



## समीक्षा: नए कानूनों के माध्यम से महिलाओं और बच्चों को मिली सुरक्षा



देश में आईपीसी, सीआरपीसी की जगह तीन नए कानून बनाए गए ये नए कानून हैं भारतीय न्याय सहित, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम। केन्द्र

सरकार द्वारा जारी अधिसूचना में ये तीनों कानून एक जुलाई से लागू कर दिए गए हैं। नए कानूनों में कई अहम बदलाव भी किए गए, जैसे राजद्रोह को हटाया गया है। आतंकवाद गतिविधियों की परिभाषा को स्पष्ट किया गया है। यौन अपराधों के लिए कड़ी सजा का प्रावधान किया गया है। क्या इन कानूनों का उद्देश्य लीगल सिस्टम को मॉडर्न जरूरतों के अनुरूप लाना है? तीनों नए कानून पिछले साल मानसून सत्र में लाए गए। 21 सितंबर को संसद से इसे मंजूरी मिली, उसके बाद 25 दिसंबर को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी इस पर मोहर लगा दी थी। आईपीसी की जगह लेने वाले इन कानूनों में भारतीय न्याय संहिता में 358 धाराएं हैं। भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता में 531 धाराएं हैं। भारतीय साक्ष्य अधिनियम में 170 धाराएं दी गई हैं। नए कानूनों में कई बड़े बदलाव भी किए गए हैं। जिसमें महिलाओं

की सुरक्षा के मद्दे नजर लड़कियों और बच्चों पर अपराध में सख्ती दिखाई गई। नए कानूनों में 18 वर्ष से कम उम्र की बच्चियों के साथ दुष्कर्म के मामलों को पॉक्सो के साथ जोड़ा गया है। ऐसे केस में आजीवन कारावास या मृत्यु दंड का प्रावधान किया गया है। नए कानून महिलाओं के लिए भारत में एक सुरक्षित और समर्थशील वातावरण बनाने का लक्ष्य रखते हैं। जिससे महिलाओं को ऑनलाइन उत्पीड़न, साईबर छेड़छाड़, डिजिटल अपहरण के मामलों की रिपोर्टिंग और अदालती प्रक्रिया में सहायता प्राप्त करने में आसानी होती है। इन कानूनों के माध्यम से रेप पीडित महिलाओं को दी गई सुविधा बिल्कुल सटीक है जिसमें पीड़िता की सुनवाई महिला जज द्वारा की जाएगी। यदि पुरुष जज इसकी सुनवाई करेंगे तो उस दौरान महिला पुलिसकर्मी मौजूद होंगी। इसके अलावा 90 दिन के अन्दर मामले की



डॉ. गायत्री बंसल

सुनवाई की जाएगी व थाने आने जाने औपचारिकता को भी कम किया गया है। वास्तव में यह कानून महिला की सुरक्षा के मद्दे नजर एक मजबूत प्रावधान है।

## महिलाओं के कानूनी अधिकार: एक संक्षिप्त परिचय

महिलाओं के कानूनी अधिकार समाज में उनके सशक्तिकरण और समानता को सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इन अधिकारों का उद्देश्य महिलाओं को न्याय, सुरक्षा, और समान अवसर प्रदान करना है, ताकि वे व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर पूर्ण स्वतंत्रता और गरिमा के साथ जीवन जी सकें। यह लेख महिलाओं के कानूनी अधिकारों के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालता है।

महिलाओं के कानूनी अधिकारों का इतिहास काफी पुराना है। 19वीं और 20वीं सदी में महिलाओं के अधिकारों के लिए किए गए संघर्षों ने विभिन्न कानूनों और संवैधानिक संशोधनों को प्रेरित किया। महिलाओं को मताधिकार देने, संपत्ति के अधिकार, शिक्षा के अधिकार, और रोजगार में समानता के अधिकार जैसी महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल की गईं।

### महत्वपूर्ण कानूनी अधिकार

**1. समानता का अधिकार:** भारतीय संविधान का अनुच्छेद 14 सभी नागरिकों को कानून के सामने समानता का अधिकार प्रदान करता है। इसके तहत महिलाओं को भी समान अवसर और समान अधिकार मिलते हैं।

**2. विवाह और परिवार के अधिकार:** महिलाओं को अपने विवाह और परिवार से संबंधित मामलों में स्वतंत्रता और समानता का अधिकार है। यह अधिकार उन्हें पति-पत्नी के बीच समानता, दहेज निषेध, और घरेलू हिंसा से सुरक्षा प्रदान करता है।

**3. शिक्षा का अधिकार:** भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 हर बच्चे को 6 से 14 वर्ष की आयु तक मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार देता है। इसके तहत लड़कियों को भी समान रूप से शिक्षा का अधिकार मिलता है।

**4. कार्यस्थल पर सुरक्षा और समानता का अधिकार:** कार्यस्थल पर महिलाओं को यौन उत्पीड़न से सुरक्षा का अधिकार है। %कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013%



महिलाओं को सुरक्षित और सम्मानजनक कार्यस्थल का अधिकार प्रदान करता है।

**5. संपत्ति के अधिकार:** हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम, 1956 के तहत महिलाओं को संपत्ति में समान अधिकार दिए गए हैं। यह अधिनियम महिलाओं को उनके पिता की संपत्ति में समान भागीदारी सुनिश्चित करता है।

**6. प्रजनन स्वास्थ्य का अधिकार:** महिलाओं को अपनी प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित निर्णय लेने का अधिकार है। इसमें गर्भनिरोधक उपायों का चयन, सुरक्षित गर्भपात का अधिकार, और मातृत्व के दौरान चिकित्सा देखभाल शामिल है।

### कानूनी सुधार और चुनौतियाँ

हालांकि महिलाओं के कानूनी अधिकारों में महत्वपूर्ण प्रगति हुई है, फिर भी कई चुनौतियाँ बरकरार हैं। कानूनी अधिकारों के कार्यान्वयन में कठिनाइयाँ, समाज में व्याप्त लैंगिक भेदभाव, और महिलाओं के प्रति हिंसा जैसी समस्याएँ इस दिशा में सुधार की आवश्यकता को दर्शाती हैं। महिलाओं के कानूनी अधिकार उनके सशक्तिकरण और समाज में समानता स्थापित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इन अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाने और उनके प्रभावी कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए समाज के सभी वर्गों का सहयोग आवश्यक है। महिलाओं के अधिकारों का सम्मान और संरक्षण समाज के विकास और प्रगति के लिए अनिवार्य है।

## करियर या हर्डल रेस

वर्किंग विमिन की कुछ समस्याएँ ऐसी होती हैं, जिन्हें आम माना जा सकता है। तकरीबन सभी कामकाजी महिलाओं को उन चुनौतियों से रू-ब-रू होना पड़ता है। मगर कुछ समस्याएँ उनकी ऐसी भी होती हैं, जो सबके खाते में नहीं आतीं। अमेरिका की डिजिटल एक्सपीरियंस कंसल्टेंसी फर्म बार्डटियस की टेक्नोलॉजी एनालिस्ट कायत्री करुणसामी की खासियत यह है कि वह इन दोनों ही तरह की चुनौतियों से जुझकर करियर की ऊँचाई पर पहुँची है। उनके करियर को पहला झटका 2014 में लगा, जब पति के साथ यूके शिफ्ट होने के लिए उन्हें HCL Tech में सॉफ्टवेयर इंजीनियर की जॉब छोड़नी पड़ी। वहाँ दो साल की तलाश के बाद काम मिला, मगर एक साल बाद ही उन्होंने एक बच्ची को जन्म दिया और काम छोड़ना पड़ गया। यह दूसरा झटका था करियर को। साल बाद अचानक उनके पति की मौत हो गई। इस त्रासदी ने जैसे सब कुछ उलट पलट दिया। वह बेटी को लेकर अपने देश लौट आईं। अब नए सिरे से काम की तलाश शुरू हुई। शुरू में सोचा कि लाइसेंस टेस्टिंग वाला काम ही देखा जाए, जो वह यूके में कर रही के घंटों का मसला था। के बेटी की देखभाल करनी थी, लिहाजा देर तक काम नहीं कर सकती थीं। थीं। लेकिन उसमें काम दूसरा विकल्प था मेनफ्रेम डेवलपर का, जो वह यूके शिफ्ट



होने से पहले कर रही थीं। मगर यहाँ मार्केट में उस वक्त ओपनिंग नहीं थी। इन बाधाओं के बीच भी अनुभव और हुनर के आधार पर उन्होंने पांच अलग-अलग कंपनियों में अर्जी दी। हर जगह टेक्निकल इंटरव्यू राउंड क्लीयर हो गया, लेकिन करियर में गैप के चलते पाँचों जगह रिजेक्ट हो गईं। उसी दौरान उनका ध्यान बार्डटियस के रिटर्न टु वर्क प्रोग्राम की ओर गया। यहाँ बात बन गई। कंपनी ने उनके स्किल और सात साल के एक्सपीरियंस को तबज्जो दी, गैप को इशू नहीं बनाया। आज कायत्री की काबिलियत न सिर्फ उनके बल्कि कंपनी और इंडस्ट्री के भी काम आ रही है।

## अनुशासन सुदृढ़ जीवन जीने का आधार

जीवन शैली व कार्यशैली में बनाए समन्वय अनुशासन सुदृढ़ जीवन जीने का आधार जिस प्रकार अनुशासन हमारे व्यवहार और काम को बेहतर बनाता है, उसी प्रकार यह हमारे तन-मन को भी स्वस्थ रखता है।

हम अनुशासन को अपनाते हैं तो हमारा जीवन ज शिष्ट और व्यवस्थित हो जाता है। हम समय पर काम करते हैं, हमारे व्यवहार में कोमलता आती है और हर काम ईमानदारी से करते हैं। अब जरा सोचिए कि यदि यही अनुशासन हम अपनी सेहत में भी ले आए तो हमारे शरीर और मस्तिष्क के लिए कितना फायदेमंद होगा। अनुशासित जीवन शैली से आपको अस्वस्थ आदतों से बचने में मदद मिल सकती है, पौष्टिक आहार और स्वस्थ जीवनशैली के साथ तन-मन दोनों स्वस्थ रह सकते हैं

### समय पर नाश्ता लें

हर व्यक्ति की दिनचर्या अलग-अलग होती है इसलिए खाने का समय निश्चित कर पाना मुमकिन नहीं है। परंतु शरीर की जरूरत के अनुसार बदलाव किया जा सकता है। सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण आहार होता है। कहा जाता है कि सुबह का नाश्ता एक राजा की तरह करना चाहिए और रात का खाना एक भिक्षुक की तरह। शेष समय पर नाश्ता करना चाहिए। अगर आप सुबह नाश्ता

