थिक ताकत उस देश की युवा पीढ़ी, शिक्षा एवं संस्कार: डॉ. यादव

आदर्श महिला महाविद्यालय में जलियांवाला बाग हत्याकांड के 105वें वर्षगांठ की पूर्व संस्था पर महाविद्यालय व भारतीय इतिहास संकलन समिति के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में हरियाणा शिक्षा बोर्ड के चेयरपर्सन डॉ. वी.पी. यादव, मुख्य वक्ता डॉ. रमेश कुमार धारीवाल एवं डॉ. सुरेन्द्र दलाल उपस्थित रहे। इस अवसर पर डॉ. वी.पी. यादव ने कहा कि किसी भी देश की आर्थिक ताकत उस देश की युवा पीढ़ी, शिक्षा, संस्कार एवं ज्ञान होता है। ज्ञान के अभाव में किसी भी प्रकार के प्रशासनिक कार्य पूरे नहीं किए जा सकते। हमें अपने ज्ञान में वृद्धि के साथ-साथ तर्क संगत बनना आवश्यक है। उन्होंने यह भी कहा कि विद्यार्थी का कर्तव्य है कि वह अपने इतिहास को जाने और उससे सीख अवश्य लें। मुख्य वक्ता डॉ. रमेश कुमार ने जलियांवाला



बाग हत्याकांड की मुख्य घटनाओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि भारतीय स्वतंत्रता

संग्राम के इतिहास में इस प्रकार की घटनाएं महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। इस हत्याकांड में

हजारों लोगों द्वारा दिया गया बलिदान आज भी हम भारतवासियों में राष्ट्र प्रेम के भाव को

जागृत करता है। उन्होंने सत्याग्रह, रोलेट एक्ट, गदर पार्टी गठन आदि विभिन्न ऐतिहासिक घटनाओं का मार्मिक चित्रण छात्राओं के समुख प्रस्तुत किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कार्यक्रम में जलियांवाला बाग की घटना पर प्रकाश डालते हुए भारतीयों की भूमिका पर प्रकाश डाला और कहा कि आज के दिन हम अपने स्वतंत्रता सेनानियों के साथ भारतीय सैनिकों को भी नमन करते हैं। उन्हीं की बदौलत भारत आज विश्व पटल पर अपनी अमिट छाप बनाए हुए है। इसी श्रृंखला में महाविद्यालय की छात्राओं ने इसी घटनाक्रम पर कविताएं एवं लघु नाटिका की प्रस्तुति भी दी। कार्यक्रम संयोजिका बबिता चौधरी एवं सह-संयोजिका ममता वधवा रही। इस अवसर पर नौटा चावला व महाविद्यालय का शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग छात्राओं सहित उपस्थित रहा।

छठी हरियाणा स्टेट सीनियर एथलेटिक्स प्रतियोगिता कुरुक्षेत्र में सोनिका रही द्वितीय



छठी हरियाणा स्टेट सीनियर एथलेटिक्स प्रतियोगिता कुरुक्षेत्र में दिनांक 13 व 14 अप्रैल 2024 को आयोजित हुई। इसमें छात्रा सोनिका बी.ए. द्वितीय वर्ष-1112 की छात्रा ने हेटाथलोन में द्वितीय स्थान हासिल किया।

हेटाथलोन में 7 इवेंट होते हैं। जिसमें जम्प, थ्रो और दौड़े शामिल होती हैं। इसकी उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बच्चे व शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग को बधाई दी।

छात्रा धोली ने ऑल इंडिया अंतर विश्वविद्यालय महिला हैंडबॉल प्रतियोगिता में प्राप्त किया तृतीय स्थान



आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राएं खेल जगत में नित नए कीर्तिमान स्थापित कर रही हैं। हाल ही में बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा धोली ने सीबीएलटी टीम में चयनित होकर ऑल इंडिया अंतर विश्वविद्यालय महिला हैंडबॉल चैम्पियनशिप में भाग लिया और अमृतसर विश्वविद्यालय को हराकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। गौरतलब है कि प्रतियोगिता

में विभिन्न प्रान्तों के विश्वविद्यालयों से 16 टीमों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का आयोजन जयपुर में किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने छात्रा एवं खेलकूद विभाग को बधाई दी और कहा कि महाविद्यालय की छात्राएं खेलकूद प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय का नाम न केवल राष्ट्रीय स्तर अपितु अंतराष्ट्रीय स्तर पर

रोशन करती आ रही है। जिसका श्रेय छात्राओं की कड़ी मेहनत, लगन एवं दृढ़ निश्चय को जाता है। इसके साथ-साथ छात्राओं की उन्नति में महाविद्यालय प्रबंधन समिति का सहयोग भी सदैव सराहनीय रहा है। शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की समन्वय डॉ. रेनु प्राध्यापिका नेहा, एवं मोहिनी ने भी छात्रा को बधाई दी।

विदाई समारोह नवसृजन, नवसंकल्प का दिवस: रंजना बुवानीवाला

जूनियर ने सीनियर को दी धूमधाम से विदाई

महाविद्यालय में विभिन्न संकायों की अन्तिम वर्ष की छात्राओं का विदाई समारोह धूमधाम से मनाया गया। विभिन्न संकायों की छात्राओं ने अलग-अलग दिन विदाई समारोह आयोजित कर सीनियर्स को अलविदा कहा। विदाई समारोह का आगाज दीप प्रज्वलन एवं गणेश वंदना के साथ हुआ। विदाई समारोह में प्रसिद्ध समाजसेवी रंजना बुवानीवाला ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने मुख्य अतिथि रंजना बुवानीवाला का स्वागत किया। विभिन्न संकायों की अंतिम वर्ष की छात्राओं ने महाविद्यालय में बिताए तीन वर्षों के शैक्षणिक यात्रा के अनुभव साझा करते हुए कहा कि हमारी यह संस्था और गुरु साक्षत ईश्वर के समान हैं। क्योंकि यहां से हमें ज्ञान मिला और स्वावलंबी बनने की शिक्षा मिली है। यहां



बिताए हुए तीन वर्षों की छाप हमारे स्मृति पटल पर जीवन भर रहेगी।

मुख्य अतिथि ने अपने उद्बोधन में कहा कि यह विदाई समारोह छात्राओं के लिए नवसृजन, नवसंकल्प का दिवस है। हमें यहां से अपने भविष्य की दिशा तय करनी है। उन्होंने छात्राओं के सुखद भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि आगे बढ़ने का एक ही मंत्र है, अनुशासन। जैसे पूरी प्रकृति अनुशासनमय

है, वैसे हमारा जीवन भी अनुशासनबद्ध होना चाहिए। उन्होंने छात्राओं के उज्वल भविष्य के लिए शुभ आशीर्वाद दिया। महाविद्यालय की दीप परम्परा को आगे बढ़ाते हुए तृतीय वर्ष की छात्राओं ने द्वितीय वर्ष की छात्राओं को शुभ संकल्प देते हुए महाविद्यालय को प्रत्येक क्षेत्र में अग्रणीय रखने का संकल्प करवाया। इस अवसर पर छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों के द्वारा सभी को झूमने पर मजबूर कर दिया। कार्यक्रम में वाणिज्य



महाविद्यालय के छात्रावास की छात्राओं ने अपनी सीनियर सहलियों को नम आंखों से विदाई दी। इस दौरान जूनियर छात्राओं ने कहा कि सीनियर छात्राओं ने उन्हें अपनी छोटी बहन की तरह रखा और खाने व रहने सहन के टिप्स देकर जागरूक किया। छात्राओं ने कहा कि सीनियर छात्राओं की उन्हें शाम की प्रार्थना के दौरान व खाने खाते समय अवश्य ही याद आएगी।

विभाग की प्राध्यापिकाओं ने हरियाणवी लोक नृत्य पर प्रस्तुति दी। प्रस्तुति से पूर्ण सभागार मंत्र मुक्त हो गया। विदाई समारोह में महाविद्यालय का समस्त शिक्षक वर्ग छात्राओं सहित उपस्थित रहा।

....शेष पेज आठ पर

सारे काम हमारे ही नाम ?

किसी भारतीय महिला के जीवन को तीन शब्दों में परिभाषित किया जा सकता है काम, काम और काम

हर दिन छह से दस घंटे काम, 24 घंटे जिम्मेदारियां, और यह सब बगैर छुट्टी के! क्या यह स्थिति बदलनी नहीं चाहिए? घरेलू कामों के बोध के चलते भारतीय शहरों में भी लगभग आधी महिलाएं दिन में एक बार भी घर से बाहर नहीं निकल पातीं। यह चौंकाने वाला तथ्य है 'ट्रेवल बिहेवियर एंड सोसायटी' नामक जर्नल में प्रकाशित एक शोधपत्र का।

और जो महिलाएं नौकरी या कामकाज के सिलसिले में घर से बाहर निकलती हैं, उनकी क्या स्थिति है? उन्हें एक नौकरी से घर लौटकर दूसरी 'कामकाजी शिफ्ट' में जुटना पड़ता है। भारत सरकार के नेशनल सैपल सर्वे ऑफिस ने 2019 में दैनिक जीवन को लेकर कई आंकड़े जुटाए थे। आईआईएम अहमदाबाद के एक प्रोफेसर ने इन आंकड़ों का विश्लेषण करके बताया कि 15 से 60 बरस की स्त्रियां रोजाना औसतन 7.2 घंटे घरेलू काम करती हैं। पुरुषों का योगदान इसका आधा भी नहीं है। यही नहीं, आय अर्जित करने वाली महिलाएं भी कमाऊ पुरुषों की तुलना में घर के कामों को दुगना वक़्त देती हैं। दफ़्तर से पति-पत्नी और स्कूल

से उनके बच्चे, जब शाम को थककर घर लौटते हैं तो पहले आराम ढूँढते हैं। पर महिला को आराम कहां? बाकी सदस्य इस बारे में इतना नहीं सोचते, लेकिन घर अपने आप तो नहीं चलता। रोज उन्हें जो धुले व इस्त्री किए हुए कपड़े मिलते हैं, गर्मगर्म रोटियां तवे से उतारकर उनकी थाली में परोसी जाती हैं, या फिर रात को सोने के लिए साफ-संवरा बिस्तर मिलता है, इन सबके पीछे महिला की मेहनत होती है। ये वो काम हैं जो दिखाई नहीं देते, और शायद इसलिए ये किसी गिनती में नहीं आते।

24 घंटे की जिम्मेदारी

यह सिर्फ काम के घंटों की बात नहीं है। क्योंकि, ये महज काम होते तो इनके पूरे हो जाने के बाद आराम भी मिल जाता। परंतु ये तो जिम्मेदारियां हैं, जिनमें से कुछ स्त्री को विरासत में मिली हैं और कुछ उसने खुद ओढ़ रखी हैं। मसलन, रात तक सारे काम निपटाकर सोते समय भी महिला के दिमाग में यह चल रहा होता है कि सुबह जल्दी उठकर बच्चे को तैयार करके, टिफिन बनाकर, स्कूल भेजना है। घर में हफ्तेभर बाद मेहमान आने वाले हों, तो उसके मन में तैयारी उसी समय से शुरू हो जाती है।

खरीदारी करना, भोजन पकाने की योजना बनाना, घर व्यवस्थित करना, ये सब उसी के



जिम्मे ही तो हैं। उसे सभी चीजों के लिए तैयार रहना होता है। योजना बनाना, विकल्पों को समझना, सही विकल्प का चयन करना और प्रबंधन करना होता है। अगर घर में सहायिका है भी तो पूरे समय उसके साथ रहकर उससे काम करवाना भी कोई आसान काम नहीं है। फिर आता है भावनात्मक श्रम। परिवार की भावनाओं की परवाह करना, बच्चों के व्यवहार, उनकी पढ़ाई और कैरियर की चिंता करना, परिजनों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना, ये सब भी मुख्यतः स्त्री की ही