करने के बजाय सीधा खाना खाते हैं तो उस समय रोज सूखे मेवे या मेवों से बना एक लड्डू खाएं।

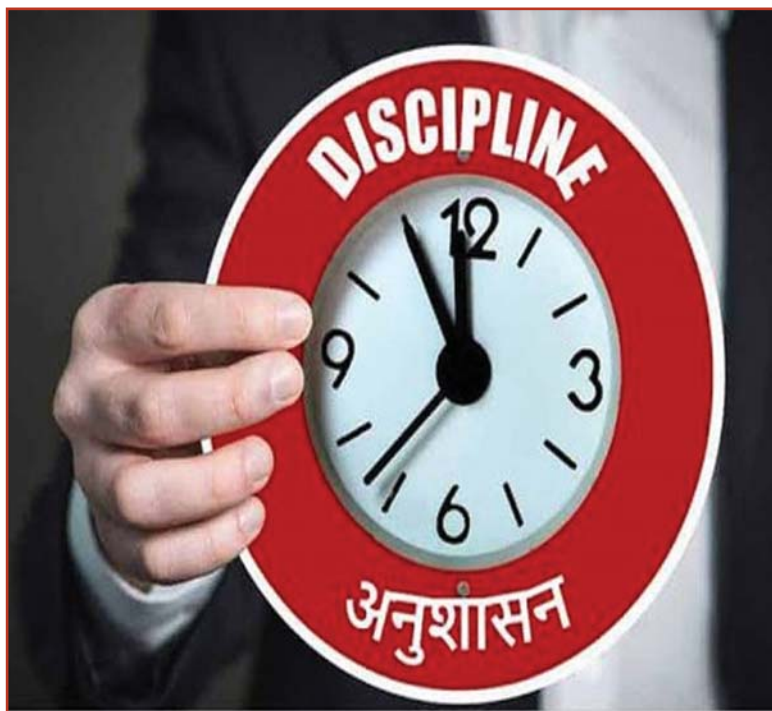
### 15 या 30 मिनट व्यायाम को दें

अनुशासन के अंतर्गत व्यायाम को भी शामिल करें। रोज सुबह व्यायाम को एक घंटा दें। अगर इतना समय नहीं है तो आप इसको 15 या 30 मिनट भी दे सकते हैं। अगर व्यायाम नहीं कर सकते तो सुबह 20 मिनट सैर पर जरूर जाएं। आप कदम भी तय कर सकते हैं, जैसे 2 से 5 हजार कदम रोज चलने का नियम बना लें।

### अपनी सीमाओं को जाने-

सीमाएं निर्धारित करने से आपका अपनी इच्छाओं और विचार के भटकने पर नियंत्रण होता है। जो भी आपको एक स्वस्थ व संपूर्ण जीवन जीने से भटकाए, उसे त्याग दें। कुछ लोग दिन में 7 से 8 कप चाय या कॉफी पी जाते हैं और अधिक मीठा खाते हैं। इतना ही नहीं रोटी-सब्जी खाने के बजाय जंकफूड का सेवन रोज करते हैं। आप महीने में केवल एक बार जंकफूड खाएँ और दिन में केवल दो बार चाय या कॉफी का सेवन करेंगे, ये नियम बना लें।

### मोबाइल, टी.वी का समय निश्चित करें



घर पर हमारी नजरें टीवी और मोबाइल की स्क्रीन पर होती हैं और दफ्तर में कम्प्यूटर स्क्रीन पर। आंखों को स्क्रीन से कुछ समय के लिए आराम दें और कितना समय स्क्रीन पर गुजारा है यह भी तय करें। सुबह उठने

के बाद स्क्रीन नहीं देखना है, रात को सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन से दूरी बनानी है। ये नियम आपकी आंखों को आराम देने के लिए बहुत जरूरी है।

### उचित नींद अवश्य ले-

हम कभी भी सोते हैं और कभी भी जागते हैं। कोई निश्चित समय ही नहीं है। सुबह उठने का एक समय निर्धारित करें। ऐसा नहीं कि कभी 7 बजे उठ रहे हैं तो कभी 8 बजे। अगर सुबह 7 बजे उठना है तो रोज इसी समय पर ही उठना है। जब एक निश्चित समय पर सोकर उठते हैं, तब सोने का भी एक निश्चित समय तय करना होगा। किसी भी चीज की अति अच्छी नहीं होती है और यही नींद के मामले में भी है। नींद की सबसे अच्छी अवधि 6 से 8 घंटे की होती है। 8 घंटे की नींद लेने के बाद आप सारा दिन तरोताजा महसूस करते हैं। वहीं, अगर आप इससे ज्यादा सोते हैं तब भी यह सेहत के लिए हानिकारक होता है।

### बीच-बीच में शरीर को गति दें-

हर थोड़ी देर में कुर्सी से उठने की आदत बनाएं। दफ्तर में हैं तो हर एक घंटे में पांच मिनट के लिए उठें और घूमें। घर पर हैं तो लगातार बैठे न रहें। रात को भोजन के बाद आधा घंटा सैर करने का नियम बनाएं।

### 3 से 4 लीटर पानी अवश्य पीएं

विशेषज्ञ बताते हैं कि रोज कम से कम 2 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। इसलिए याद से दिनभर में थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें। अगर आपको पानी पीना याद नहीं रहता है तो इसके लिए मोबाइल में रिमाइंडर लगा लें।

# एंजल टैक्स व बजट 2024 के मुख्य पहलू

सरकार ने बजट में एंजल टैक्स को समाप्त कर दिया है। इससे स्टार्टअप को बड़ी राहत मिली है। वर्ष 2012 में एंजल टैक्स लगाया गया था, जिसे स्टार्टअप अपने विकास में बड़ी बाधा मान रहे थे। बजट भाषण के दौरान वित्त मंत्री ने कहा कि स्टार्टअप इकोसिस्टम में इनोवेशन की जरूरत है और इसी बात को ध्यान में रखते हुए एंजल टैक्स को हटाने का फैसला किया गया है।

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मंगलवार को बजट 2024 में एंजल टैक्स को समाप्त करने का ऐलान किया है। इस टैक्स को 2012 में केंद्र की मनमोहन सरकार ने लगाया था। जानकारों के मुताबिक एंजल टैक्स खत्म करने के बाद स्टार्टअप आसानी से फंड जुटा सकेंगे। इससे स्टार्टअप में रोजगार के नए अवसरों का भी सृजन होगा।

## यथा है एंजल टैक्स?

जब कोई स्टार्टअप विदेश से कोई निवेश हासिल करता है तो उस निवेश को अन्य माध्यम से आय मानते हुए उस पर 30 प्रतिशत का टैक्स लगता है, जिसे एंजल टैक्स कहा जाता है। अपनी फेयर वैल्यू से जितनी अधिक राशि स्टार्टअप किसी एंजल निवेशक से जुटाता है, उस पर एंजल टैक्स वसूला जाता है। मान लीजिए किसी स्टार्टअप की फेयर वैल्यू एक करोड़ है और वह 1.5 करोड़ रुपये एंजल निवेशकों से जुटाता है तो 50 लाख रुपये पर एंजल टैक्स लगेगा।

## एंजल टैक्स खत्म होने से क्या होगा फायदा?

वर्ष 2012 में टैक्स लगाते समय सरकार की यह सोच थी कि बाहरी निवेश की आड़ में मनी लॉन्ड्रिंग की जा सकती है। जानकारों का कहना है कि एंजल टैक्स को समाप्त करने से स्टार्टअप को फंड जुटाना आसान हो जाएगा। स्टार्टअप अब इनोवेशन पर अधिक खर्च कर सकेंगे और रोजगार में भी बढ़ोतरी होगी। एंजल टैक्स की वजह से नए स्टार्टअप को फंड जुटाने में कठिनाई होती थी और विदेश से फंड जुटाने वालों को शक की नजर से देखा जाता था।

## विवाद से विश्वास स्कीम 2024 लॉन्च

इनकम टैक्स से जुड़े विवाद को खत्म करने के लिए सरकार ने फिर से विश्वास स्कीम 2024 लॉन्च करने की घोषणा की है। चार साल पहले भी विवाद से विश्वास स्कीम लॉन्च थी। वित्त मंत्री ने कहा कि प्रत्यक्ष कर, उत्पाद कर व सर्विस टैक्स संबंधित 60 लाख रुपये तक के विवाद पर टैक्स ट्रिब्यूनल में दो करोड़ के विवाद के लिए हाईकोर्ट में तो पांच करोड़ के लिए सुप्रीम कोर्ट में अपील दायर की जा सकती है।

बजट में टैक्स संबंधी प्रविधान को और सरल बनाने का भी ऐलान किया गया है। इसके तहत पुराने रिटर्न का फिर से मूल्यांकन हो सकेगा। हालांकि सिर्फ 50 लाख या इससे अधिक राशि वाले कर मामले में ही तीन साल से



उससे अधिक पुराने मामले का फिर से मूल्यांकन होगा।

## कर सरलीकरण प्रक्रिया की पहल

धर्मार्थ संस्थाओं और टीडीएस के लिए कर सरलीकरण प्रक्रिया की पहल करते हुए वित्त मंत्री ने कहा कि अनेक भुगतानों पर पांच प्रतिशत टीडीएस दर को घटाकर दो प्रतिशत टीडीएस दर किया जा रहा है। ई-कॉमर्स ऑपरेटर्स पर टीडीएस दर को एक प्रतिशत से कम करके 0.1 प्रतिशत करने का प्रस्ताव है।

टीडीएस की राशि को वेतन पर कटौती किए जाने वाले टीडीएस की गणना में लाभ दिए जाने का प्रस्ताव भी लाया गया है। जीएसटी के तहत सभी बड़ी करदाता सेवाओं और सीमा शुल्क तथा आयकर के अधीन ज्यादातर सेवाओं को डिजिटल रूप में लाने के बारे में वित्त मंत्री ने कहा कि सीमा शुल्क और आयकर की सभी शेष सेवाओं

का अगले दो वर्षों के दौरान डिजिटाइजेशन किया जाएगा और उन्हें पेपर लेस बनाया जाएगा।

## बजट की मुख्य बातें

- नई कर व्यवस्था में मानक कटौती 50,000 रुपये से बढ़ाकर 75,000 रुपये की गई।
- पेंशनभोगियों के लिए पारिवारिक पेंशन पर कटौती 15,000 रुपये से बढ़ाकर 25,000 रुपये की गई।
- नई कर व्यवस्था के तहत कर स्लैब में बदलाव- 3-7 लाख रुपये के बीच आय पर 5 प्रतिशत, 7-10 लाख रुपये के लिए 10 प्रतिशत, 10-12 लाख रुपये के लिए 15 प्रतिशत।
- नई कर व्यवस्था में वेतनभोगी कर्मचारी आयकर में 17,500 रुपये तक की बचत कर पाएंगे।
- कैंसर की 3 दवाओं (ट्रैस्टुजुमैबडेरक्सटेकन,

ओसिमिर्टिनिब और डुवालुमाब) को सीमा शुल्क से पूरी तरह छूट दी गई।

■ मोबाइल फोन, मोबाइल सर्किट बोर्ड असेंबली और मोबाइल चार्जर पर सीमा शुल्क घटाकर 15 प्रतिशत किया गया।

■ सोने और चांदी पर सीमा शुल्क घटाकर 6 प्रतिशत और प्लैटिनम पर 6.4 प्रतिशत किया गया।

■ प्रतिभूतियों के वायदा एवं विकल्प सौदों पर लगने वाले + प्रतिभूति लेनदेन कर को बढ़ाकर क्रमशः 0.02 प्रतिशत और 0.1 प्रतिशत किया गया।

■ शेयरों की पुनर्खरीद पर होने वाली आय पर कर लगाया जाएगा।

■ स्टार्टअप को बढ़ावा देने के लिए सभी वर्ग के निवेशकों के लिए एंजल कर समाप्त कर दिया गया।

■ विदेशी कंपनियों पर कॉर्पोरेट कर की दर 40 से घटाकर 35 प्रतिशत करने का प्रस्ताव।

■ अपील में लंबित आयकर विवादों के समाधान के लिए विवाद से विश्वास योजना, 2024 लाई जाएगी।

■ कर न्यायाधिकरणों, उच्च न्यायालयों और सर्वोच्च न्यायालय में प्रत्यक्ष कर, उत्पाद शुल्क और सेवा कर से संबंधित अपील दायर करने की मौद्रिक सीमा बढ़ाकर क्रमशः 60 लाख रुपये, 2 करोड़ रुपये और 5 करोड़ रुपये करने का प्रस्ताव।

■ कुछ वित्तीय परिसंपत्तियों पर अल्पकालिक लाभ पर 20 प्रतिशत कर।

■ सभी वित्तीय और गैर-वित्तीय परिसंपत्तियों पर दीर्घकालिक लाभ पर 12.5 प्रतिशत कर।

■ सूचीबद्ध शेयरों से हुए 1.25 लाख रुपये तक के दीर्घकालिक पूंजीगत लाभ को कर छूट दी गई।

■ ई-कॉमर्स कंपनियों पर टीडीएस की दर एक से घटाकर 0.1 प्रतिशत की गई।

■ विवरण दाखिल करने की नियत तिथि तक टीडीएस के भुगतान में देरी को अपराध की श्रेणी से मुक्त किया गया।

■ आयकर आकलन को तीन साल से पांच साल तक दोबारा खोला जा सकता है। हालांकि यह उसी समय होगा जब बची हुई आय 50 लाख रुपये या उससे अधिक हो।

■ सरकार आयकर अधिनियम, 1961 की व्यापक समीक्षा 6 महीने में पूरी करेगी।

■ जीएसटी को सरल और युक्तिसंगत बनाया जाएगा ताकि बाकी क्षेत्रों तक इसका विस्तार किया जा सके।

■ राजकोषीय घाटा वित्त वर्ष 2024-25 में जीडीपी का 4.9 प्रतिशत रहने का अनुमान, अगले साल 4.5 प्रतिशत से कम रहने का अनुमान।

■ बजट में विनिर्माण एवं सेवाओं सहित 9 प्राथमिकता वाले क्षेत्रों और विकसित भारत के लक्ष्य को हासिल करने के लिए अगली पीढ़ी के सुधारों की रूपरेखा दी गई।

...डॉ. गायत्री बंसल

सहायक प्रवक्ता वाणिज्य विभाग



## Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

A Prestigious "Multi-disciplinary" Institution for Quality Education for Women, "Best College" declared by Govt. of Haryana, NAAC Accredited B+, ISO certified  
Recognised by UGC Under Section 2 (f) & 12 (B) Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

# HOSTEL ADMISSION OPEN

## Facilities

- Indoor & outdoor games
- Purified water coolers
- 24x7 Security
- CCTV surveillance
- Air Cool rooms
- Wi-Fi
- Medical Room
- Common area
- Coaching help
- Housekeeping
- Gym
- Homely Food

महाविद्यालय का हॉस्टल आधुनिक सुविधाओं से युक्त छात्राओं के व्यक्तित्व-विकास का भी बड़ा केन्द्र है। शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ छात्राओं के जीवन को संस्कारवान और परिष्कृत किया जाता है। आधुनिक व नवीनतम शिक्षण-प्रणाली के साथ ही हम यह सुनिश्चित करते हैं कि छात्राओं को आरामदायक माहौल मिले और उन्हें पढ़ाई के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान किया जाए। हॉस्टल होम-अवे-फ्रॉम-होम की तरह है।

Dr. Alka Mittal  
Principal

Hansi Gate, Bhiwani

01664-242414

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

## फाइन आर्ट्स क्या है?

फाइन आर्ट्स विषय के अंतर्गत छात्रों को ड्रॉइंग पेंटिंग म्यूरल पोर्ट्रेट पेंटिंग छायाचित्रण आदि के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इसके लिए एकेडमिक ट्रेनिंग दी जाती है।

फाइन आर्ट्स एक क्रिएटिव फील्ड है जिसमें छात्र का कौशल निखारा जाता है और इसे निखारने के लिए कॉलेज और विश्वविद्यालय भी इस फील्ड के लिए विभिन्न प्रकार के कोर्सेस कराते हैं जैसे की और यह कोर्सेस करने के बाद एक छात्र इस फील्ड में अपना एक अच्छा भविष्य बना सकता है।

फाइन आर्ट्स कोर्स के तहत स्केचिंग, पेंटिंग, म्यूरल पोर्ट्रेट पेंटिंग, छायाचित्रण के लिए अकादमिक ट्रेनिंग दी जाती है। इस कोर्स के तहत पेंटिंग के क्षेत्र में जानकारी दी जाती है और साथ ही साथ फाइन आर्ट्स में कई अन्य प्रकार की जानकारी जैसे की कंप्यूटर ट्रेनिंग और टेक्नोलॉजी भी सिखाई जाती है। इसके अलावा कंप्यूटर ग्राफिक्स और एनिमेशन का भी प्रशिक्षण दिया जाता है।

फाइन आर्ट्स कोर्स एक क्रिएटिव फील्ड है, इसमें छात्रों को उनकी कला और रचनात्मकता को निखारने का मौका मिलता



है। फाइन आर्ट्स एकेडमिक ट्रेनिंग देने पेंटिंग, फोटोग्राफी जैसे कई प्रकार की वाले कोर्स में ड्रॉइंग पेंटिंग म्यूरल पोर्ट्रेट कला सिखाई जाती है।

### फाइन आर्ट्स में एडमिशन लेने के लिए रिक्वायरमेंट:

- 1) फाइन आर्ट्स में एडमिशन लेने के लिए आपको किसी मान्यता प्राप्त विद्यालय से हाईस्कूल पास होना चाहिए, हायर सेकेंडरी एजुकेशन के बाद आप बीएफए में एडमिशन ले सकते हैं।
- 2) फाइन आर्ट्स में एडमिशन लेने के लिए आपको किसी मान्यता प्राप्त विद्यालय से 12वीं कक्षा पास होना चाहिए।
- 3) फाइन आर्ट्स में एडमिशन लेने के लिए आपको 12वीं में 50% से ज्यादा अंक होने चाहिए।
- 4) फाइन आर्ट्स में एडमिशन लेने के लिए कुछ कॉलेजेंस एंट्रेंस एग्जाम भी लेते हैं।

### फाइन आर्ट्स कोर्सेज

- फाइन आर्ट्स में आप विभिन्न कोर्स कर सकते हैं जो निम्नलिखित हैं-
- डिप्लोमा इन पेंटिंग
  - सर्टिफिकेट कोर्स इन पेंटिंग
  - बीए इन पेंटिंग एंड ड्रॉइंग
  - बीएफए पेंटिंग
  - बीएफए एप्लाइड आर्ट्स
  - बैचलर ऑफ फाइन आर्ट्स डिजाइन, थिएटर एंड पोस्टमैट्रिक स्टडीज

- मास्टर इन फाइन आर्ट्स
- एमए वीजुअल आर्ट्स
- एमएफए फाइन आर्ट

### फाइन आर्ट्स में करियर ऑप्शन:

फाइन आर्ट्स में करियर ऑप्शन की भरमार है। इसके बाद आप निम्नलिखित फील्ड्स में अपना करियर बना सकते हैं

- टीचर
- आर्ट थैरेपिस्ट
- म्यूरलिस्ट
- आर्ट एडमिनिस्ट्रेटर
- आर्ट रेस्टोरर
- म्यूरल वर्क
- फैब्रिक पेंटिंग
- आर्ट क्रिटिक
- आर्ट कंसल्टेंट

फाइन आर्ट्स के छात्र प्रायोगिक कला में भी अपना करियर बना सकते हैं। इसके साथ ही एक फाइन आर्टिस्ट के रूप में आप स्वतंत्र रूप से काम कर सकते हैं और अपने कला कार्यों की प्रदर्शनियों के माध्यम से अपनी कला को दुनिया के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं।



सीमा सहायक प्रवक्ता

## मधुबनी चित्रकला

मधुबनी चित्रकला, जिसे मिथिला चित्रकला भी कहा जाता है भारत की एक प्राचीन और विशेष चित्रकला की शैली है। यह चित्रकला मुख्य रूप से बिहार के मधुबनी जिले और आसपास के क्षेत्रों में प्रचलित है। हथु कला की उत्पत्ति प्राचीन काल से मानी जाती है। यह विशेष रूप से महिलाओं कलाकों द्वारा विकसित की गई है।

मधुबनी चित्रकला में धार्मिक, पारंपरिक और पौराणिक दृश्य चित्रित किए जाते हैं। इसमें देवी-देवताओं, विवाह समारोह और प्रकृति के विभिन्न पहलुओं के दृश्य पाए जाते हैं। इस कला की शैली में खाली और रेखाओं चित्रण होता है। इसमें मृदु रंग और रंग, विभिन्न पेंट्स का उपयोग किया जाता है और यह बिना किसी खांचे के सीधे हाथ से बनाई है। इसमें प्राकृतिक रंगों का प्रयोग होता है। मधुबनी चित्रकला में पारंपरिक तकनीकों की प्रयोग किया जाता है जैसे कि कागज, कपड़ा और दीवार पर चित्रण। यह चित्र सामान्यतः बांस की बनाइयां, दाग और उंगलियों से बनाए जाते हैं।

इसमें पीतल रंगों का प्रयोग किया जाता है जैसे कि लाल, हरा, नीला, पीला आदि। मिथिला में मुख्यतः ग्रामीण और आदिवासी चित्रण होता है। मधुबनी चित्रकला भारतीय