जिम्मेदारी हैं।
असर तो पड़ता ही है
कहा जाता है कि घरेलू सहायिकाओं को भी छुट्टी मिल जाती है, परंतु घरेलू महिला के लिए हर दिन कामकाजी होता है। बीमारी में भी, जब तक कि वह बिस्तर पर ही न पड़ जाए, वह ज्यादा से ज्यादा काम निपटाने का प्रयास करती है। इसका असर शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के साथ उसके व्यवहार और रिश्तों पर भी पड़ता है। काम का तनाव अवसाद या एंगजायटी की तरफ भी ले जा

सकता है। व्यवहार में नकारात्मकता आ सकती है। कामों का बोझ स्वयं को अन्याय का शिकार मानने की मानसिकता बना सकता है। महिला चिड़चिड़ी हो सकती है। छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आ सकता है। इस तरह के व्यवहार से परिवारिक सदस्यों से रिश्ते खराब होने की आशंका बढ़ती है। कार्यों के चक्कर में महिलाएं ना तो समय पर खाती हैं और ना ही पौष्टिक आहार लेती हैं। सैर, योग, ध्यान जैसी गतिविधियों के लिए समय निकालने की कल्पना भी नहीं की जा सकती। ये सारी बातें लंबे समय में शारीरिक स्वास्थ्य को बुरी तरह बिगाड़ देती हैं।

ना यह इत्मीनान है, ना नाज़

जब महिला दो-तीन दिन के लिए बाहर जाती है और घर के अन्य सदस्यों पर गृह संचालन की सारी जिम्मेदारियां आ पड़ती हैं, तो उन्हें आटे-दाल के भाव मालूम पड़ जाते हैं। जैसे ही महिला लौटती है, वे सब कहकर सुकून पा लेते हैं- 'अच्छ हुआ आप आ गईं, हम से यह सब नहीं संभलता। वही महिला मुस्कुराकर गर्व से कह देती है, 'पता चला ना कि कितनी मुश्किल होती है।' इसके बाद वही ढाक के तीन पाता। जबकि होना यह चाहिए कि घर के सदस्य महिला की मुश्किलें समझें व महिला भी काम बांटने से गुर्रज ना करें।

लड़कियां फिर आगे

ऐसे समय में जब इंडस्ट्री के अंदर लीडरशिप रोल में महिलाओं की भूमिका लगातार रेखांकित हो रही हो, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि समाज के अपेक्षाकृत निचले तबकों के लिए शुरू की गई रोजगार योजनाओं में भी उनकी भूमिका बढ़ी हुई पाई जाए। फिर भी यह गौर करने लायक है कि पिछले साल सितंबर में शुरू हुई प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के तहत स्कूल ट्रेनिंग हासिल करने में भी लड़कियों ने लड़कों को पीछे छोड़ दिया। हाल में आए आंकड़ों के मुताबिक इस योजना के तहत अब तक कुल साढ़े तीन लाख युवाओं को ट्रेनिंग दी जा सकी है। इनमें लड़कियों की संख्या 2 लाख 40 हजार यानी 68.76% है, जबकि लड़कों की संख्या मात्र 1 लाख 10 हजार यानी 31.3% है। ये आंकड़े इस बात का संकेत हैं कि घरों से निकल कर रोजगार हासिल करने या कहे आर्थिक स्वायत्तता हासिल करने की बेचैनी लड़कों के मुकाबले लड़कियों में कहीं ज्यादा



है। हालांकि, प. ध. न. म. 2.1 विश्वकर्मा योजना से संबंधित आंकड़ों पर थोड़ी बारीकी से नजर डालें तो ऐसे ट्रेड भी स्पष्ट होते हैं जो महिलाओं और पुरुषों की भूमिका को लेकर समाज में जड़ जमाए स्टीरियो टाइप्स की पुष्टि करते हैं। उदाहरण के लिए, यह तथ्य कि ट्रेनिंग हासिल करने वाली ज्यादातर लड़कियों और महिलाओं ने सिलाई यानी टेलरिंग के काम को चुना जबकि पुरुषों ने राजमिस्त्री के काम को। कुल 2 लाख 40 हजार महिलाओं में से 2 लाख 30 हजार ने टेलरिंग का काम सीखा, जबकि कुल 1 लाख 10 हजार पुरुषों में से 33,104 ने राजमिस्त्री का काम चुना। साफ है कि महिलाओं के सामने या तो ज्यादा विकल्प थे ही नहीं या उन्हें वे विकल्प चुनने लायक नहीं लगे। बहरहाल, इन सीमाओं के बावजूद यह तथ्य उत्साह बनाने वाला है कि लड़कियां इस योजना के रूप में सामने आए।

स्त्रीधन के बारे में क्या लिखा है शास्त्रों में

सुप्रीम कोर्ट ने पिछले दिनों कहा कि पति का अपनी पत्नी के 'स्त्रीधन' पर कोई नियंत्रण नहीं होता। भले ही पति संकट के समय स्त्रीधन का उपयोग कर ले, लेकिन उसका नैतिक दायित्व है कि वह इसे अपनी पत्नी को लौटा दे। कोर्ट के इस निर्णय का संबंध उन पुरातन ग्रंथों से है, जिन्हें 'स्मृति' कहा जाता है। शास्त्र परंपरा में स्मृतियां धर्मसंहिता के रूप में स्थापित हैं, जिनमें व्यवहार यानी कानून की बातें हैं। भारत रत्न डॉ. पांडुरंग वामन काणे के प्रसिद्ध ग्रंथ 'धर्मशास्त्र का इतिहास' के अनुसार, स्त्रीधन के विषय में उपलब्ध परिभाषाओं में सबसे पुरानी परिभाषा मनु (9/194) की है। इसके मुताबिक, स्त्रीधन छह प्रकार का होता है। यह विवाह के समय अग्नि के समक्ष दिया गया, विदाई के समय दिया गया, स्नेह या प्रीतिवश दिया गया और भाई, माता एवं पिता से प्राप्त हुआ धन है। मनु ने इसमें एक प्रकार का धन और जोड़ा है, जिसे 'अन्वाधेय' कहते हैं। अन्वाधेय का अर्थ है विवाह के बाद स्त्री को मिलने वाले उपहार। विवाह के समय अग्नि के समक्ष जो दिया जाता है, उसे 'अध्याग्नि-स्त्रीधन' कहते हैं। पति के घर जाते समय स्त्री जो कुछ पिता के घर से प्राप्त करती है, उसे 'अध्यावहिनिक-स्त्रीधन' कहते हैं। ससुर या सास द्वारा स्नेह से बंधू को घर आने पर जो कुछ दिया जाता है और ससुराल में बड़े लोगों को वंदन करते समय उनसे जो धन प्राप्त होता है, वह कहलाता है 'प्रीतिदत्त-स्त्रीधन'। वह धन 'शुल्क' कहलाता है, जो बर्तनों, दुधारू पशुओं, आभूषणों और दासों के मूल्य के रूप में प्राप्त होता है।



व्यास ने कहा है कि विवाह के समय या उसके उपरांत स्त्री को अपने पिता या पति से जो कुछ भी मिलता है, वह 'सौदायिक' कहलाता है। जीमूतवाहन द्वारा विरचित दायभाग के मत से 'सौदायिक' शब्द 'सुदाय' से बना है, जिसका अर्थ है 'स्नेही संबंधियों से प्राप्त धन'।

याज्ञवल्क्य स्मृति (2/46) के अनुसार, पति के ऋण पत्नी को नहीं बांध सकते और न ही पत्नी के ऋण पति को बांध सकते हैं। लेकिन, मनुस्मृति (8/29) का कथन है कि यदि स्त्री जीवित है और उसके संबंधी उसकी संपत्ति हड़प लें तो शासक को धन हड़पने वालों को चोरों के समान दंड देना चाहिए।

कॉमन रूम : यदि स्त्री के धन को पति, पिता, पुत्र, माता या भाई बलपूर्वक लेते हैं या उसका किसी

प्रकार का उपयोग करते हैं, तो उन्हें वह धन ब्याज के साथ स्त्री को लौटाना चाहिए। मनुस्मृति के सबसे प्राचीन, विस्तृत और विद्वत्पूर्ण कश्मीरी व्याख्याकार मेधातिथि ने इस पर लिखा है कि महिलाओं की संपत्ति की सुरक्षा शासक के लिए कर्तव्य के रूप में निर्धारित है। सर्वोच्च न्यायालय के फैसले से सनातन ग्रंथों में लिखे उन सार्वकालिक विचारों पर मुहर लगी है, जिन्होंने स्त्री को श्रद्धास्पद स्थान देकर उसे संरक्षा और सुरक्षा देने के धार्मिक और सामाजिक अधिकार प्रदान किए हैं। इतना ही नहीं, विशिष्ट ने अपनी स्मृति में लिखा है कि (28/2-3) बलात्कार से प्रताड़ित होने वाली स्त्री किसी भी स्थिति में त्याज्य नहीं है। मत्स्य पुराण (227/126) में कहा गया है कि बलात्कारी को मृत्युदंड देना चाहिए। लेकिन बलात्कार में स्त्री का कोई अपराध नहीं होता। यदि बलात्कार से स्त्री को गर्भ ठहर जाए तो वह संतान को जन्म दे सकती है, जिसका पालन उसके परिवार को करना चाहिए।

हिंदू व्यवहार की विशेषता है कि मृत व्यक्ति की संपत्ति प्राप्त करने का प्रथम अधिकार उसकी विधवा पत्नी को है। ब्रह्मपुराण ने तो यहाँ तक कहा है कि गृहस्थ व्यक्ति को अपनी पत्नी के साथ ही तीर्थ, व्रत, दान और यज्ञ करने चाहिए। पत्नी के अभाव में ये सभी धर्मानुष्ठान अपूर्ण होते हैं। सनातन धर्म में स्त्री को शक्ति मानकर उसे सम्मान देने की अनिदि परंपरा रही है, जिसे शाक्त संप्रदाय कहते हैं। इसमें स्त्री ही शक्ति है और वह संसार की उत्पादिका है। स्पष्ट है कि स्त्रियों को सुरक्षा देने में धर्मशास्त्र हमेशा अग्रणी रहे हैं।

काम ज़रूरी है, लेकिन सेहत से बढ़कर नहीं

यह सीख कुछ कहानी जैसी है, लेकिन है अनुभव ही। संवाद से शुरू होता है और सीख की समझ पर पहुंचता है।

यह ट्रेन में बच्चे लेकर कहां से आती हो? नौकरी करती हो क्या? एकएक इस आवाज ने मेरा ध्यान भंग किया। जी बाबूजी ! यहां आलोट के शासकीय स्कूल में ही अध्यापिका हूं। नागदा से अप-डाउन करती हूं। अच्छ ! कितने वर्ष हो गए हैं? मुझे लगभग ग्यारह वर्ष हो गए हैं। ग्यारह साल ? तुमने अभी तक तबादला नहीं करवाया ?

जी वो, सोचा तो था पर...!

पर क्या?

पर उसमें मेरी सैन्योर्सिटी जा रही है। जिला बदलेगा तो पदक्रम सूची में मेरा नाम भी बहुत नीचे आ जाएगा उज्जैन जिले में।

हूं, सो तो है। तुम बुरा ना मानो तो एक बात कहूं।

जी, कहिए ना।

बेटा यह पद, यह दौलत सब बाद में है। पहले अपना सुख और अपना स्वास्थ्य है। मैं बहुत बार देखता हूं तुम कितनी परेशान होती हो पूरा दिन नौकरी और अप-डाउन के बाद। यह क्या जिंदगी हुई। सुकून से बड़ी दुनिया में कोई भी चीज नहीं है और फिर महिलाओं की तो दुगुनी

जरूरत की खबर



जिम्मेदारी है। स्कूल के काम, फिर घर जाकर घर के काम, यह सब तो चलता ही रहेगा। सबसे पहले तबादला करवाओ। यू आने-जाने में बयों पूरी जिंदगी बर्बाद कर रही हो। ये जिंदगी है। इसे जीना है, काटना नहीं है। अभी मैंने भी अपनी बेटा का तबादला भोपाल करवाया है। बहुत सुखी हो गई। तुम भी उसी उम्र की हो

इसलिए मन नहीं माना और कह दिया कुछ बुरा लगा हो तो...