सांस्कृतिक धरोहर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा परंपरा और कला की गहरी समझ को है। जो न केवल सांस्कृतिक बल्कि समृद्ध दर्शाती है।

## लिपन आर्ट: कच्छ की पारंपरिक कला

लिपन आर्ट, जिसे मड मिर्र वर्क के नाम से भी जाना जाता है, गुजरात के कच्छ क्षेत्र की एक पारंपरिक कला है। यह कला श्वेत मिट्टी और छोटे-छोटे दर्पणों (शीशों) का उपयोग करके दीवारों और अन्य सतहों पर अद्वितीय डिजाइन बनाने की विधि है। यह कला न केवल अपनी सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि यह कच्छ की सांस्कृतिक धरोहर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा भी है। लिपन आर्ट का इतिहास सैकड़ों साल पुराना है और यह कच्छ के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले समुदायों द्वारा विकसित किया गया था। परंपरागत रूप से, यह कला भुज, कच्छ और आसपास के क्षेत्रों में गोंधाल, काठियावाड़ी, और रबारी जनजातियों द्वारा की जाती थी। इन समुदायों ने अपने घरों की दीवारों को सजाने और उन्हें मौसम की कठोरता से बचाने के लिए इस कला का उपयोग किया।

**सामग्री और तकनीक:** लिपन आर्ट के लिए आवश्यक सामग्री में मुख्य रूप से मिट्टी, ऊंट का गोबर, पानी और दर्पण शामिल होते हैं। मिट्टी और ऊंट के गोबर को मिलाकर एक पेस्ट बनाया जाता है, जिसे दीवारों पर विभिन्न डिजाइनों में लगाया जाता है। इसके बाद, छोटे-छोटे दर्पणों को इस पेस्ट पर सेट किया जाता है, जिससे कला में चमक और सौंदर्य आता है।

**डिजाइन और पैटर्न:** लिपन आर्ट में प्रयोग किए जाने वाले डिजाइन और पैटर्न प्रकृति से प्रेरित होते हैं। फूल, पतियाँ, जानवर, और ज्यामितीय आकृतियाँ इस कला में आम तौर पर देखी जाती हैं। हर डिजाइन में एक विशेष प्रकार का आकर्षण और जटिलता होती है, जो इसे अद्वितीय बनाती है।

**वर्तमान स्थिति:** आज, लिपन आर्ट कच्छ की सीमाओं से परे फैल चुकी है और इसे राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिली है। कई कलाकार और डिजाइनर इस कला को नए रूपों में प्रस्तुत कर रहे हैं, जैसे कि पैन्ल, फ्रेम, और घरेलू सजावट के अन्य आइटम। कच्छ और अन्य क्षेत्रों में भी इस कला को बढ़ावा देने के लिए कार्यशालाओं और प्रदर्शनियों का आयोजन किया जाता है।

लिपन आर्ट न केवल एक कला है, बल्कि यह कच्छ की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक है। यह कला सदियों पुरानी तकनीकों और डिजाइनों के माध्यम से हमारी सांस्कृतिक जड़ों से हमें जोड़ती है। आधुनिक समय में भी, लिपन आर्ट अपनी आकर्षकता और सुंदरता के कारण कला प्रेमियों और डिजाइनरों के बीच लोकप्रिय है।

लिपन आर्ट की अद्वितीयता और इसकी पारंपरिक विधि इसे कला की दुनिया में एक विशेष स्थान दिलाती है, जो आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करती रहेगी।

## फाइन आर्ट्स पर से मुझमें विश्वास आया, अब मैं कर रही हूँ विभिन्न कार्य: रविना



मेरा नाम रविना है, मैं आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा हूँ। मैं बी.ए. तृतीय वर्ष में पढ़ती हूँ। मुझे शुरुआत से ही पढ़ाई और फाइन आर्ट्स में अच्छी दिलचस्पी रही है, लेकिन मैंने इस कॉलेज में दाखिला लेकर फाइन आर्ट्स को आगे बढ़ाना शुरू किया। लेकिन मुझे नहीं पता था की मैं कभी अपने जीवन में कुछ कर पाऊँगी। मेरे अध्यापकों की विशेष कृपा से मुझे यह कोर्स करने का अवसर मिला।

मैं अपनी कला को अच्छे से समझ पायी और अध्यापकों की विशेष कृपा से मुझे ललित कला में विशेष ज्ञान मिला। आज मैं अपने जीवन में कुछ करना चाहती हूँ वह मेरे अध्यापकों के विशेष सहयोग की वजह से हुआ है। मुझे विभिन्न प्रकार की कलाओं का ज्ञान दिया और प्रतियोगिताओं में भाग

दिलाया। मुझ में जाने का आत्मविश्वास भी बनाया। इस कॉलेज के विशेष अध्यापकों की वजह से ही मैं अपने जीवन में विभिन्न प्रकार के कार्य कर रही हूँ। आज मुझे विभिन्न कलाओं का ज्ञान है।

मैं रजिता मैडम, सीमा मैडम और शीनु मैडम को धन्यवाद कहना चाहती हूँ। मैं अपने अध्यापकों की हमेशा आभारी रहूँगी।

महाराष्ट्र के कोल्हापुर में स्थित श्री महालक्ष्मी मंदिर शक्तिपीठों में से एक है जिसका उल्लेख पुराणों में मिलता है। इस मंदिर के बारे में मान्यता है कि जो भक्त सच्चे मन से यहां आकर मां महालक्ष्मी से मंत्र मांगता है वह जरूर पूरी होती है। यह माना जाता है कि यहां श्री महालक्ष्मी भगवान विष्णु के साथ निवास करती हैं।

आदिशक्ति देवी के साढ़े तीन शक्तिपीठों में से एक पूर्ण पीठ है- करवीरवासिनी श्री महालक्ष्मी परब्रह्म ने साकार रूप में जो शक्ति प्रकट की वह शक्ति यानी श्री महालक्ष्मी। राजा दक्ष के यज्ञ में सती ने अपनी आहुति दी और भगवान शंकर उनकी देह कंधे पर लिए सारे ब्रह्मांड में घूमे।

तब विष्णु ने अपने सुदर्शन चक्र से सती की देह के जो भाग किए, वे पृथ्वी पर 108 जगह गिरे। इनमें आँखें जहाँ गिरी वहाँ लक्ष्मी प्रकट हुई। करवीर यानी कोल्हापुर देवी का ऐसा पवित्र स्थान है जिसे दक्षिण की काशी माना जाता है। आमतौर पर किसी भी तीर्थ स्थान को देवी या देवता के नाम से जाना जाता है, लेकिन कोल्हापुर और करवीर यह राक्षस के नाम से जाना जाता है। कोल्हापुर (महाराष्ट्र) शहर के मध्य में बसे तीन गर्भगृहों वाला यह पश्चिमाभिमुखी श्री महालक्ष्मी मंदिर हेमाडपंथी है। मंदिर में चारों दिशाओं से प्रवेश किया जा सकता है। मंदिर के महाद्वार से प्रवेश के साथ ही देवी के दर्शन होते हैं। मंदिर के खंभों पर नक्शाशी का खूबसूरत काम देखते ही बनता है, लेकिन खंभों की संख्या आज तक कोई जान नहीं पाया क्योंकि जिसने भी गिनने की कोशिश

## श्री महालक्ष्मी मंदिर



छात्रा- आयुशी (बीकॉम तृतीय वर्ष) द्वारा बनाई गई कृति

की, उसी के साथ या उसके परिवार में कुछ अनहोनी जरूर घटी। मंदिर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि साल में एक बार सूर्य की किरणें देवी की प्रतिमा पर सीधे पड़ती हैं।

मंदिर के बाहर लगे शिलालेख से पता चलता है कि यह 1800 साल पुराना है। शालिवाहन घराणे के राजा कर्णदेव ने इसका निर्माण करवाया था, जिसके बाद धीरे-धीरे मंदिर के अहाते में 30-35 मंदिर और निर्मित किए गए। बड़े शिल्पों को जोड़कर तैयार मंदिर की जुड़ाई बगैर चुने के की गई है। मंदिर में श्री महालक्ष्मीजी की मूर्ति तीन फुट ऊँची, चतुर्भुज है। इस स्थान के बारे में कहा जाता है कि विष्णु की नाभि से उत्पन्न ब्रह्मा ने तमोगुण से युक्त गय, लवण और कोल्ह ऐसे तीन मानस पुत्रों का

निर्माण किया। बड़े पुत्र गय ने ब्रह्मा की उपासना कर वर माँगा कि उसका शरीर देवपितरों तीर्थ से भी अधिक शुद्ध हो और ब्रह्माजी के तथ्यस्तु कहने के साथ गय अपने स्पर्श से पापियों का उद्धार करने लगा। यम की शिकायत पर देवताओं ने बाद में उसका शरीर यज्ञ के लिए माँग लिया था। केशी राक्षस के बेटे कोल्हासुर के अत्याचार से परेशान देवताओं ने देवी से प्रार्थना की। श्री महालक्ष्मी ने दुर्गा का रूप लिया और ब्रह्मास्त्र से उसका सिर उड़ा दिया। कोल्हासुर के मुख से दिव्य तेज निकलकर सीधे श्री महालक्ष्मी के मुँह में प्रवेश कर गया और धड़ कोल्हा (कहू) बन गया। अश्विन पंचमी को उसका वध हुआ था। मरने से पहले उसने वर माँगा था कि इस इलाके का नाम कोल्हासुर और करवीर बना रहे। समय के साथ कोल्हासुर से कोल्हापुर हुआ, लेकिन करवीर वैसा ही कायम रहा। अश्विन शुक्ल प्रतिपदा यानी घटस्थापना से उत्सव की तैयारी होती है। पहले दिन बैठी पूजा, दूसरे दिन खड़ी पूजा, त्रिबोली पंचमी, छठे दिन हाथी के हौदे पर पूजा, रथ पर पूजा, मयूर पर पूजा और अष्टमी को महिषासुरमर्दिनी सिंहवासिनी के रूपों में देवी का उत्सव दर्शनीय होता है। ऐसा कहा जाता है कि तिरुपति यानी भगवान विष्णु से रूठकर उनकी पत्नी महालक्ष्मी कोल्हापुर आई। इस वजह से आज भी तिरुपति देवस्थान से आया शालू उन्हें दिवाली के दिन पहनाया जाता है। कोल्हापुर की श्री महालक्ष्मी को करवीर निवासी अंबाबाई के नाम से भी जाना जाता है। यहाँ दीपावली की रात महाआरती में माँगी मुदा पूरी होने की जनमान्यता है।

## इंटरव्यू में परिधान का रखें ध्यान



अगर आप इंटरव्यू के लिए जा रही हैं तो फेशन से जुड़ी कुछ गलतियों से बचें। उस दौरान आपको क्या पहनना चाहिए और क्या