नहीं, नहीं बाबूजी, कैसी बात कर रहे हैं। सच तो यही है कि मैं अभी तक असमंजस में थी। किंतु आज आपने मुझे एक बहुत अच्छी सीख दी है कि जिंदगी जीना है इसे काटना नहीं है। मैं आज ही तबादले के लिए आवेदन करूंगी और जल्द ही आपको खुशखबरी दूंगी।

तुम्हें कामयाबी मिले बेटा।

उन बाबू जी की सीख से मैंने जल्द ही अपना तबादला घर के समीप ही नागदा में करवा लिया है आज मुझे ग्यारह वर्ष हो गए हैं। अब मैं अपने परिवार को पूरा समय दे पाती हूं और पूरी ऊर्जा के साथ अपना कार्य संपन्न करती हूं। सचमुच अनभवी व बुजुर्ग लोगों की एक सीख किसी के जीवन में खुशियों की रोशनियां भर सकती हैं उन बाबूजी का शुकिया।



Various Activities of Different Departments



A voter awareness rally has been organised by Electrol voter cell under the guidance of principal mam. 100 students has been participated in this rally. The main purpose of this rally to aware the voters to use their right to vote.



Department of Fine Arts Organises 'Bottle Art Competition'. In this 35 students participated. Result was Declared in two categories. In 'Painting Bottle Art' category Sneha got 1st position, Vinay got 2nd position, Mamta got 3rd position. In 'Craft Bottle Art' category Sapna got 1st position, Priya got 2nd Position, Jyoti got 3rd Position.



A certificate course on "Communication skills" in English was conducted from March 1st to April 15th, 2024. This course was introduced to improve English speaking and build confidence among the participants. Around 80 students enrolled in this course. At the end of the course an exam was also conducted on 30th April.



Department of Chemistry Organises 'Chemistry with Clay' Competition. In this 7 students participated in which Usha got 1st position, Aditi got 2nd position, Diksha got 3rd position.

From March 1st to April 15th, 2024, a certificate course titled "Nursery Management and Horticulture" was conducted. This course was designed to teach children various techniques for effectively managing nurseries and cultivating their own kitchen gardens at



home. Throughout the course, participants were introduced to different approaches and methods to successfully grow plants and vegetables. By active-

ly engaging in the course activities, children not only acquired valuable knowledge but also demonstrated a keen interest in exploring further. This hands-on learning experience sparked their curiosity and encouraged them to delve deeper into the world of horticulture.



Department of Chemistry, Adarsh Mahila Mahavidyalaya Bhiwani organized a Power Point Presentation competition for M.Sc students on "Carbon Footprint". Following students got the positions First Position : Anshu M.Sc I Second Position: Monika M.Sc II, Third position : Jyoti Yadav M.Sc II



Mahavidyalaya Organised six-months short term course - TALLY ERP 9 under the banner of skill development cell and guidance of Principal Dr. Alka Mittal. Twenty students enrolled in this course and completed it successfully. This course has been running from 1st September 2023 to 29th February 2024. Students have been awarded certificates after due completion of written and practical exams.



A Mathematical Rangoli competition was organised by Department of Mathematics. The Students of both UG and PG participated in this competition. There were 6 teams with two members in each. Manisha and Sneha (B.A.2nd) got the first position and Neha and Neetu (M.Sc previous) got 2nd position and Janvi and Kavita (M.Sc final) got 3rd position.



Department of Physics organized a Power Point Presentation competition for B.Sc.(N.M& C.S)

students on An analysis of Noble Prizes in Physics under the guidance of Dr. Alka Mittal, Principal AMMB and Dr. Nisha Sharma, Coordinator Sciences. Following students got the positions First Position : Sangeeta Bsc2nd Second Position: Gunjan Bsc3rd Third position : Kiran Bsc3rd



Red Ribbon Club organised a programme in which different activities like extension lecture, Red ribbon competition and to Promote National toll free helpline no. on HIV/AIDS

from 7th April to 14th April on the observance of WORLD HEALTH DAY. These Activities were held under the guidance of respected principal Dr. Alka Mittal. Many students of different streams actively engaged in this programme. Programme Officer Dr. Vandana & Assistant Professors Dr. Nidhi Bura & Ms. Neha encouraged the students with much enthusiasm.



Social Leadership Cell of college organised a play on the theme of "In the Spotlight : Leaders in Contrast" under the guidance of respected principal mam Dr. Alka Mittal. The play was on different leadership styles involves casting characters such as Directing, Coaching, Supporting and Delegating styles of leadership. Through compelling dialogue and scenarios, the play would dynamically showcase how these diverse styles impact relationship, decisions and outcomes. Students of different streams actively participated in this play.

धरती माता को प्रदूषण से बचाने के लिए छात्राओं ने लिया जागरूकता साइकिल दौड़ में भाग

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग द्वारा "आइए धरती माता को प्रदूषण से बचाएं" के अनुसार पर "साइकिल दौड़" का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के सभी विभागों से छात्राओं ने भाग लिया। इस दौड़ का प्रारम्भ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल जी ने हरी झंडी दिखाकर किया। इस दौड़ का उद्देश्य जनसाधारण को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना रहा। यह यात्रा महाविद्यालय



से शुरू होकर हांसी गेट, बासिया भवन, हुड़ा पार्क होते हुए महाविद्यालय में सम्पन्न हुई। इस दौड़ में समन्वय डॉ. रेनु, संयोजिका नेहा व सह-संयोजिका मोहिनी व शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग व कोच ने अपनी उपस्थिति दी।

Occasion of World Earth Day, an oath ceremony was organised

World Earth Day, which is a symbolic day for us to do something for preserverness and safeguard of our Mother Earth and its species and also to protect the coming generation from the polluted environment.

On the occasion of World Earth Day, an oath ceremony was organised in the college by Green Club Adarsh Tarumitra. The programme was under the guidance of our harbinger principal Madam, Dr. Alka Mittal. The presence of Dr. Suman (Coordinator, Green Club), Ms. Jonika (Convener, Green Club) & Ms. Manisha (Co-convener, Green Club) and other teaching and non-teaching staff graced the event.. Theme of the Earth day was



"Planet vs Plastic". We all pledged to Reduce, Reuse and Recycle for the safeguard of our Mother Earth. We all rejoice the celebration of our Mother Earth day

'संगीत स्वरांजलि' वादन प्रतियोगिता आयोजित



संगीत वादन विभाग द्वारा "संगीत स्वरांजलि" वादन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसके अंतर्गत 14 छात्राओं ने भाग लिया। संगीत वाद्यों में सितार, तबला, हारमोनियम, झांझ, मटका की मनमोहक प्रस्तुतियां दी। प्रतियोगिता में वशिका गर्ग तथा खुशी वह ज्योति में, साक्षी शर्मा में द्वितीय स्थान, निकिता व दिवंकल में तृतीय स्थान तथा दीपिका ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। इस अवसर पर डॉ अलका मित्तल व डॉ अपर्णा बत्रा ने विजय छात्राओं को बधाई देते हुए प्रमाण पत्र वितरित किया।



The English Literary Society organised a workshop on the topic "How to kill the fear of Interview". The resource person of this workshop was Mr. Yogesh Saini who is renowned Communication Strategist, Interview Coach and Author. He talked about the fear faced by Interviewees and its respective consequences and solutions in very precise and effective manner. He motivated the students with the reference



of Arunima Sinha and her book "Mountains". He said that Don't create boundaries for yourself. Sky is the only limit for you. He interacted with the students and conducted various activities with these students to arouse their interest and make them feel confident. Students from various streams participated in the

workshop enthusiastically. They raised so many questions on the fear of Interview and our resource person cleared their doubts. On this occasion H.O.D., Dr. Aparna Batra motivated the students to work hard to achieve the goals of their life. All the teachers from Department of English were present in the workshop



त्वचा को ठंडक देंगे ये फेस पैक

गर्मी के इस प्रकोप से अपने चेहरे की मुलायम त्वचा को बचाना बहुत जरूरी है। साथ ही आवश्यक है इसका निखार बरकरार रखना जो पसीने और धूल से नुकसान उठा रहा होता है। निखार को लॉक करने और आपके चेहरे को ठंडक पहुंचाने के लिए चंद घरेलू फेस पैक काफी मददगार होंगे।

मुलतानी मिट्टी में है बहुत गुण



चेहरे को गर्मी में ठंडक का अहसास देने के लिए मुलतानी मिट्टी काम आ सकती है क्योंकि इसमें सिलिका,

आयरन और कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसका फेस पैक बनाने के लिए एक बड़े चम्मच मुलतानी मिट्टी में थोड़ा गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें और पूरे चेहरे पर एक समान रूप से लगा लें। 10-15 मिनट बाद पानी से धोकर, अंशुलियों से थपथपाते हुए मुलायम कपड़े से पोछ लें। इसे हफ्ते में दो बार लगा सकते हैं।

आलू का प्रयोग है असरदार



गर्मियों में आलू त्वचा को ठंडक पहुंचाने के साथ ही चेहरे के दाग-धब्बे दूर करने के भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में पोटेसियम और विटामिन बी6 होता है, साथ ही यह प्रकृतिक ब्लीच का भी काम करता है।

इसका पैक बनाने के लिए एक आलू का रस निकालें और इसमें एक चम्मच



कच्चा दूध मिला दें। फिर इसे चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाएं। 15 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। चेहरे का निखार बरकरार रखने के लिए इस पैक को हफ्ते में तीन बार इस्तेमाल किया जा सकता है।

बेसन का इस्तेमाल है प्रभावी

एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुणों से भरपूर इस फेस पैक को तैयार करने के लिए चार चम्मच बेसन में एक चम्मच दूध, एक



चम्मच शहद और एक चम्मच पानी मिला लें। अगर मिश्रण गाढ़ा लगे तो पानी की मात्रा बढ़ा भी सकते हैं। फिर इस पेस्ट को समान रूप से अपने चेहरे पर लगाएं। 15 से 20 मिनट लगाए रखें और बाद में सादे पानी से धो लें। इसका इस्तेमाल हफ्ते में दो-तीन बार कर सकते हैं।

खीरे का उपयोग लाएगा चमक



खीरे में विटामिन सी, विटामिन ए और एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद रहते हैं। ये चेहरे की मृत त्वचा को हटाकर उसे तरातजा करने का काम करते हैं। साथ ही एलोवेरा के एंटी-एजिंग और एंटी-बैक्टीरियल गुण त्वचा से दाग-धब्बों और झुर्रियों को कम करके चेहरे को मॉइश्चराइज करते हैं। इसके लिए एक

मध्यम आकार का खीरा कट्टकस कर लें। इसमें एक चम्मच एलोवेरा जैल मिलाएं और पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे और लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर साफ पानी से धो लें। इसे हफ्ते में दो बार लगा सकते हैं।

ऑक्सिडाइज्ड जेवर चमकेंगे

परिधान पारम्परिक हो या वेस्टर्न, ऑक्सिडाइज्ड जूली सब पर जंचती है। इस जूली की खास बात ये भी है कि इसकी बहुत ज्यादा देखभाल नहीं करनी पड़ती। बस समय-समय पर इसकी सफाई करना जरूरी है ताकि ये सदा चमकती रहे और नई जैसी दिखे। बोल में गर्म पानी लेकर 1 बड़ा चम्मच माइल्ड डिशवॉश साबुन मिलाएं। इसमें 2 मिनट के लिए ऑक्सिडाइज्ड जूली भिगो दें। जूली को पानी में डुबोते हुए मुलायम टूथब्रश से हल्के-हल्के साफ करें। सादे पानी से धोकर मुलायम कपड़े से पोछें।



एक एल्युमिनियम फॉयल के टुकड़े को बोल में लपेटें। इसमें जूली रख दें। दूसरे बोल में 1 कप गर्म पानी में 1 बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और नमक मिलाएं। इसे जूली बोल में पलटें और चलाएं। जूली को 5-6 मिनट के लिए छोड़ दें। अगर जूली पर कोई दाग दिख रहा है तो उसे ब्रश से साफ करें। सादे पानी से धोकर पोछ लें।

इनका भी खयाल रखें: जूली को नमी से दूर रखें। अगर हो सके तो इन्हें अलग-अलग हवा बंद डिब्बों या पाउच में बंद करके रखें।

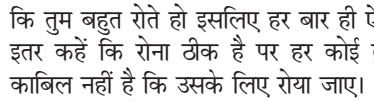
जूली को परफ्यूम और कॉस्मेटिक्स की पहुंच से दूर रखें। परफ्यूम लगाने के बाद जब सूख जाए तब जूली पहनें।

गुज़ारिश समझने की है

आज का तनाव भरा जीवनशैली में किसी के पास एक पल का वक्त नहीं कि वो किसी से दो बोल बोल सकें। ऐसे में अगर कोई आपसे सलाह लेने आता है तो उसके दिल का हाल जानकर उसे सलाह दें। चंद भूलें और भी हैं -

हमें सही लगता है इसलिए सही होगा: हम सब का दुनिया को देखने का नजरिया अलग है। ऐसे में जो चीजें आपको सही लग रही हों जरूरी नहीं है वो सामने वाले को भी जंचें। इसलिए सलाह देते समय सिर्फ अपनी समझ को अहम रखने के बजाय सामने वाले के विचारों से भी तालमेल बैठाएं।

कमियां गिनवाने लग जाना: सलाह देते समय सिर्फ उस व्यक्ति की कमियों को ही नहीं खगालना है बल्कि उसमें यदि कमी है भी तो उसके सुधार के लिए सकारात्मक तर्क देने हैं। जैसे- कह देना कि तुम बहुत रोते हो इसलिए हर बार ही ऐसा होता है। इसके इतर कहें कि रोना ठीक है पर हर कोई तुम्हारे आंसुओं के काबिल नहीं है कि उसके लिए रोया जाए।



बात जानने के लिए जिज्ञासु न होना: सलाह देते समय, संकीर्ण सोच न रखें। जिज्ञासु बनें। और जब कोई अपनी परिस्थिति बता रहा हो तो उससे संबंधित प्रश्न पूछने के लिए भी उत्सुक रहें। - उसके अशाब्दिक संकेतों पर भी ध्यान दें।

खुद के बारे में बात करने लग जाना: कुछ लोगों की आदत होती है कि सामने वाले की समस्या स्वयं से मेल खाई नहीं कि अपनी कहानी सुनाना शुरू कर दिया। इससे बातें किसी और दिशा में मुड़ जाती हैं और दी जाने वाली सलाह अनुभव के रूप में मिलती है। इसलिए ऐसा करने से परहेज करें।

व्यक्तित्व में होगी सकारात्मकता की सुगंध

बच्चे को हर समस्या या परिस्थिति से बचाने के लिए आप हमेशा उसके साथ हैं। पर एक समय के बाद तो उसे सब खुद करना ही होगा। ऐसे में उसे सकारात्मकता का दामन थमाना उसके भविष्य को खुशनुमा बनाने में मदद करेगा। दुनियाभर में नकारात्मकता तेजी से बढ़ रही है। है कि मानो नकारात्मक ऊर्जा की आंधी चल रही हो। ऐसे में बच्चों की सकारात्मक परवरिश करना और भी चुनौतीपूर्ण हो गया है। हर माता-पिता के मन में यही प्रश्न है कि बच्चे को कैसे अच्छी और सकारात्मक परवरिश दी जाए, जिससे उसका भविष्य खुशनुमा और संतोषजनक बने। हालांकि यह प्रश्न दिखता तो जटिल है, लेकिन इसका समाधान तनिक भी जटिल नहीं है। बस कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखकर आप ये गुण उनमें डाल सकते हैं।

धैर्य रखकर समझने की कोशिश करें: रोज्जाना बच्चे बहुत-सी गलतियां करते हैं। कई बार उनकी गलतियों पर हमें गुस्सा भी आ जाता है। क्रोध से नकारात्मकता झलकती है इसलिए गुस्से पर नियंत्रण रखें। अगर बच्चे से कोई गलती हो, तो डांटने के बजाय धैर्य से समझाने का विकल्प चुनें। उनसे भूलें अक्सर अपनी जिम्मेदारी ना निभाने के कारण होती हैं। बच्चों को जिम्मेदार बनना सिखाएं और उन्हें अपने काम खुद करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, आप बच्चे को जूते बर्तन उठाकर सिंक में रखने के लिए कहें। अपने किताबें व कपड़े करीने से जमाने को कहें। उनके काम की सराहना भी करें।

समझ हो तभी साझा करें तनाव: परिवार में परिस्थितियां हमेशा एक-सी नहीं रहती हैं। कई बार कुछ चिंता बढ़ाने वाली बात हो जाती है। बच्चों को ऐसी बातों से दूर रखें। बच्चे माता-पिता को अपना नायक



और आदर्श मानते हैं। उनके सामने अपने आंसू न आने दें, क्योंकि बच्चे के मन पर इससे नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बच्चा जब थोड़ा बड़ा हो जाए और उसे सही-गलत की समझ हो जाए, तब आप उससे बातें साझा कर सकते हैं।

आपका साथ उसे महसूस भी हो: अगर कभी बच्चा किसी बात से निराश हो तो आपकी भूमिका और अहम हो जाती है। आपको ना केवल उसकी भावना को समझना होगा, बल्कि उसे विश्वास भी दिलाना होगा कि हर परिस्थिति में आप उसके साथ हैं। शांति के साथ बैठकर उसकी बात सुनें और उसकी समस्या का सकारात्मक समाधान खोजने में उसकी मदद करें।

बच्चे को सिखाने होंगे ये गुण: बच्चे को अगर साइकल चलाना सिखाना है तो उसे आप सीट पर पीछे बिठाकर नहीं सिखा सकते। उसे ही आगे वाली सीट पर बैठना होगा। इसलिए बड़ी परेशानी या निराशा में आपका साथ उसके लिए बहुत जरूरी है, पर छुटकी परेशानियों

से निकलने का रास्ता उसे स्वयं तलाशने दें। इससे उसे आगे छोटी-छोटी बात पर रोना नहीं पड़ेगा।

व्यक्ति के अंदर अगर दूसरों के सम्मान की भावना है तो उसमें सकारात्मकता स्वतः ही आ जाती है। इसलिए बच्चे को दूसरों का सम्मान करना सिखाएं। जैसे- जब किसी से मिलना है तो उसका अभिवादन जरूर करना है, किसी बड़े से नम्र लहजे में ही बात करनी है आदि। बच्चे के अंदर दयालुता का भाव पैदा करना भी उसे सकारात्मकता के ऋषि ले जाएगा। इसलिए उसे ऐसे कामों में साथ रखें। जैसे- पक्षियों का दाना खिलाना, गाय को चारा देना आदि। उसके विचारों को सकारात्मक दिशा देना जरूरी है, इसके लिए उसे सोते समय कुछ शिक्षाप्रद कहानियां सुना सकते हैं।

अपनी सुनानी है तो उसकी भी सुनें: बच्चे आपकी बात सुनें, इसके लिए जरूरी है कि आप भी उनकी बात सुनने की आदत डालें। आप कितने भी व्यस्त हों, लेकिन बच्चे की बात सुनने के लिए समय अवश्य निकालें। अगर किसी काम से उसकी बात टाल रहे हैं, तो ध्यान से समय मिलते ही उसे अपने पास बुलाकर उसकी बात सुनें। इससे आपके प्रति बच्चे के मन में सम्मान बढ़ता है, साथ ही वह बात सुनने का महत्व भी समझता है।

नकारात्मकता को आप भी कहें ना: बच्चे को सकारात्मक बनाना है तो आपको भी नकारात्मकता का दामन छोड़ना होगा। सिर्फ बच्चे के सामने सकारात्मक बनने का प्रयास काफी नहीं है। आपको व्यवहार से सकारात्मक बनना होगा, क्योंकि नकारात्मकता की छया छिप नहीं पाती है बल्कि झूठी सकारात्मकता से बच्चा आपके दोहरे रवैये को पहचान सकता है। इससे आपके प्रति उसके मन में गलत धारणा भी बन सकती है।

आदर घटे तो सब घटे, आदर बिन कधू नाहि

सम्मान रातोंरात या फिर एक दिन में तो नहीं मिल सकता पर छोटे-छोटे कुदमों के जरिए एक दिन जरूर मिल सकता है। जानिए कौन-से कुदम हैं जो आपको रोज उठाने होंगे, अपने व्यक्तित्व को सम्मान का हकदार बनाने के लिए...

छोटा हो या बड़ा हर कोई चाहता है उसे सम्मान और आदर मिले। ये कई बार सिर्फ उम्र में बढ़ा होने पर पहुंच जाने पर। मिल जाता है तो कभी किसी बड़े पद पर माने या हालांकि इस तरह मिला आदर क्षणभंगुर भी हो सकता है जो ही मिलता है पर असली सम्मान तो वह है जो आपको लोग पीठ-पीछे भी दें। और इसके लिए किसी विषय में पारंगत होना या फिर सिर्फ बड़े पद पर पहुंच जाना काफी नहीं है, जरूरी है तो आपका प्रभावी व्यक्तित्व क्योंकि यही दूसरों की नजर में आपकी छवि बनाने का काम करता है। इसी व्यक्तित्व में आपको कुछ गुण शामिल करने होंगे जिससे आपको सम्मान मांगने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

बोलने का लहजा जांचें

अनिश्चित रूप से बड़बड़ाने, बार-बार एक ही बात को दोहराने या फिर चिल्लकर बात करने

से सामने वाले व्यक्ति पर तो नकारात्मक असर पड़ता ही है साथ ही यह आस-पास सुनने वाले लोगों को भी आपसे दूरी बनाने के लिए विवश करता है। इसके इतर नपी-तुली गति और स्पष्टता के साथ बोलने से आत्मविश्वास और शिष्टता का पता चलता है। साथ ही ऐसी आवाज सबका ध्यान खींचती है और लोग उसे सुनना चाहते हैं जिससे सम्मान स्वतः ही पैदा हो जाता है। इसलिए बोलते समय अपनी सांसें और शब्दों (बातों) में सामंजस्य बैठाएं। इसके लिए कुछ वोकल वार्म अप भी कर सकते हैं।

गलत होने पर स्वीकार करें

मान लीजिए आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे हैं जो गलती होने पर भी बार-बार अपनी सफाई दे रहा है, तो आप ऐसे में क्या करेंगे? लाजमी है आप अगली बार उससे बात करने से बचेंगे। इसलिए अपनी गलतियों को स्वीकार करना सीखें क्योंकि इससे आप परिपक्वता और दूसरों के दृष्टिकोण के प्रति सम्मान प्रदर्शित करते हैं। साथ ही औचित्य सिद्ध करने या बहाने बनाने से बचें क्योंकि लोग सहज रूप से उन लोगों पर भरोसा करते हैं जो अपनी गलती की जवाबदेही लेते हैं।



वादा तोड़ने से बचें

आपने और आपके एक मित्र ने घूमने का प्लान किया और सारी प्लानिंग होने के बाद दोस्त ने आने से मना कर दिया तो आपको काफी परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। और आप दोबारा उस मित्र पर भरोसा नहीं कर पाएंगे। इसलिए अपनी कही गई बात का मान रखें और पूरा करने की कोशिश करें।