नहीं, आइए जानते हैं।

### सलवार सूट या कुर्ती...

अगर आप इंटरव्यू के लिए कुर्ती या सलवार सूट पहन रही हैं तो बड़े और गोल गले पहनने से बचें। बोट या वी नेक पहनना उचित है।

### शर्ट...

जब शर्ट पहनें तो ऊपर के बटन दो से अधिक ना खुले हों इसका ध्यान रखें। साथ ही शर्ट की बटन्स के बीच का हिस्सा खिंचे नहीं यानी कि उसमें गैप ना बन रहा हो इसका भी खयाल रखें।

### ट्राउजर या स्कर्ट...

शर्ट और ट्राउजर में बेल्ट लगाना ना पहनते वक़्त भी बेल्ट जरूर लगाएं। भूलें। स्कर्ट पहनते वक़्त भी बेल्ट जरूर लगाएं।

### नाखून की सफाई...

आपके नाखून बिलकुल साफ़ और कटे होने चाहिए। एक्सटेंशन और नेलआर्ट आपकी छवि बिगाड़ सकते हैं।

### एक्सेसरीज...

अधिक एक्सेसरीज पहनने से बचें। बहुत सारी अंगूठियां, ब्रेसलेट और गले में चैन न पहनें। साथ ही डिजिटल घड़ी पहनने के बजाय सामान्य यानी एनालॉग घड़ी ही पहनें। ऐसी कोई एक्सेसरीज ना पहनें जो आवाज करती हो, जैसे पायल या चूड़ियां।

### हेयर स्टाइल...

बालों को खोलकर रखेंगी तो ये बिखरे-बिखरे नजर आएंगे। गर्मी के कारण ये चिपचिपे भी हो सकते हैं। इसलिए चोटी बांधें या फिर जूड़ा बना लें। इससे आपके बाल सधे रहेंगे।

### सैंडल या शूज...

आपकी सैंडल या जूते आवाज ना करें इसका ध्यान रखें। इसके अलावा बहुत चटख और चमकीली सैंडल पहनने से भी बचें।

## इंटरव्यू के लिए कुछ महत्वपूर्ण टिप्स

### तैयारी करें

- कंपनी के बारे में शोध करें।
- जॉब विवरण को ध्यान से पढ़ें और आवश्यक कौशलों को समझें।
- संभावित प्रश्नों का अभ्यास करें और उनके उत्तर तैयार करें।

### प्रस्तुति

- इंटरव्यू के दिन समय पर पहुंचें।
- उचित ड्रेस कोड का पालन करें और पेशेवर दिखें।

### बॉडी लैंग्वेज

- आत्मविश्वास दिखाएँ।
- आँखों में आँखें डालकर बात करें।
- अपने हाथों और चेहरे के भावों को नियंत्रित रखें।

### संवाद कौशल

- स्पष्ट और प्रभावी ढंग से बोलें।
- संक्षिप्त और सटीक उत्तर दें।
- सवालों को ध्यान से सुनें और समझें।

### प्रश्न पूछें

- इंटरव्यू के अंत में कंपनी और भूमिका के बारे में कुछ प्रश्न पूछें।
- यह आपके उत्साह और गंभीरता को दर्शाता है।

### आभार व्यक्त करें

- इंटरव्यू के बाद एक धन्यवाद ईमेल भेजें।



- इस ईमेल में इंटरव्यू के लिए धन्यवाद कहें और अपनी रुचि को फिर से व्यक्त करें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण**
- हमेशा सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- अपने पिछले अनुभवों और सफलताओं को सकारात्मक रूप में प्रस्तुत करें।
- इन टिप्स का पालन करने से इंटरव्यू में सफलता प्राप्त करने की संभावना बढ़ जाती है।

# जॉब छोड़ने से पहले की तैयारी

नई कंपनी में नियुक्त होने पर जब आप वर्तमान कंपनी से त्यागपत्र देने जा रही हों तो थोड़ी-सी सावधानी आपको बड़े संकट से बचा सकती है।

### 1. जाँचें कौन-से मिलेंगे लाभ...

निर्णय भली-भाँति सोचकर लें। देखें कि पुरानी नौकरी क्यों छोड़ रही हैं, क्या आप इससे कुछ बेहतर हासिल कर पा रही हैं, जैसे- कार्यालय घर के नजदीक है, वेतन अधिक है, काम आपकी पसंद का है इत्यादि क्योंकि बिना पुख्ता कारण समझे कोई फैसला लेंगी तो आगे चलकर निराशा हो सकती है। इसलिए हर तरह से नए वातावरण में ढलने के लिए तैयार रहें।

### 2. त्यागपत्र से पहले लें नियुक्ति पत्र...

किसी भी समस्या से बचने के लिए पहले ही नियुक्ति पत्र प्राप्त करें, उसकी शर्तों को पढ़कर समझ लें। अपनी स्वीकृति भेजें और उसकी पावती यानी एक्नॉलेजमेंट प्राप्त करें। उसके बाद त्यागपत्र प्रेषित करें।

### 3 नई कंपनी के नियम व शर्तें समझें

नई नौकरी चुनने से पहले उसके नियम व शर्तें जाँचें। जैसे- कर्मचारी दर्जा, स्थानांतरण, पदोन्नति, विदेश यात्रा, पोस्टिंग या बॉण्ड

इत्यादि।

### 4. वर्तमान कंपनी की शर्तें जाँचें

सीता को नई कंपनी से जॉब ऑफर मिलने के बाद वहाँ के नियम व शर्तें पढ़ीं और उसे सही पाकर तुरंत उसके लिए स्वीकृति दे दी। इस चक्र में वह ये भूल गई कि वर्तमान कंपनी में नियुक्ति को कम से कम तीन माह का नोटिस देना सेवा शर्तों में उल्लिखित था जिसकी वजह से उसे दो माह की वेतन राशि चुकानी पड़ी। इसलिए आप भी ये गलती ना करें।

### 5 नौकरी छोड़ें पर रिश्ते नहीं

त्यागपत्र सौंपने पर होने वाले सवाल-जवाब हेतु तैयार रहें। झूठ बोलने से बचें, क्योंकि एक झूठ के चक्र में कई झूठ बोलने पड़ते हैं। संबंध खराब करके नौकरी न छोड़ें, समस्या बताकर ही अपना त्याग-पत्र दें।

### 6. वित्तीय योजना बनाएं

- अपनी वित्तीय स्थिति की समीक्षा करें।
- आपातकालीन फंड तैयार रखें जो कम से कम 3-6 महीने के खर्च को कवर कर सके।

### 7. नई नौकरी की खोज

- नई नौकरी की तलाश शुरू करें।
- रिज्यूमे और कवर लेटर को अपडेट करें।
- नेटवर्किंग करें और जॉब पोर्टल्स पर सक्रिय रहें।



सक्रिय रहें।

### 8. कंपनी की नीतियों की समीक्षा करें

- कंपनी की जॉब छोड़ने की नीतियों को समझें।
- नोटिस पीरियड की जानकारी लें और उसका पालन करें।

### 9. प्रोफेशनल कन्वैजिशन

- अपने मैनेजर को पेशेवर और सम्मान पूर्वक तरीके से अपनी इस्तीफे की सूचना दें।
- इस्तीफे का पत्र लिखें जिसमें आप अपने छोड़ने के कारण और आखिरी कामकाजी दिन का उल्लेख करें।

### 10. ट्रांजिशन प्लान

- अपने काम और परियोजनाओं का विवरण तैयार करें।
- अपनी जिम्मेदारियों को ट्रांसफर करने के लिए ट्रांजिशन प्लान बनाएं।
- अपने रिप्लेसमेंट को ट्रेनिंग देने में मदद करें।

### 11. संपत्ति और दस्तावेज

- कंपनी की संपत्ति (लैपटॉप, आईडी कार्ड, आदि) को वापस करने की योजना बनाएं।
- आवश्यक दस्तावेजों और व्यक्तिगत फाइलों का बैकअप लें, बशर्ते वे कंपनी की नीतियों के अनुसार हों।

### 12. पेशेवर संबंध बनाए रखें

- अपने सहकर्मियों और मैनेजर के साथ अच्छे संबंध बनाए रखें।
- अपने पेशेवर नेटवर्क को बनाए रखें और लिंकडिन पर कनेक्टेड रहें।

### 13. आत्ममूल्यांकन

- अपनी वर्तमान भूमिका से सीखे गए कौशल और अनुभव का मूल्यांकन करें।
- अपने भविष्य के करियर लक्ष्यों को स्पष्ट करें और उन्हें प्राप्त करने के लिए योजना बनाएं। इन कदमों को उठाने से आप जॉब छोड़ने की प्रक्रिया को सुचारू और पेशेवर बना सकते हैं।

## घर में बनाएं चाय मसाला



चाय में चाय मसाला घुलते ही उसका स्वाद और सुगंध दोनों बढ़ जाते हैं। खासतौर पर घर पर बने चाय मसाले की तो बात ही अलग होती है। अब तो मौसम भी बरसात का है, तो आप घर पर ही इस मसाले को तैयार करके इसका आनंद उठा सकते हैं।

### क्या चाहिए

- छोटी इलायची - 1/4 कप
- लौंग - 1/4 कप
- काली मिर्च - 1/4 कप
- दालचीनी - 2 स्टिक
- जायफल - 1
- सौंठ - 2 बड़े चम्मच

### ऐसे बनाएं

सभी मसालों को एक-एक करके गर्म तवे या कड़ाही में सेंक लें। इन्हें तब तक सेंकना है जब तक कि इनमें से खुशबू ना आने लगे। मसालों को ठंडा कर लें और फिर पाउडर बना लें। हवा बंद जार में पाउडर को रखें। एक कप चाय में मसाले का 1/4 छोटा चम्मच मिलाएं।

## बरसाती कीड़ों से मिल जाए मुक्ति

इस मौसम में समस्या के रूप में मुफ्त मिलने वाले कीड़े- मकोड़ों से मुक्ति पाने के कुछ उपाय बता रहे हैं, जो आसान भी हैं और सस्ते भी...