यदि किसी कारणवश वादा नहीं निभा पा रहे हैं तो माफी भी मांगें। चाहें तो कोई और विकल्प भी दे सकते हैं। इससे सामने वाले को आपके प्रयास सम्मान के रूप में नजर आएंगे।

ये गुण भी शामिल करें

कहते हैं न घर की मुर्गी दाल बराबर होती है यानी हर समय उपलब्ध रहने से अहमियत कम हो जाती है। इसलिए सकारात्मक सीमाएं बनाएं और 'ना' कहना सीखें।

बांडी लैंग्वेज व्यक्तित्व में चार चांद लगाने का काम करती है। इसलिए इस पर काम करें। पंक्षर सीथा रखें, बात करते समय नजरें मिलाए रखें, चेहरे पर भावों में तालमेल बैठाएं और एक हल्की मुस्कान रखें। शिष्टाचार का ध्यान रखें। जैसे अपने पद का घमंड न करें और दूसरों को भी सम्मान दें। किसी से बात करते समय फोन का इस्तेमाल न करें। धन्यवाद या कृपया जैसे शब्दों को शामिल करें और दूसरों को आपकी वजह से परेशानी न हो इसका खयाल रखें।

खराब व्यवहार अस्वीकारें

सम्मान सिर्फ आपके दूसरे के साथ किए जा रहे व्यवहार पर निर्भर नहीं करता बल्कि दूसरे

आपके साथ कैसा व्यवहार कर रहे हैं इस पर भी निर्भर करता है। इसलिए यदि आपके साथ कोई नकारात्मक ढंग से पेश आता है या फिर आपका मजाक बनाता है तो शांत होकर और तथ्यात्मक रूप से मना करें। चूंकि जब एक व्यक्ति आपका मजाक बनाता है और आप उस पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देते तो उस व्यक्ति के साथ दूसरों को भी आगे आपका मजाक बनाने का अवसर मिल जाता है। इसके अलावा खुद पर भी दूसरों के माथ इस तरह का व्यवहार करने पर रोक लगाएं।

एक अच्छे श्रोता बनें

कहते हैं कि लोग उसे सुनना पसंद करते हैं जो उन्हें सुनना पसंद करता है। इसलिए अगर आप चाहते हैं कि दूसरे आपको सुनें तो आपको भी उन्हें पूरी तन्मयता के साथ सुनना होगा। जब कोई आपसे बात कर रहा हो तो उसे बीच-बीच में टोकने के बजाय अपनी बारी आने का इंतजार करें क्योंकि इससे उसका प्रवाह टूट सकता है। साथ ही समझते समय सिर्फ अपनी बातें करने से बचें और पूरी तरह से वक्ता की बात पर ध्यान केंद्रित करें और बीच-बीच में उसकी बात से संबंधित प्रश्न पूछते रहें।

हिंदू नव वर्ष का उत्सव: परंपरा और विज्ञान का मेल

हिंदू नव वर्ष के आगमन के साथ हम परंपरा, संस्कृति और ब्रह्मांडीय तालमेल के गहरे ज्ञान के साथ एक यात्रा पर निकलते हैं। यह प्रफुल्लित उत्सव नए आरंभ, नवजीवन एवं उत्साह का प्रतीक होता है।

हिंदू संस्कृति का नव वर्ष विश्व का सबसे वैज्ञानिक पद्धति तथा ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व का नव वर्ष है। ज्योतिषी महत्व रखते हुए समय के चक्रवृद्धि के साथ भी इसका एकदम सटीक तालमेल है।

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व

हिंदू नव वर्ष का उत्सव ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व रखता है जिसकी जड़ें प्राचीन समय तक पहुंचती हैं। माना जाता है कि भगवान ब्रह्मा, ब्रह्मांड के निर्माता ने समय की अवधारणा को प्रारंभ किया और हिंदू चंद्र संवत्सर (हिंदू लुनार कैलेंडर) के पहले दिन का उद्घाटन किया जिसे चैत्र शुक्ल प्रतिपदा के रूप में जाना जाता है यह दिन नए आरंभ, पुनर्जीवन और विजय तथा उल्लस का प्रतीक है।

रीति और परंपरा

हिंदू नव वर्ष का उत्सव विभिन्न रीतियों और औपचारिकताओं के साथ बड़े सम्मान से मनाया जाता है जो भारत के विभिन्न क्षेत्रों में गहरी श्रद्धा के साथ अनुसरण किया जाता है। लोग अपने घरों को साफ करते हैं, उन्हें जटिल रंगोली डिजाइनों से सजाते हैं तथा ईश्वर से आगामी वर्ष में समृद्धि तथा समस्त विश्व की खुशी और कल्याण की कामना करते हैं। मंदिरों में पूजा करना और प्रियजनों



के साथ उपहार का आदान-प्रदान करना भलाई और प्रेम के रूप में एक कदम है।

ज्योतिषीय महत्व

सनातन हिंदू संस्कृति में सांस्कृतिक उत्सवों के पीछे खगोल विज्ञान और ज्योतिष विज्ञान की गहरी समझ निहित है। हिंदू पंचांग का समय आकाशगंगा की गतियों के साथ जुड़ा हुआ है, विशेष रूप से सूर्य और चंद्रमा की गतियों से। हिंदू नव वर्ष का समय इसी के साथ मेल खाता है कि जब सूर्य ने आकाशीय इक्वेटर को पार किया होता है जिसे

उत्तरी गोलार्ध में बसंत की शुरुआत के रूप में चिह्नित किया जाता है। यह नए केवल आकाशीय समरेखा के समर्थन का प्रतीक है बल्कि खेती के अभ्यासों और मौसमी परिवर्तनों को भी प्रभावित करता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

परंपरा और धार्मिक आ्याम से परे, हिंदू नव वर्ष भारतीय संस्कृति के विज्ञान के गहरे ज्ञान को भी उजागर करता है। हिंदू पंचांग एक चंद्र-सौर तंत्र का पालन करता है, सूर्य और चंद्रमा की गति को समय की पारामात्र में शानदार

सटीकता के साथ मापता है। यह तंत्र चंद्र की वृद्धि और क्षय की फेजों को भी शामिल करता है जिसे तिथियों के रूप में जाना जाता है और राशियों में सूर्य की स्थिति के आधार पर सौर महीने को निर्धारित करता है।

समय की चक्रवृद्धि

हिंदू नव वर्ष की सबसे रोचक बातों में से एक यह भी है कि यह समय की चक्रवृद्धि को मानता है। पश्चिमी पंचांग में पाया जाने वाला समय का रूप नहीं है, हिंदू पंचांग ने समय की पुनरावृत्ति को मान्यता दी है जो शिव के नृत्य के माध्यम से प्रतिबिंबित किया जाता है, ब्रह्मांड के नृत्यांगन में। यह पुनरावृत्ति आत्म चिंतन, पुनर्नवीकरण और ब्रह्मांड की प्राकृतिक ध्वनियों के साथ मेल खाता है।

निराकरण

हिंदू नव वर्ष एक सांस्कृतिक और आध्यात्मिक उत्सव है जो परंपरा, विज्ञान और धर्म के मेल का प्रतिबिंब है। यह केवल एक उत्सव ही नहीं बल्कि ब्रह्मांड की सांगतिकता का उत्सव है जो मानवता और ब्रह्मांड के बीच संवाद को बढ़ावा देता है। जब हम ऐसे नव वर्ष में प्रवेश करते हैं तो हमें हिंदू नव वर्ष की शिक्षाओं को गले लगाना चाहिए; एकता, दया और ब्रह्मांड के आसपास के संबंधों को मजबूत करते हुए। आइए इस शुभ अवसर पर सभी के लिए खुशी, समृद्धि और आध्यात्मिक विकास से भरे नव वर्ष का स्वागत करें। हिंदू नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं।
...प्रीति, बी.ए. तृतीय वर्ष

नवदुर्गा पूजा का महत्व

नवदुर्गापूजाया: एते नव शुभदिनाभि भक्तः

परिवारस्य च जीवनं प्रकाशयन्तु ।

अस्मिन् नवरात्रे देवी दुर्गाया भवन्तु सर्वं ॥

साल में चार बार नवरात्रि आती है। चैत्र माह में चैत्र नवरात्रि, आषाढ माह में गुप्त नवरात्रि, पौष माह में भी गुप्त नवरात्रि और आश्विन माह में शारदीय नवरात्रि हर नवरात्रि की परंपरा और इतिहास अलग अलग है। इन सभी नवरात्रियों में शारदीय नवरात्रि बहुत महत्वपूर्ण है। इस दिन माता दुर्गा की पूजा की जाती है।

नवरात्रि का इतिहास:- नवरात्रि का पर्व प्राचीनकाल से ही मनाया जा रहा है। माता काल्यायनी दुर्गा ने देवताओं के अनुरोध पर महिषासुर का वध किया था। माता का नौ दिनों तक महिषासुर से युद्ध हुआ। और दसवें दिन उसका वध हुआ। इसलिए सभी देवताओं ने दसवें दिन विजय उत्सव मनाया था। तभी से नवरात्रि के दसवें दिन विजयादशमी का पर्व मनाया जाने लगा। विजया एक माता का नाम है। यह पर्व प्रभु श्री राम के काल में मनाया जाता था और श्री कृष्ण के काल में भी वाल्मीकि रामायण के अनुसार आदिशक्ति की उपासना के बाद श्री राम इसी दिन किष्किंधा से लंका के लिए रवाना हुए थे।

नवरात्रि के नौ दिनों और रंगों का महत्व:- नवरात्रि के पहले दिन देवी शैलपुत्री की पूजा की जाती है। नवरात्रि के रंगों की लिस्ट में नारंगी रंग सबसे पहले और बेहद खास है जो रंग संतरे रंग, गर्मी, आग, और ऊर्जा से जुड़ा है। नवरात्रि के दूसरे दिन देवी ब्रह्मचरिणी की पूजा की जाती है और इस



दिन सफेद रंग का महत्व होता है जो शुद्धता और शांति को दर्शाता है।

नवरात्रि के तीसरे दिन देवी चंद्रघंटा की पूजा की जाती है जो माता पार्वती का विवाहित रूप है और इस दिन ताकत, शक्ति और उदारता को प्रदर्शित करने वाले लाल रंग का महत्व है। नवरात्रि के चौथे दिन देवी कुष्मांडा की पूरे विधि-विधान से पूजा की जाती है। इस दिन रॉयलब्लू कलर/रंग का महत्व जो शांति का प्रतीक है। नवरात्रि के पांचवें दिन स्कंदमाता देवी की पूजा की जाती है व इस दिन पीले रंग का महत्व है।

छठवें दिन हरा रंग देवी काल्यायनी माता का रंग है जो नई शुरुआत, विकास, और उर्वरता का प्रतीक है। नवरात्रि के सातवें दिन देवी कालरात्रि की पूजा की जाती है व उन्हें दुनिया में हर बुराई का विनाशक माना जाता है। ग्रे एक शांत जामुनी आठवाँ नवरात्रि का रंग है व इस दिन देवी महागौरी की पूजा की जाती है। पीकाँक ग्रीन नौवाँ नवरात्रि का रंग है जिसका उपयोग देवी सिद्धिदात्री का मनाने के लिए

किया जाता है जो दया, स्नेह का दर्शाता है।

महत्व:- भारतीय संस्कृति के लिए नवरात्रि का बहुत महत्व है क्योंकि इस दिन गुजराती लोकनृत्य गरबा और डांडिया होते हैं व पूरे देश में बड़े धूमधाम से इसे मनाया जाता है। 'श्री मदेवी भागवत महापुराण के तृतीय स्कंध' में छोटी कन्याओं का देवी का स्वरूप होने के कारण उनकी पूजा की जाती है, उन्हें भोजन कराया जाता है व उन्हें दान-दक्षिणा भी दी जाती है। नवरात्र पर देवी पूजन और नौ दिन के व्रत का बहुत महत्व है। नवरात्र के 9 दिन स्वयं को शुद्ध, पवित्र, साहसी, मानवीय आध्यात्मिक और मजबूत बनाने की अवधि होती है। व्रत रखने से माता की अनुकंपा मिलती है व आध्यात्मिक शक्ति और ज्ञान बढ़ने के साथ विचारों में भी पवित्रता आती है।

सर्वमंगलमांगल्येश्वरेश्वरिसर्वार्थसाधिके शरण्येऽम्बके गौरी नारायणि नमोस्तु ते ॥

नवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं!