घर के अलग-अलग कोनों में पनपे कीड़े- बा मकाई घर में मौजूद खाद्यों, कपड़ों, फर्नीचर और सामान आदि को नुकसान पहुंचाते हैं। कुछ तो जहरीले भी होते हैं जो आपको भी हानि पहुंचा सकते हैं। इसलिए इससे बचाव के तरीके अभी ही जान लें। कीड़ों को घर से दूर रखने के लिए सबसे सस्ता उपाय है नींबू और बेकिंग सोडा का इस्तेमाल इसके लिए 1 लीटर पानी में 1-2 नींबू का रस और 1 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं और एक स्प्रे बोटल में भर लें। फिर इस लिक्विड से घर के कोनों में सप्ताह में कम से कम एक बार छिड़काव करें।

मौजूद कीड़े-मकोड़ों को भगाने में कपूर भी काफी लाभदायक है इसके लिए बस कपूर को जलाकर कोनों में रख दें। फिर इसकी तेज गंध और धुएँ से कीड़े खुद-ब-खुद भाग जाएंगे और घर में एक अच्छी खुशबू भी फैल जाएगी।

घर में गंदे का पौधा लगाएं- ये कीड़ों को भगाने के साथ कीट-पतंगों को दूर रखता है। सांप जैसे जहरीले जीवों को घर से दूर करने के लिए इंजन ऑयल, मिट्टी का तेल (केरोसिन) या तारपीन तेल को किसी कपड़े में या रुई में भिगाकर उस जगह रख दें जहां से उनके आने की गुंजाइश हो। इसकी गंध



से वे घर से दूर रहेंगे। एक या दो ढक्कन नीम के तेल को पानी से भरी बाल्टी में मिला लें इसके बाद घर में उसका छिड़काव करें। इसकी गंध से बिच्छू घर में प्रवेश नहीं करेंगे। ये एक कीटनाशक की तरह भी काम करता है इसलिए घर को तमाम कीड़े-मकोड़ों से भी मुक्ति मिल जाएगी। उड़ने वाले कीड़ों को दूर रखने के लिए यूकेलिप्टस का तेल, नीम का तेल आदि का भी छिड़काव कर सकते हैं।

घर के कोनों में दालचीनी पाउडर छिड़ककर भी

कीड़ों से मुक्ति पाई जा सकती है। इसके अलावा कुटी हुई काली मिर्च को पानी में मिलाकर भी स्प्रे कर सकते हैं।

नीम के पानी में 2 नींबू का रस, कुछ कपूर की गोलियां और 3 चम्मच एंटीसेप्टिक लिक्विड मिलाकर घोल बनाएं। स्प्रे बोटल में भरें। रात में वहां छिड़काव करें जहां से छिपकली, कॉकोरोच और चूहे आते हैं। मक्खी और चींटियों से राहत पाने के लिए इस पानी से पोछा भी लगा सकते हैं।

# कारगिल विजय दिवस: भारतीय शौर्य और बलिदान की गाथा

कारगिल विजय दिवस भारतीय सेना के शौर्य, पराक्रम और बलिदान का प्रतीक है। हर साल 26 जुलाई को यह दिवस मनाया जाता है, जो 1999 में भारत और पाकिस्तान के बीच हुए कारगिल युद्ध में भारत की विजय को स्मरण करता है। इस युद्ध में 2 लाख भारतीय सैनिकों ने हिस्सा लिया था और ये युद्ध 60 दिनों तक चला था। 26 जुलाई 1999 के दिन आधिकारिक रूप से कारगिल युद्ध समाप्त हुआ और भारत की जीत विजय गाथा हर ओर गूँगी गई। तभी से हर साल 26 जुलाई के दिन को %कारगिल विजय दिवस% के तौर पर मनाया जाता है।

**युद्ध की पृष्ठभूमि:** कारगिल युद्ध मई से जुलाई 1999 के बीच लड़ा गया था। पाकिस्तान ने भारतीय क्षेत्र में घुसपैठ कर रणनीतिक महत्व की पहाड़ियों पर कब्जा कर लिया था। इस घुसपैठ का उद्देश्य कश्मीर में भारत और लद्दाख के बीच की आपूर्ति को बाधित करना था।

**भारतीय सेना की वीरता:**



भारतीय सेना ने %ऑपरेशन विजय% के तहत इन पहाड़ियों को पुनः प्राप्त करने के लिए एक व्यापक अभियान चलाया। दुर्गम और ऊँची पहाड़ियों पर स्थित पाकिस्तानी घुसपैठियों को बाहर निकालना एक चुनौतीपूर्ण कार्य था, लेकिन भारतीय जवानों ने अपने

अदम्य साहस और रणनीतिक कुशलता से इसे संभव कर दिखाया।

**बलिदान और वीरता की कहानियाँ:** कारगिल युद्ध में कैप्टन विक्रम बत्रा, लेफ्टिनेंट मनोज कुमार पांडेय, ग्रेनेडियर योगेंद्र सिंह यादव और अन्य अनेक वीर जवानों ने अपने प्राणों की आहुति दी। उनके बलिदान और वीरता की कहानियाँ आज भी हर भारतीय के हृदय में जीवित हैं। कैप्टन विक्रम बत्रा, जिन्हें %शेरशाह% के नाम से जाना जाता है, ने अपने अद्वितीय शौर्य से कारगिल युद्ध में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनकी प्रसिद्ध उक्ति - 'यह दिल मांगे मोर' आज भी युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

**विजय की घोषणा:** 26 जुलाई 1999 को भारतीय सेना ने आधिकारिक रूप से घोषणा की कि कारगिल युद्ध में सभी घुसपैठियों को बाहर निकाल दिया गया है और भारतीय क्षेत्र पूरी तरह से पुनः प्राप्त कर लिया गया है। इस विजय ने भारतीय सेना की श्रेष्ठता और सामर्थ्य को साबित किया।

**स्मरण और सम्मान:** कारगिल विजय दिवस के अवसर पर पूरे देश में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। दिल्ली के इंडिया गेट स्थित अमर जवान ज्योति पर शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की जाती है। द्रास के कारगिल युद्ध स्मारक पर विशेष समारोह आयोजित होते हैं, जहाँ शहीदों के परिवार और सैन्य अधिकारी एकत्र होते हैं।

कारगिल विजय दिवस हमें यह याद दिलाता है कि हमारे सैनिक कितने कठिन परिस्थितियों में भी देश की सुरक्षा के लिए अपने प्राणों की बाजी लगाने से नहीं हिचकिचाते। यह दिवस हमें उनके बलिदान को सम्मान देने और उनकी वीरता को सलाम करने का अवसर प्रदान करता है। आज, हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि हम उनके अदम्य साहस और देशप्रेम को हमेशा याद रखेंगे और देश की अखंडता और सुरक्षा के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझेंगे। कारगिल विजय दिवस न केवल विजय का प्रतीक है, बल्कि यह हमारे सैनिकों की अद्वितीय वीरता और बलिदान की गाथा भी है।

## चंद्रशेखर आजाद: स्वतंत्रता संग्राम के नायक

चंद्रशेखर आजाद भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के एक प्रमुख और वीर स्वतंत्रता सेनानी थे। उनका जन्म 23 जुलाई 1906 को भाबरा गाँव, मध्य प्रदेश में हुआ था। आजाद का जीवन संघर्ष, साहस और बलिदान की एक महान गाथा है, जो आज भी भारतीय युवाओं को प्रेरित करता है।

**प्रारंभिक जीवन:** चंद्रशेखर आजाद का असली नाम चंद्रशेखर तिवारी था। उनके पिता का नाम पंडित सीताराम तिवारी और माता का नाम जगरानी देवी था। आजाद की प्रारंभिक शिक्षा गाँव में ही हुई। वे बचपन से ही बहुत साहसी और निडर थे। बाल्यावस्था में ही उन्हें बनारस/वाराणसी भेजा गया, जहाँ उन्होंने संस्कृत की पढ़ाई की।

**स्वतंत्रता संग्राम में योगदान:** चंद्रशेखर आजाद का स्वतंत्रता संग्राम में प्रवेश 1921 में महात्मा गांधी के असहयोग आंदोलन से हुआ। मात्र 15 वर्ष की उम्र में उन्होंने इस आंदोलन में भाग लिया और गिरफ्तार हुए। जब न्यायाधीश ने उनका नाम पूछा, तो उन्होंने अपना नाम %आजाद%, पिता का नाम %स्वतंत्रता% और निवास स्थान %जेल% बताया। तब से वे चंद्रशेखर आजाद के नाम से प्रसिद्ध हो गए।

**हिन्दुस्तान रिपब्लिकन एसोसिएशन:** असहयोग आंदोलन के बाद, आजाद ने और भी उग्र रूप धारण कर लिया। वे रामप्रसाद बिस्मिल, भगत सिंह, राजगुरु,



सुखदेव और अन्य क्रांतिकारियों के संपर्क में आए और हिन्दुस्तान रिपब्लिकन एसोसिएशन से जुड़ गए। बाद में इसे हिन्दुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन के नाम से जाना गया। आजाद इस संगठन के प्रमुख सदस्य और रणनीतिकार बने।

**काकोरी कांड और अन्य क्रांतिकारी गतिविधियाँ:** 1925 में, चंद्रशेखर आजाद और उनके साथियों ने काकोरी कांड को अंजाम दिया, जिसमें उन्होंने ब्रिटिश सरकार की ट्रेन से धन लूटकर

क्रांतिकारी गतिविधियों के लिए धन जुटाया। इस कांड ने ब्रिटिश शासन को हिला कर रख दिया। आजाद ने सांडर्स की हत्या और असेंबली बम कांड जैसी घटनाओं में भी प्रमुख भूमिका निभाई।

चंद्रशेखर आजाद का जीवन देश के लिए समर्पित था। 27 फरवरी 1931 को इलाहाबाद के अल्फ्रेड पार्क/अब चंद्रशेखर आजाद पार्क में ब्रिटिश पुलिस ने उन्हें घेर लिया। उन्होंने अंतिम सांस तक लड़ाई लड़ी और अपनी पिस्तौल की आखिरी गोली से खुद को गोली मार ली, ताकि वे जीवित पकड़े न जा सकें।

चंद्रशेखर आजाद का बलिदान भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुआ। उनके साहस और देशभक्ति की कहानियाँ आज भी हर भारतीय के दिल में जिंदा हैं। आजाद के विचार और उनका अदम्य साहस हमें यह सिखाता है कि देश की स्वतंत्रता और सम्मान के लिए किसी भी हद तक जाया जा सकता है।

चंद्रशेखर आजाद की जयंती हमें उनके अद्वितीय साहस, निष्ठा और बलिदान को याद करने का अवसर देती है। उनका जीवन और बलिदान हमें यह प्रेरणा देता है कि स्वतंत्रता और न्याय के लिए संघर्ष करना हर भारतीय का कर्तव्य है। आजाद की विरासत हमारे दिलों में हमेशा जीवित रहेगी और हमें एक सशक्त और स्वतंत्र भारत के निर्माण की दिशा में प्रेरित करती रहेगी।

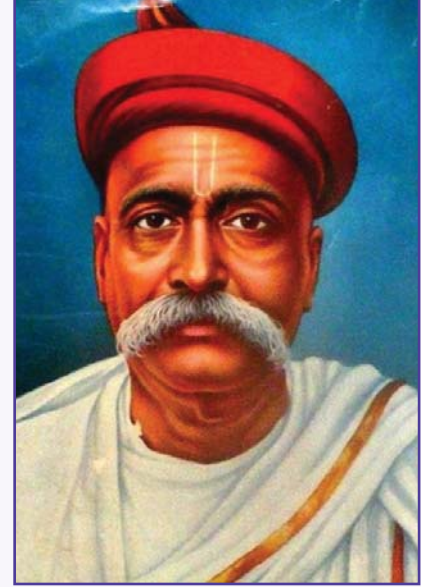
## बाल गंगाधर तिलक: स्वतंत्रता संग्राम के युगपुरुष

बाल गंगाधर तिलक, जिन्हें लोकमान्य तिलक के नाम से भी जाना जाता है, भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के प्रमुख नेता और समाज सुधारक थे। उनकी जयंती हर साल 23 जुलाई को मनाई जाती है। तिलक न केवल एक स्वतंत्रता सेनानी थे, बल्कि एक विद्वान, शिक्षक, और राष्ट्रवादी विचारक भी थे।

**राष्ट्रवादी गतिविधियाँ:** तिलक भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के प्रमुख नेताओं में से एक थे। उन्होंने स्वराज्य स्व-शासन का नारा दिया और भारतीय जनता को ब्रिटिश शासन के खिलाफ जागरूक किया। तिलक का मानना था कि स्वतंत्रता भारतीयों का जन्मसिद्ध अधिकार है, और इसे प्राप्त करने के लिए संघर्ष आवश्यक है। उनके प्रसिद्ध नारे - 'स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा' - ने भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में जोश और ऊर्जा भरी।

**समाज सुधार और शिक्षा:** तिलक ने न केवल राजनीतिक क्षेत्र में योगदान दिया, बल्कि समाज सुधार और शिक्षा के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण कार्य किए। उन्होंने डेकन एजुकेशन सोसाइटी की स्थापना की, जिसका उद्देश्य भारतीय युवाओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना था। तिलक ने गणेश उत्सव और शिवाजी उत्सव जैसे सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की शुरुआत की, जो आज भी महाराष्ट्र में व्यापक रूप से मनाए जाते हैं।

**पत्रकारिता और लेखन:** तिलक एक उत्कृष्ट लेखक और पत्रकार भी थे। उन्होंने दो प्रमुख समाचार पत्रों की स्थापना की - %केसरी% मराठी में और %मराठा% अंग्रेजी में। इन समाचार



पत्रों के माध्यम से उन्होंने ब्रिटिश सरकार की नीतियों की कड़ी आलोचना की और भारतीयों के अधिकारों के लिए आवाज उठाई। तिलक के लेख और संपादकीय भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के महत्वपूर्ण दस्तावेज हैं।

**जेल यात्रा और गीता रहस्य:** ब्रिटिश सरकार ने तिलक की क्रांतिकारी गतिविधियों से परेशान होकर उन्हें कई बार जेल भेजा। 1908 में उन्हें राजद्रोह के आरोप में छह साल की सजा सुनाई गई और मांडले बर्मा की जेल भेजा गया। जेल में रहते हुए उन्होंने %गीता रहस्य% नामक एक महत्वपूर्ण पुस्तक लिखी, जिसमें भगवद् गीता के कर्मयोग के सिद्धांतों का व्याख्यान किया गया।

## शहीद उधम सिंह: स्वतंत्रता संग्राम के वीर योद्धा

शहीद उधम सिंह भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के एक महान नायक और क्रांतिकारी थे। उनका नाम भारतीय इतिहास में साहस, बलिदान और देशभक्ति के प्रतीक के रूप में सदैव जीवित रहेगा। उधम सिंह का जन्म 26 दिसंबर 1899 को पंजाब के संगरूर जिले के सुनाम गाँव में हुआ था। उनका वास्तविक नाम शेर सिंह था, लेकिन बाद में उन्होंने अपना नाम उधम सिंह रख लिया।

**प्रारंभिक जीवन:** उधम सिंह का प्रारंभिक जीवन संघर्षपूर्ण था बचपन में ही उनके माता-पिता का देहांत हो गया था, जिसके बाद वे और उनके बड़े भाई को अमृतसर के एक अनाथालय में भेज दिया गया। वहाँ उन्हें शिक्षा प्राप्त हुई और उन्हें एक दृढ़ संकल्प और साहसिक भावना का विकास हुआ। वे बचपन से ही देशभक्ति की भावना से ओत-प्रोत थे और अपने देश की स्वतंत्रता के लिए कुछ बड़ा करने का सपना देखते थे।

**जलियाँवाला बाग हत्याकांड:** उधम सिंह के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण मोड़ 13 अप्रैल 1919 को हुआ, जब अमृतसर के जलियाँवाला बाग में जनरल डायर के आदेश पर निहत्थे भारतीयों पर गोलियाँ चलाई गईं। इस नरसंहार में सैकड़ों लोग मारे गए और हजारों घायल हुए। इस घटना ने उधम सिंह के मन में गहरा आघात पहुंचाया और उन्होंने ब्रिटिश शासन से बदला लेने का संकल्प लिया।

**क्रांतिकारी गतिविधियाँ:** जलियाँवाला बाग हत्याकांड के बाद, उधम सिंह ने स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय रूप से भाग लेना शुरू कर दिया। वे भगत सिंह, राजगुरु और सुखदेव जैसे प्रमुख क्रांतिकारियों के संपर्क में आए और उनके साथ मिलकर आजादी की लड़ाई में जुट गए। उधम सिंह ने गदर पार्टी के साथ भी काम किया और विदेशों में जाकर भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के लिए समर्थन जुटाने का प्रयास किया।

**माइकल ओ-डायर की हत्या:** उधम सिंह ने जनरल



डायर के सहयोगी और जलियाँवाला बाग हत्याकांड के समय पंजाब के लेफ्टिनेंट गवर्नर रहे माइकल ओ-डायर की हत्या का संकल्प लिया। इसके लिए उन्होंने कई वर्षों तक धैर्यपूर्वक योजना बनाई। 13 मार्च 1940 को, लंदन में कैक्सटन हॉल में माइकल ओ-डायर को गोली मारकर हत्या कर दी। उन्होंने इस कृत्य को जलियाँवाला बाग हत्याकांड का बदला लेने के लिए किया।

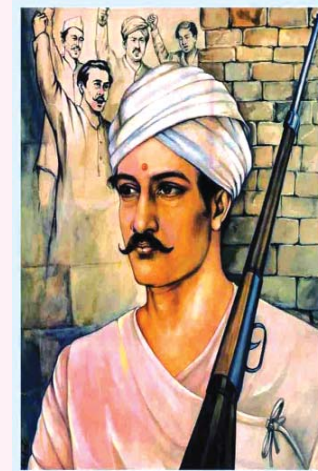
**गिरफ्तारी और बलिदान:** माइकल ओ-डायर की हत्या के बाद उधम सिंह को गिरफ्तार कर लिया गया। उन पर मुकदमा चला और 31 जुलाई 1940 को उन्हें फांसी दे दी गई। उन्होंने अपने अदालती बयान में स्पष्ट रूप से कहा कि उनका उद्देश्य ब्रिटिश शासन के खिलाफ भारतीयों के अत्याचार का बदला लेना और अपने देश की स्वतंत्रता के लिए संघर्ष करना था।

## मंगल पांडे: भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के अग्रदूत

मंगल पांडे भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के पहले क्रांतिकारी और नायक थे, जिनकी बहादुरी और बलिदान ने 1857 के स्वतंत्रता संग्राम की नींव रखी। उनका नाम भारतीय इतिहास में एक प्रेरणादायक शिखर के रूप में हमेशा याद किया जाएगा। मंगल पांडे का जन्म 19 जुलाई 1827 को उत्तर प्रदेश के बलिया जिले के नगवा गाँव में हुआ था। वे एक ब्राह्मण परिवार से थे और उनकी परवरिश पारंपरिक भारतीय मूल्यों के साथ हुई थी।

**प्रारंभिक जीवन और सैन्य सेवा:** मंगल पांडे का झुकाव बचपन से ही सेना की ओर था। वे ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी की बंगाल नेटिव इन्फैंट्री (ब्रह्म) में शामिल हुए और 34वीं रेजिमेंट में सेवारत थे। सैन्य सेवा के दौरान, उन्होंने ब्रिटिश सेना में अनुशासन और रणनीति को बखूबी समझा, लेकिन उनका दिल हमेशा भारतीय स्वतंत्रता के लिए धड़कता था।

**1857 की क्रांति की शुरुआत:** 1857 का स्वतंत्रता संग्राम भारतीय इतिहास का एक महत्वपूर्ण अध्याय है, और मंगल पांडे इस संग्राम के पहले नायक माने जाते हैं। इस विद्रोह का प्रमुख कारण एनफील्ड राइफल का उपयोग था, जिसमें प्रयुक्त



कारतूसों में गाय और सुअर की चर्बी होने की अफवाह फैली थी। हिंदू और मुस्लिम सैनिकों के लिए यह धार्मिक भावनाओं का अपमान था, और इसे स्वीकार करना उनके लिए असंभव था। 29 मार्च 1857 को, मंगल पांडे ने ब्रिटिश अधिकारियों के खिलाफ विद्रोह का बिगुल फूका। उन्होंने अपने साथी सैनिकों को प्रेरित किया और खुद ब्रिटिश अधिकारियों पर हमला किया। उनके विद्रोह की चिंगारी ने पूरे भारत में क्रांति की आग भड़का दी।

**गिरफ्तारी और बलिदान:** मंगल पांडे के विद्रोह के बाद उन्हें गिरफ्तार

कर लिया गया। उन पर राजद्रोह का मुकदमा चलाया गया और 8 अप्रैल 1857 को फांसी की सजा सुनाई गई। अपने अंतिम क्षणों तक उन्होंने अपने आदर्शों और स्वतंत्रता की भावना को बनाए रखा। उनकी शहादत ने भारतीयों में ब्रिटिश शासन के खिलाफ संघर्ष की भावना को और मजबूत किया।

मंगल पांडे का जीवन और बलिदान भारतीय इतिहास में एक अमर गाथा है। उनकी वीरता और देशभक्ति हमें यह सिखाती है कि स्वतंत्रता और सम्मान के लिए किसी भी हद तक जाया जा सकता है। उनका संघर्ष और शहादत भारतीय युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है। मंगल पांडे की जयंती पर, हम उनके बलिदान को स्मरण करते हुए यह संकल्प लें कि हम अपने देश की स्वतंत्रता और समृद्धि के लिए हमेशा तत्पर रहेंगे।

मंगल पांडे को श्रद्धांजलि देना उनके आदर्शों और सिद्धांतों को मानने और अपने जीवन में उतारने का सबसे उत्तम तरीका है। उनका जीवन हमें यह संदेश देता है कि सच्चे देशभक्त अपने देश की स्वतंत्रता और सम्मान के लिए अपना सब कुछ न्योछावर कर सकते हैं।

## Fashion that Empowers

Home science is a multidisciplinary and interdisciplinary field, The application of science and art towards achieving better, healthier and happier homes. Home science is an ideal amalgamation of Art and science. It's an art because it helps to manage resource in a skillful manner and it's a science because it helps to improve family life by offering knowledge in the fields of five areas of specializing as foods and nutrition (Science of food, clinical and community nutrition), Home Management (Managing Resource, interior designing, Planning etc), Science of Clothing and fashion designing (Science of fabric, apparel designing, fashion designing etc), Human development and family studies (Psychology, child & Elderly care, marriage and relationship Guidance etc.) and Extension education and communication management (Programme planning, training etc.)