...समीक्षा, बी.ए. प्रथम वर्ष

गुड़ी पड़वा

हिंदू नववर्ष की है शुरुआत पंछी गए हर डाल-डाल, पात-पात चैत्र माह की शुक्ल प्रतिपदा का है अवसर

खुशिया से बोते नववर्ष का हर पल। गुड़ी पड़वा के दिन हिंदू नव संवत्सरारम्भ माना जाता है। चैत्र माह की शुक्ल प्रतिपदा को गुड़ी पड़वा या वर्ष प्रतिपदा कहा जाता है। इस दिन हिंदू नववर्ष का आरंभ होता है। गुड़ी का अर्थ है भगवान ब्रह्म का ध्वज। वहीं पड़वा का अर्थ चंद्रमा के चरण का पहला दिन होता है। यह त्र्यौहार चैत्र नवरात्री के पहले दिन मनाया जाता है। गुड़ी पड़वा को संवत्सर पड़वो के नाम से भी जाना जाता है। कहते हैं कि मराठी राजा शालिवाहन ने मिट्टी के सैनिकों की सेना से प्रभावी शत्रुओं (शक) का पराभव किया। इस विजय के प्रतीक के रूप में शालिवाहन शक का प्रारंभ इसी प्रतीक दिन से होता है प्रतिपदा का यह शुभ दिन भारत राष्ट्र की गौरवशाली परंपरा का प्रतीक है ब्रह्म पुराण के अनुसार चैत्र मास के प्रथम दिन ही ब्रह्मा ने सृष्टि संरचना प्रारंभ की यह भारतीयों की मान्यता है इसलिए हम चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से नव वर्ष मनाते हैं आज भी भारत में प्रकृति, शिक्षा तथा राजकीय कोश आदि के चालन-संचालन में मार्च, अप्रैल के रूप में चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को ही देखते हैं। इसी प्रतिपदा के दिन आज से 2054 वर्ष पूर्व उज्जयिनी नरेश महाराज विक्रमादित्य ने विदेशी शांको से भारत भू का रक्षण किया और इसी दिन से काल गणना प्रारंभ की।



उपकृत राष्ट्र ने भी उन्हें महाराज के नाम से विक्रमी संवत् कहकर पुकारा।

महाराष्ट्र के महान योद्धा छत्रपति शिवाजी ने अपनी जीत के बाद सबसे पहले गुड़ी पड़वा मनाया शुरू किया था। तब से हर मराठी घर में नए साल के स्वागत के लिए गुड़ी पड़वा मनाया जाता है गुड़ी को पारंपरिक रूप से एक बांस की छड़ी का इस्तेमाल करके बनाया जाता है जिसके ऊपर एक उल्टा चांदी, तांबा या पीतल का बर्तन रखा जाता है। यह दिन राष्ट्रीय स्वाभिमान और सांस्कृतिक धरोहर को बचाने वाला पुण्य दिवस है। हम प्रतिपदा से प्रारंभ कर नौ दिन में छह मास के लिए शक्ति संचय करते हैं फिर आश्विन मास की नवरात्रि में शेष छह माह के लिए शक्ति संचय करते हैं

गुड़ी पड़वा की अनेक कथाएं गुड़ी ही विजय पताका कहलाए। पेड़-पौधों से सजता चैत्र माह इसलिए हिंदू धर्म में यह नववर्ष कहलाए।।

...मुस्कान कौशिक, बी.ए. प्रथम वर्ष

कवि सूरदास

कवि सूरदास जी का जन्म (हरियाणा) फरीदाबाद के पास सीही नामक ग्राम में सन् 1478 में हुआ था कुछ विद्वानों के राय के अनुसार कवि सूरदास जी का जन्म आगरा में तथा मथुरा के मध्य स्थिति (रूनकता) गाँव में हुआ था। सूरदास जी श्री कृष्ण भक्ति शाखा के सबसे सर्वश्रेष्ठ कवियों में से माने जाते हैं। सूरदास जी का बचपन से ही मथुरा की गऊघाट पर रहने के लिए चले गए थे। उसे समय सूरदास जी की मुलाकात आचार्य बल्लभ से हुई थी। सूरदास जी द्वारा रचित भक्ति पदों को देखकर वह पूरी तरह से प्रभावित हो गए थे। सूरदास जी को अपने शिष्य के रूप में स्वीकार किया था। सूरदास जी ने ब्रज भाषा द्वारा अपनी रचनाएँ लिखीं। सूरदास जी अपने पिताजी की तरह एक विद्वान और एक गायक बनने का सपना था वह जन्म से अंधे थे। सूरसागर साहित्य लहरी और सुरसागरावली आदि उनकी प्रसिद्ध रचनाएँ थीं।

इनमें से प्रसिद्ध रचना (सूरसागर) है कवि



सूरदास श्री कृष्ण जी के अन्यत्र भक्त थे यहां पर सूरदास ने श्री कृष्ण की बाल-लीलाओं का वर्णन किया है। श्री कृष्ण के बालों में तिल लगाकर चौटी बांधती और उनके आँखों में सुरमा लगाकर उन्हें मुस्कुराता हुआ देखती जैसे श्री कृष्ण खुश होकर पूरे आंगन में चलते धनु धुनाहट की आवाज से वह नाचने लगते हैं आदि क्रियाओं को देख सूरदास जी का मन अंदर से आनंद विभोर हो उठता है।

“ऊधौ मन माने की बात।

“दाख छुआरा छड़ि अमृत फल विषकीरा विष खाता।।

“ज्यों चकोर को देइ कपूर कोउ तजि अगार अघाता

“मधुप करत कर कोरि काट मैं बधंत कमल के पात

“ज्यों पतंग हित जानि आपनो दीपक सौ लपटाता।।

“सूरदास जाकौ मन जासौ सोई ताहि सुहाता।।

...नेहा, बी.ए. प्रथम वर्ष

महावीर जयंती

यह दुनिया भर में जैनियों द्वारा 24 वें तीर्थंकर भगवान महावीर के जन्म के उपलक्ष में मनाया जाने वाला दिन है जिन्हें तीर्थंकर के बाद जैनियों का अंतिम आध्यात्मिक नेता और शिक्षक माना जाता है महावीर जयंती हिंदू कैलेंडर में चैत्र महीने के 13 वें दिन मनाई जाती है जो आमतौर पर अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार मार्च और अप्रैल के बीच होती है

भगवान महावीर और उनकी जयंती का इतिहास

भगवान महावीर जिन्हें जैन तीर्थंकर माना जाता है उनका जन्म 599 ईसा पूर्व के आसपास प्राचीन साम्राज्य वैशाली में हुआ था जो अब बिहार राज्य का एक हिस्सा है भगवान महावीर का जन्म नाम वर्धमान था और वह शाही परिवार में पैदा हुए बच्चे थे उनके माता-पिता राजा सिद्धार्थ और रानी त्रिशला थे। कम उम्र में ही भगवान महावीर ने अपने आध्यात्मिकता झुकाव और दुनिया को त्यागने की इच्छा के लक्षण दिखाई थे। उनकी यही इच्छा उन्हें आत्मज्ञान की राह पर ले गई उन्होंने 30 वर्ष की उम्र में अपनी राजसी



स्थिति त्याग दी और सत्य की तलाश में अपनी आध्यात्मिक यात्रा शुरू कर दी जैन धर्म में आत्मज्ञान की सर्वोच्च अवस्था केवल ज्ञान प्राप्त करने के लिए उन्होंने अगले 12 वर्षों तक गहन ध्यान आत्म-अनुशासन और तपस्या की और 42 वर्ष की आयु में तीर्थंकर की उपाधि प्राप्त की और अंत: भगवान महावीर बन गए महावीर जयंती दुनिया भर के जैनियों द्वारा उच्च सम्मान का दिन है यह दिन

एक आध्यात्मिक नेता के जन्म का प्रतीक है जिन्होंने पूर्ण समाज के लिए अहिंसा और करुणा के मार्ग का प्रचार किया महावीर जयंती का उत्सव आमतौर पर बहुत शांत होता है और इसमें बहुत अधिक श्रद्धालु सुबह से ही प्रार्थना करने के लिए जैन मंदिरों में जाते हैं और तीर्थंकर महावीर का आशीर्वाद लेते हैं भक्त दान भी करते हैं जैसे कम भाग्यशाली लोगों को भोजन कपड़े और धन का दान करना। धर्म ग्रंथों के पाठ और सुबह की प्रार्थना के अलावा महावीर जयंती का एक अलग अनुष्ठान होता है जिसे रथ यात्रा के रूप में जाना जाता है रथ यात्रा के लिए भगवान महावीर की मूर्ति वाला एक रथ सड़कों पर निकाला जाता है और रथ के चारों ओर भजन गाते हैं महावीर जयंती सभी के प्रति कोरोना और अहिंसा के मूल्यों को बढ़ावा देती है और लोगों को अपने कार्यों के बारे में सोचने और धार्मिक प्रकृति और नैतिकता का जीवन जीने का लक्ष्य रखने के लिए अनुस्मारक के रूप में कार्य करती हैं

...निकिता, बी.ए. तृतीय वर्ष

जीवनशैली का पड़ता है मासिक धर्म पर असर!

पीरियड्स या मासिकधर्म की अवधि आपके शरीर की हॉर्मोनल गतिविधियों को नियंत्रित करने वाली ग्रंथियों से संचालित होती है, जो आहार, व्यायाम और तनाव से प्रभावित होती हैं। ये कारण मासिक धर्म के समय की चिड़चिड़ाहट में भी अहम भूमिका निभाते हैं। एक औसत मासिक धर्म चक्र 28 दिनों का होता है और 22 से 35 दिनों के बीच के बदलाव को सामान्य माना जाता है। हालांकि कभी ये अंतर अधिक या कम हो जाए तो बहुत घबराने की बात नहीं है पर ऐसा नियमित तौर पर दिख रहा है तो विशेषज्ञ से सलाह लेने के साथ ही जीवनशैली से जुड़े इन कारणों की भी पहचान करें जो इस नियमितता पर असर डालते हैं।

आहार में परिवर्तन

खानपान में लगातार बदलाव करते रहने से मासिक धर्म में अनियमितता दिख सकती है। यहां भोजन में बदलाव से मतलब है कि कैलोरी का अपर्याप्त सेवन। कभी-कभार मसालेदार भोजन कर लेने से इसका प्रभाव नहीं पड़ता पर निरंतर आहार परिवर्तन प्रतिकूल असर डाल सकता है।

तनाव लेना

स्वास्थ्य के लिए तो कहा ही जाता है कि चिंता चिंता के समान होती है। पर अत्यधिक तनाव मासिक धर्म चक्र को भी तेजी से प्रभावित करता है। चूंकि तनाव होने शरीर में हॉर्मोन के स्तर को सक्रिय कर देता है, जो मासिक धर्म की अनियमितता का कारण बनते हैं।

धूम्रपान और शराब का सेवन

धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन दोनों आपके मासिक धर्म चक्र में हस्तक्षेप कर सकते हैं, क्योंकि सिगरेट में मौजूद निकोटीन, पीएमएस के लक्षणों को खराब कर सकता है जबकि शराब शरीर में हॉर्मोन के स्तर को बदल सकती है।



वजन में बदलाव

वजन में उतार-चढ़ाव होने से, शरीर में एस्ट्रोजन का स्तर प्रभावित होता है, जिससे मासिक धर्म चक्र प्रभावित हो सकता है। अतिरिक्त वसा से एस्ट्रोजन का स्तर बढ़ सकता है, जबकि तेजी से वजन घटने से एस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है।

हॉर्मोनल उतार-चढ़ाव

थायरोइड असंतुलन मासिक धर्म की नियमितता को बाधित कर सकता है। ज्यादा सक्रिय थायरोइड ग्रंथि के कारण मासिक धर्म की समयावधि ज्यादा वा बार-बार

यानी एक महीने में दो बार भी हो सकती है वहीं कम सक्रिय थायरोइड ग्रंथि के कारण समयावधि कम हो सकती है।

आजमाएं ये उपाय

दालचीनी में मौजूद आयरन, मैग्नीशियम, तांबा, जस्ता, लाइकोपीन जैसे समृद्ध खनिज मासिक धर्म चक्र को नियंत्रित करने और दर्द को कम करने में मदद करते हैं। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि सेब का सिरका नियमित मासिक धर्म को अच्छा कर सकता है, खासकर पीसीओएस वाली महिलाओं में।

फोलिक एसिड, अमीनो एसिड, सैलिसिलिक एसिड, विटामिन ए, सी, ई और बी12 से भरपूर एलोवेरा अनियमित मासिक धर्म चक्र के लिए प्राकृतिक उपचार है। यह हॉर्मोन को नियंत्रित करके समय पर मासिक धर्म के होने व प्रवाह को सुधारने तथा निरंतर करने में सहायता करता है।

यदि आप लगातार बैठे रहती हैं तो अपनी दिनचर्या में कुछ शारीरिक गतिविधियों को जरूर शामिल करें। इससे मासिक धर्म के दर्द को कम करने में काफी मदद मिलती है साथ ही नियमितता भी बनी रहती है।

नियमित रूप से योग और व्यायाम का अभ्यास करने से शारीरिक कार्यप्रणाली में सुधार होता है जिससे मासिक धर्म संबंधी अनियमितताओं को कम करने में मदद मिलती है।

अदरक का सेवन भी फायदेमंद है, इसमें मौजूद विटामिन-सी और मैग्नीशियम पीरियड्स के रक्तस्राव और दर्द को कम करने में मदद करते हैं।

अनन्नास में मौजूद ब्रोमेलिन एंजाइम अनियमित मासिक धर्म और शरीर में जूटन को कम करने में मदद करने के लिए जाना जाता है।

वजन को संतुलित बनाए रखें। इसके लिए यदि आवश्यक हो तो हेल्थकेयर प्रोफेशनल से परामर्श लें। विटामिन-डी और बी की खुराक भी पीरियड्स को नियमित करने और पीएमएस के लक्षणों को कम करने में मददगार है।

कीटनाशकों का संपर्क

शोध से पता चलता है कि कीटनाशकों के संपर्क में आने से भी मासिक धर्म में अनियमितता देखने को मिल सकती है। ऐसे रसायनों के संपर्क में अक्सर खेत में काम करने वाली महिलाएं आती हैं। लेकिन बागवानी का शौक रखने वाली महिलाएं भी इस संबंध में सावधानी बरतें।

सेट रहेगा मेकअप

गर्मी में चेहरे का मेकअप लंबे समय तक नहीं टिकता। पसीने के साथ यह फैल



जाता है या खराब हो जाता है। इस गर्माहट में मेकअप को सुरक्षित रखने के कुछ सुझाव आपको मदद करेंगे।

टोनर जरूर लगाएं
मॉइश्चराइजिंग, प्राइमर लगाने से पहले चेहरे पर टोनर लगाएं। टोनर चेहरे पर अतिरिक्त तेल आने से रोकता है और मेकअप को फैलने से बचाता है। अपनी त्वचा के अनुसार टोनर का चुनाव करें। इसके बाद

प्राइमर जरूर लगाएं क्योंकि यह भी मेकअप को फैलने से बचाता है।
फाउंडेशन से बचें
गर्मी में फाउंडेशन लगाने से चेहरे की त्वचा डिहाइड्रेटेड हो जाएगी और इससे चेहरा केक जैसा नजर आने लगेगा। ऐसी स्थिति में फाउंडेशन लगाने के बजाय बीबी या सीसी क्रीम लगाएं। इसके साथ थोड़ा-सा मॉइश्चराइजर मिलाएं।
आई मेकअप पर ध्यान दें
आंखों का काजल, मस्कारा और आईलाइनर फैल जाए तो चेहरा बहुत खराब लगने लगता है और इसे साफ करना भी मुश्किल होता है। इसलिए गर्मी में आप केवल वॉटरप्रूफ उत्पादों का ही इस्तेमाल करें।
पाउडर से बचें
कॉम्पैक्ट पाउडर पसीने के साथ मिलकर चेहरे को केकी लुक देगा। पाउडर रोमछिद्रों को बंद कर देता है और चेहरे को सुस्त बना देता है। अगर आपका मेकअप पिघल रहा है तो ब्लॉटिंग पेपर को त्वचा पर रखते हुए पसीना और वेल सोखें। इससे मेकअप तो खराब नहीं होगा।



घर पर कर सकते हैं फेशियल

घर पर मौजूद सामग्री से आप बहुत ही घ आसानी से अपनी त्वचा को निखार सकते हैं और उसे दे सकते हैं कोमलता का नया अहसास। इसके लिए बस आपको पालन करना होगा घरेलू फेशियल के पांच कदमों का।

पहला कदम: क्लींजिंग

चेहरे और गर्दन को गीला कर लें। हथेली पर थोड़ा-सा शहद या एलोवेरा जैल लें। इसे चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाएं और थोड़ी देर मसाज करें। अगर एलोवेरा का इस्तेमाल कर रहे हैं तो टिशू पेपर का इस्तेमाल करके चेहरा पोंछ लें। वहीं अगर शहद का उपयोग किया है तो चेहरे को पानी से धो लीजिए। इसके अलावा चाहें तो दूध को रूई में लेकर भी चेहरा साफ कर सकते हैं।

दूसरा कदम: स्क्रिबिंग

कटोरी में शकर, शहद और एलोवेरा मिलाकर एक पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाकर एक से दो मिनट तक अंगुलियों के पोरों से गोल-गोल घुमाते हुए हल्के हाथों से मसाज करना है।

तीसरा कदम: भाप लेना



भाप यानी स्टीम लेने से चेहरे के रोमछिद्र खुल जाते हैं और धूल-गंदगी, तेल व मेकअप के बचे हुए कण निकल आते हैं। इस गंदगी को रोमछिद्रों से हटाना इसलिए जरूरी है, ताकि आपकी त्वचा अच्छी तरह 5 सांस ले सके। बर्तन या स्टीमर में पानी उबालें। और ऊपर से तौलिया ढककर पूरे चेहरे पर दो-तीन मिनट भाप लें।

चौथा कदम: फेस पैक

हल्दी, बेसन, दूध और शहद को एक बोल में डालकर पैक तैयार कर लें। तैयार पैक को अपने पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाएं। सूख जाने के बाद साफ पानी से धो लें। बाद में तौलिए से थपथपाते करते हुए चेहरे को सुखा लें।

पांचवां कदम: टीनिंग

अपनी त्वचा को अच्छी तरह साफ करने के बाद उसे टोन करना बहुत जरूरी है। इससे फेसपैक के बाद त्वचा को बेहतर तरीके से साफ किया जा सकता है। इसके लिए एक रूई के फाड़े पर थोड़ा-सा गुलाब जल लें और उसकी मदद से पूरा चेहरे को साफ कर लें।

छठा कदम: मॉइश्चराइजिंग

फेशियल पांचवें चरण पर पूरा हो जाता है पर अपने चेहरे को सौम्य बनाए रखने के लिए जरूरी है उसे अच्छी तरह से मॉइश्चराइजिंग करना। इसके लिए एक कटोरी में थोड़ा-सा एलोवेरा जैल लें और उसमें थोड़ा-सा बादाम का तेल मिला दें। कुछ मिनट तक अंगुलियों के पोरों की मदद से गोलाई में इस मिश्रण के सोखने तक मसाज करें।

गर्मी में भी हरे-भरे रहेंगे पौधे

पौधे अगर हरे-भरे हों तो बगिया बहुत सुंदर लगती है। बगिया की इसी सुंदरता को कायम रखने के लिए जरूरी है, मिट्टी और पौधे का पर्याप्त पोषण। इस पोषण को अपने पौधों को देने के लिए हमारे विशेषज्ञ द्वारा सुझाए कुछ घरेलू नुस्खे आपके काम आएंगे।
इप्सम सॉल्ट: इप्सम सॉल्ट के इस्तेमाल से पौधे वृद्धि तेजी से होती है और कीड़ों से भी सुरक्षा मिलती है। दानेदार इप्सम सॉल्ट को सीधे पौधों की मिट्टी में मिलाया जा सकता है। 15 ग्राम इप्सम सॉल्ट को महीने में एक बार इस्तेमाल कर सकते हैं। दूसरे विकल्प के तौर पर एक लीटर पानी में 8 ग्राम इप्सम सॉल्ट मिलाकर तैयार घोल को महीने में एक से दो बार पौधों की मिट्टी में डाल सकते हैं।
चाय की पत्ती: पौधों की अच्छी ग्रोथ के लिए एक गिलास पानी को उबलने तक गर्म करें और फिर दो चम्मच चायपत्ती डाल दें। इसे पानी आधा रह जाने तक पकाएं और छानकर पानी को मिट्टी में डालें। इससे बढ़वार बेहतर होगी।

बेकिंग सोडा: बेकिंग सोडा का इस्तेमाल फंगस हटाने के लिए नियमित रूप से करें जब तक कि पौधों से फंगस निकल ना जाए इसके लिए सबसे पहले एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा को दो लीटर पानी और आधा चम्मच लिक्विड सोप के साथ यूज करें और इन तीनों के मिश्रण को फंगस वाली जगह पर स्प्रे करें।

हल्दी पाउडर: हल्दी पाउडर का उपयोग भी फर्टिलाइजर के रूप में किया जा सकता है। इसमें एंटीफंगल गुण होते हैं जो पौधे को फंगस से बचाते हैं। इसके लिए एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर दो लीटर पानी में मिलाकर पौधों पर छिड़कें। यदि पौधे में चींटियां लग गई हैं तो वहां थोड़ा-सा हल्दी पाउडर डालकर उनसे निजात पाई जा सकती है।

सरसों की खली: सरसों की खली पौधों की बढ़वार को बेहतर करने में मदद करती है। इस्तेमाल करने के लिए सरसों की खली को दो दिन के लिए पानी में भिगोकर रख दें और बाद में कुछ देर के लिए धूप में रखें। और 10 मिनट बाद अच्छी तरह पौधों की मिट्टी में मिला दें।
विनेगर: अपने अम्लीय गुण के कारण सिरका पौधों से कीटों को दूर



भगाने का अच्छा उपाय है। इसके लिए दो लीटर पानी में एक बड़ा चम्मच सिरका मिलाएं और मिश्रण को फंगस वाली जगह पर स्प्रे करें।
नीम के पत्ते: 100 ग्राम नीम के पत्तों को दो कटोरी पानी में रातभर के लिए भिगोकर रख दें, फिर दूसरे दिन इसे उबालें और छानकर इसमें एक कटोरी नारियल पानी मिलाएं। इसे एक बाल्टी पानी में मिलाकर पौधों के आस-पास छिड़काव करें।

फिटकरी: इसे खाद के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे न सिर्फ रोगों और कीटों से छुटकारा मिलेगा बल्कि मिट्टी की गुणवत्ता भी सुधरेगी। पौधों की बढ़वार अच्छी होगी, पौधे हरे-भरे रहेंगे और फूल भी अधिक आएंगे। फिटकरी को बारीक पीसकर पौधा लगाते समय मिट्टी में मिलाएं। इसके अलावा लगे हुए पौधे की मिट्टी में भी दबा सकते हैं और पानी में मिलाकर भी दे सकते हैं।

व्यायाम जीवन का आधार

पहला व्यायाम

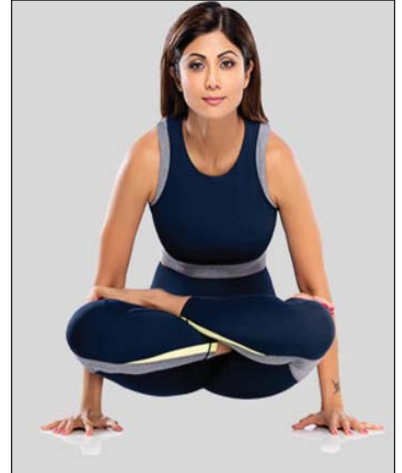
दाएं पैर के पंजे को समकोण बनाते हुए ऊपर उठाएं और फिर सामने की ओर फैलाएं। साथ ही बाएं हाथ की मुट्ठी बांधकर सीने से सटाएं। दोनों एक साथ यथास्थिति में आएंगे। अब यही प्रक्रिया बाएं पैर और दाएं हाथ के साथ दोहराएं।

दूसरा व्यायाम: दाएं पैर के तलवे को बाएं हाथ से छुएं, उसी समय दाएं हाथ से सैल्यूट की तरह सिर को छुएं। फिर यही प्रक्रिया दूसरे हाथ से करें। यह एक तरह से कदमताल करते हुए यह व्यायाम करना है।

तीसरा व्यायाम: दोनों हाथों को पीछे ले जाकर हथेलियों को खुला रखें और अब पैरों को बारी-बारी पीछे की तरफ ऐसे उठाएं कि वे खुली हथेली को छुएं।

चौथा व्यायाम: पैरों के बीच में कंधों जितनी दूरी रखकर खड़े हो जाएं। घुटनों को जरा मोड़ते हुए झुकें और हाथों को सिर से छुआएं। फिर हाथों को नीचे की ओर तानें और शरीर को भी पंजों के बल ऊपर खींचें। दोनों क्रियाएं बारी-बारी करें।

पांचवां व्यायाम: यह स्केटिंग करने वाली



क्रिया है। इसमें दायां पैर बाएं पैर के पीछे जब नाएगा तब बायां हाथ दाहिने कंधे को छूएगा। यह क्रिया फौरन विपरीत हाथ व पैरों से होगी।
छठा व्यायाम: पैरों को कंधे की दूरी पर रखकर खड़े हो जाएं और दोनों हाथों को कमर पर रख लें। इसमें पैरों को चौड़ा रखते हुए ही एक कदम आगे और फिर एक कदम पीछे चलना है।



विदाई समारोह में सीनियर ने सांझा किए अपने विचार



I'm Moksha and i wanna share my heartfelt with you regarding our farewell 2024 ..So,Our science department organised a farewell party on April 23 to give blessings to our loving senior fellow with a theme " FAREWELL FUSION FIESTA" ..As a second year student, I tried my best along with my respected teachers and class fellow to make this FAREWELL memorable for all .Everyone who attended this farewell enjoyed a lot with beautiful cultural performances and we also organised a task round for our seniors which is very interesting for all ..Now All I can say that I'll definitely miss my senior.. God bless them all !!

...Moksha



It was really a pleasant experience...our juniors organised the party so well and that too in a very short period. The performances were very thrilling and entertaining .The anchoring was handled very well. I am thankful to my teachers and juniors for choosing me as miss farewell...The experience was very good.

...Aarzo



It has been so much fun. Thanks for making my day so memorable. A big thanks to my loving teachers for choosing me as Miss personality.The experience was the best experience in my life .Every performance was full of entertainment I was also thankful for juniors to make this party so well in a very short period

...geetika



College is not a word it is a emotion, college is a golden time in everyone life . college students enjoy their freedom as they grow up and become mature.it is the best time to make the bright future.college is like a fountain of knowledge and students are there to drink.a college education can prepare students to transition to a new filed .I completed my graduation from Adrash mahila Mahavidyalaya, bhiwani.it is one of the best campus I have ever seen.it helps me to build confidence and represent myself.i am very lucky to be part of Adrash mahila Mahavidyalaya.

...Sakshi



My name is Deepika I am bcom final year I got miss ferwall award for session 2023-24 and I am really happy and I am grateful to being a part of departure function and my teachers give the opportunity to being taking the part in ferwell function ... I really grateful to being part of AMMB At last I am enjoyed a lot last three years and now its time to say goodbye

I am Siya Jangra from B.sc II. As we all know that on 23 April 2024. We had a great farewell party and its my pleasure that. I am here to give my review on the farewell. Having brilliant seniors is always motivating factor and we are lucky to have such seniors.

And the farewell is a celebration to celebrate success of our seniors. This Farewell was an emotional rollercoaster for us which includes cherishing of our memories, happiness, sadness and the unhappiness of learning our senior friends. The part I enjoyed in farewell party was the preparations the all did together. Acutually it was the bestest part, we all seniors, juniors and the teachers we together to prepare.

And the dance we all did at last was also amazing. It was really intresting. The refreshments we got were actually nice. An short, It was actually nice and enjoyable party.

....Siya, B.sc IInd

जिन्दगी का सबसे खूबसूरत सा सफर बस अब यादों में सिमट गया है। कुछ अनकहे से खवाब और कुछ खड़ीमिठी याद बन के रह गया है। अब तो फेसबुक पे सिर्फ फेइस बन के रह गए हैं मिलना तो दूर एक दूसरे के जैक बन के रह गए हैं

"Don't be dismayed by good-byes. A Farewell is necessary before you can meet again and meeting again,After moments or lifetimes, is certain for those who are friends." अलविदा कहकर निराश मत होइए, दोबारा मिलने से पहले एक विदाई आवश्यक है और जो मित्र है उनके लिए क्षण और जन्मों के बाद फिर से मिलना निश्चित है।

....हिना, बी.ए. तृतीय वर्ष



My self simran I am bcom final yr student I got miss perfect award for 2023-2024 I am really happy and feeling so confident that I got opportunity to perform in front my teachers and my dear friends...and I grateful to being a student in such college where the environment is really friendly and teachers always persuade students to take participation in various activities at last I am really thankful to being a part of adarsh mahila mahavidyalay

At Adarsh Mahila Mahavidyalaya, our classrooms are more than just places to learn; they're spaces filled with warmth and support from our wonderful teachers. With their friendly smiles and genuine interest, they make us feel welcome and valued every day. Whether it's a quick question after class or a heartfelt chat during office hours, they're always there to help. These mentors go beyond teaching, guiding us through both academic challenges and personal struggles. They become our pillars of support, cheering us



on as we navigate our college journey. Thanks to their encouragement and the diverse opportunities available here, I've grown from a hesitant student to a confident all-rounder, even earning the title of Miss All-Rounder at our farewell event. Every competition and cultural event has been a chance for me to shine, and I'm grateful for the memories and lessons that will stay with me forever.

...Priyanka Sharma

‘संगीत सुरभि’ प्रतियोगिता में स्वाति प्रथम



गीत की प्रस्तुति से अपने भाव प्रकट किए और बताया कि संगीत एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम आत्मीक शान्ति की प्राप्ति कर सकते है उन्होनें विजयी छात्राओं को बधाई दी।

संगीत गायन विभाग द्वारा ‘संगीत सुरभि’ गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया। जिसमें 20 छात्राओं ने गीत, गजल व भजन की प्रस्तुतियां दी। प्रतियोगिता में स्वाति प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान, टिक्कल द्वितीय वर्ष ने द्वितीय स्थान व निकिता द्वितीय वर्ष और रुचिका द्वितीय वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने

डिज़ाइनर गाउन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा डिज़ाइनर गाउन पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या, डॉ अलका मित्तल के कुशल दिशानिर्देशन व विभागाध्यक्ष संगीता मानरो के मार्गदर्शन में किया गया। प्रशिक्षिका निशा ने छात्राओं को विभिन्न प्रकार के डिज़ाइनर गाउन जैसे अब्रैला कट, चुनट वाले, नाइफ प्लिट और बॉक्स प्लिट गाउन की कटिंग एवं स्टिचिंग सिखाई। छात्राओं को कटिंग, स्टिचिंग और फिटिंग में आने वाली समस्याओं का समाधान निशा के द्वारा इस कार्यशाला की दौरान दिया गया। इस कार्यशाला



में उपस्थित 50 छात्राओं ने कार्यशाला का लाभ उठाया। अंत में प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने सभी छात्राओं को इस क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए और अपनी उद्यमशीलता

कौशल को बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया। गृह विज्ञान की सहायक प्रोफेसर डॉ सुनंदा, डॉ शालिनी और डॉ अनु पंघाल ने इस कार्यशाला में अपना योगदान दिया।

छात्राओं को दी यौन उत्पीड़न के खिलाफ कानूनी जानकारी

नारी के लिए बने है नए-नए कानून, महिलाओं को कानूनों के प्रति सजगता होनी चाहिए: शीला तंवर

महाविद्यालय में यौन उत्पीड़न विरोधी प्रकोष्ठ और कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ के तत्वावधान में एक विस्तार व्याख्यान कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। यह व्याख्यान वरिष्ठ अधिवक्ता शीला तंवर द्वारा दिया गया। इस कार्यक्रम में व्याख्यान का विषय रहा- यौन उत्पीड़न के खिलाफ कानूनी जानकारी।

आज हमें हर रोज अखबार, टी.वी. चैनल, सोशल मीडिया, पर महिला उत्पीड़न की तमाम खबरें पढ़ने और देखने को मिलती है। अनेक महिलाएँ व लड़कियाँ बंद से बदतर हालात में अपना जीवन जीने के लिए मजबूर हैं। महिलाओं को अपने अधिकारों के प्रति सजग होना चाहिए। इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए आज का यह कार्यक्रम रखा गया है। शीला तंवर ने बताया कि महिलाओं को सशक्त करने के लिए अनेक कानून बन रहे हैं। कानून बनाने के साथ यह भी जरूरी है।



कि नारी समाज में कानूनों के प्रति सजगता होनी चाहिए। मैडम शीला तंवर ने दहेज प्रथा संबंधी, कन्या भ्रूण हत्या संबंधी, यौन उत्पीड़न संबंधी, पिता की संपत्ति में अधिकार संबंधी, सीनियर सिटीजन अधिकार संबंधी

कानूनों की जानकारी दी। सही मायने में इस प्रकार के कार्यक्रम तभी सार्थक होंगे जब महिलाओं को मानसिक और शारीरिक रूप से संपूर्ण आजादी मिलेगी। जब उन्हें कोई प्रताड़ित नहीं करेगा, जहाँ हर महत्वपूर्ण



फैसले में उसके नजरिए को तब्बजो दी जाएगी। तात्पर्य यह है कि उसे भी पुरुष के समान इंसान समझा जाएगा, जहाँ वह सिर उठाकर महिला होने पर गर्व कर सकेगी। कार्यक्रम की संचालिका डॉ0 मधु मालती ने

महाविद्यालय परिवार की ओर से मैडम शीला तंवर को स्मृति चिह्न भेंट कर आभार व्यक्त किया। प्राचार्य डॉ अलका मित्तल ने कार्यक्रम की सफलतापूर्वक संपन्नता पर शिक्षक वर्ग और विद्यार्थियों को बधाई दी।

अनुपमा
यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एवं प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा हरियाणा की आवाज प्रिंटर्स, भिवानी से मुद्रित करवाकर आदर्श महिला महाविद्यालय, हांसी गेट भिवानी-127021 से प्रकाशित किया जाता है। Title-Code:- HARBIL01906 प्रबंध सम्पादक: डॉ. अलका मित्तल

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

Gmail: anupama.express@ammb.ac.in