Home Science Department of Adarsh Mahila Mahavidyalaya is offering Apparel Designing as a subject in home science, an intricate aspect of clothing and textile. This course offers skills in designing, construction and ornamentation of garments. It aims to develop skill in all aspects of fashion and apparel design such as pattern making, draping sewing, finishing of garment like doing

embroidery etc, what we call as value addition techniques Fashion studies help the students to develop self confidence by empowering their fashion standards. Students through this knowledge come to know about different fabric, colors and style thus enhancing their creativity.

This apparel designing knowledge aims to promote entrepreneurship skills in girls. This field is most innovating and in demand profession in the recent times considering the shortage of employment opportunities. As a result students through this knowledge and training will develop different skills related to aspects of fashion and apparel designing. This will ultimately produce "Entrepreneurs" who can be financial independent and be their own "Boss". They can further become a stylist, a designer who will taken care of entire process of garments designing and further give opportunities to others as well.

For achieving this an apparel designing lab has been set up with latest sewing machines and equipments. It is providing platform to girls to dream big and learn different skills in our department to walk on the path to achieve those 'Big' dreams. For this expert staff in the field is an important part of the faculty of Home Science.



**Sangeeta Manrow**  
HOD Home Science  
Department

## फूड एंड न्यूट्रिशन: स्वस्थ जीवन के लिए एक मार्गदर्शिका

खाद्य और पोषण हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह न केवल हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, बल्कि हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी सहायक होता है। इस लेख में, हम जानेंगे कि फूड एंड न्यूट्रिशन का क्या महत्व है और कैसे सही आहार और पोषण से हम स्वस्थ रह सकते हैं।

फूड एंड न्यूट्रिशन का महत्व

**1. ऊर्जा का स्रोत:** हमारा शरीर ऊर्जा के लिए भोजन पर निर्भर करता है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, और वसा हमारे शरीर के मुख्य ऊर्जा स्रोत हैं। ये पोषक तत्व हमें दैनिक गतिविधियों और शारीरिक कार्यों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

**2. विकास और विकास:** बच्चों और किशोरों के विकास के लिए उचित पोषण बहुत महत्वपूर्ण है। प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स जैसे पोषक तत्व उनके शारीरिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**3. बीमारियों से बचाव:** एक संतुलित आहार विभिन्न बीमारियों से बचाव में मदद करता है। जैसे कि फल और सब्जियों का सेवन हृदय रोगों, मधुमेह, और कैंसर जैसी बीमारियों के जोखिम को कम करता है।

**4. मानसिक स्वास्थ्य:** सही पोषण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका बड़ा प्रभाव होता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन बी12, और अन्य पोषक तत्व मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होते हैं।

**संतुलित आहार के मुख्य तत्व**

**1. कार्बोहाइड्रेट्स:** यह शरीर का प्रमुख ऊर्जा स्रोत है। साबुत अनाज, फल, और सब्जियाँ अच्छे कार्बोहाइड्रेट

स्रोत हैं।

**2. प्रोटीन:** यह शरीर की मांसपेशियों और कोशिकाओं के निर्माण और मरम्मत में महत्वपूर्ण है। मांस, मछली, अंडे, दालें, और नट्स प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

**3. वसा:** स्वस्थ वसा हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। एवोकाडो, नट्स, और जैतून का तेल अच्छे वसा स्रोत हैं।

**4. विटामिन और मिनरल्स:** ये हमारे शरीर के सामान्य कार्य के लिए आवश्यक हैं। ताजे फल, सब्जियाँ, और डेयरी उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के मुख्य स्रोत हैं।

**स्वस्थ आहार की आदतें**

**1. नियमित भोजन:** दिन में तीन बार भोजन करें और दो बार हल्का नाश्ता लें। यह आपके ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करेगा।

**2. हाइड्रेशन:** पर्याप्त पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए।

**3. फाइबर का सेवन:** उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ, जैसे साबुत अनाज, फल, और सब्जियाँ, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं।

**4. प्रोसेस्ड फूड से बचें:** अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड, जैसे कि जंक फूड और शुगरी ड्रिंक्स, से बचें। यह न केवल वजन बढ़ाता है बल्कि स्वास्थ्य समस्याओं का कारण भी बन सकता है। फूड एंड न्यूट्रिशन हमारे जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। सही आहार और पोषण हमें स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं और बीमारियों से बचाव करते हैं। संतुलित आहार को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना और स्वस्थ आदतें अपनाना, हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ रहिए, खुश रहिए!

Home Science is no longer just a course that creates homemakers, but nutritionists, public health workers, and more- writes the Hindu.

There is immense growth in the medical nutrition sector as the Indian Medical Nutrition Market had an estimated value of \$404.1 million in the year 2021 and has a CAGR of 8.6% for the 2021-28 period. This creates a fruitful sector for all home science graduates who aspire to become nutritionists and dieticians.

There are many places in India where people are not aware of the diseases they are suffering from - which results in the patient not even getting proper treatment. That is why there is a need for health educators who can educate the general and more specifically illiterate strata of society.

These facts make Home Science an evolving field in terms of career and job opportunities as the world is changing and so is the need and requirement of people.

### Top Careers in Home Science

Home Science has emerged to be one of the multidisciplinary fields that have an immense career scope for individuals who are keen to establish their career in this field.

### Some of the top careers in Home Science are as follows.

**Assistant Dietician:** The job of an assistant dietician is to make sure that the patient's diet sheet is maintained, the health of patients is checked, and look after whatever the problems of patients are.

**Health Educator:** Health educators are responsible for educating the general people or their customers about how to keep themselves healthy, what measures need to be taken for self-care, and regulate home-based appointments, etc.

**Medical Coder:** Medical coders are responsible for maintaining and looking after patients' histories. They have to assign codes to whatever diagnosis and measures have been achieved. These coders can work independently, in hospitals, for doctors, clinics, etc.

**Executive Chief:** The executive chief holds the responsibility of the kitchen and pantry as he/she has to make sure nutritious dishes are

## Why Choose Home Science?



added to the menu and make all the managerial dishes related to the kitchen.

**Product Executive:** These product executives are responsible to make sure progressive policies are maintained, conducting events and help in providing valuable support, and also



deliver technical tools for life skills research.

**Healthcare Counsellor:** Healthcare counsellor as the name suggests helps in maintaining a patient's health, maintains telephonic conversation, builds relations with patients and maintains the accuracy of data, and also schedules meetings with patients.

### Home Science Career Scope in India

Home Science as a field has managed to extend its career scope to many diverse fields. It has evolved in such a way that it has extended its use in various fields which enables passionate candidates to an established career in the following sectors.

**Service and Tourism Industry-** The graduates and postgraduates in Home Science can work in tourist resorts, hotels, etc., as food analysts, catering agents, bakers, interior designers, healthcare professionals,

dieticians, etc.

**Healthcare Industry-** Home Science graduates can work at healthcare institutes, hospitals, or clinics as healthcare counsellors, medical coders, dieticians, etc. They can open up their own healthcare centres and help individuals to have balanced diets and look after their nutritional requirements.

**Teaching and Research-** Home Science graduates and postgraduates can go into the teaching profession after qualifying exams like UGC NET and can also apply for research positions.

**Productions Industry-** Home Science experts are required in frozen food manufacturing, cooking, food preservatives, food production, etc. They can work as food analysts, quality controllers, quality analysts, and quality managers in the food processing and preservation departments.

**Nutrition and Dietetics-** There has been an immense increase in the demand for dieticians in India as almost every individual has become diet-conscious. The Home Science graduates can work as nutritionists or dieticians and can help provide people with diet charts as per calorie consumption, human physiology, etc.

**Resource Management-** Home Science graduates can be required in resource management such as home management where they have to take care of the furnishing and other requirements of the home economically.

**Clothing and Textile-** In the clothing and textile industry, Home Science graduates can work in fabric constructing, selecting and dyeing the fabric, and printing and recogniz-

ing the fabric respectively

### Top Recruiters in Home Science

There are a lot of companies that have been hiring graduates as well as postgraduates in Home Science with attractive and healthy packages.



There are a lot of job opportunities provided to candidates in this field by various public as well as private companies. Some of the top recruiters in Home Science are listed below.

### How to Get a Job after Home Science

Once you have completed your graduate or postgraduate degree in Home Science, you might be wondering what comes next or how to get a job in this field. All future graduates of Home Science should remember to follow and focus on these steps: First of all, they should have a keen interest in Home science and should have the desire to know about general and important topics.

They should do internship opportunities they find through their college or through some other source as it will help them understand what lies ahead and to make their resume

### National Institute of Nutrition

>> Krishi Vigyan Kendra >> Indian Agricultural Research Institute >> Indegene Life Systems >> Gold's Gym >> Talwalkars Health Club >> Hindustan Unilever >> Aditya Birla Group >> Reliance Group of Industries >> Accenture >> Cactus Communications >> Elico Healthcare Ltd. >> Aon Hewitt

strong.

They should keep checking concerned government portals for jobs as well as keep checking job websites. They should possess culinary knowledge and ability, communication skills, computer and software management skills, etc.

To make sure that they get a job, they should build a strong and attractive resume showcasing their skills and strengths and reflecting their experience. They should always look out for the placement opportunities, training, and workshops provided by their college or any other organisation to know about the latest happenings and to keep in touch with learning.

### Life after Home Science

Home Science caters to the basic needs of people and these basic needs are generally related to the day-to-day issues that we face. Home Science has established

itself as a growing and evolving field that has created opportunities for candidates in diverse fields. Since it is a multidisciplinary field; it provides students pursuing Home Science courses to have a promising and well-established career. Once you have completed your degree in Home Science, you are qualified to work as an assistant dietician, medical coder, health counsellor, health educator, nutritionist, chief executive, product executive, etc.

As a Home Science graduate or postgraduate, you can even become a self-employed entrepreneur by opening up businesses in catering, baking, etc. There are ample job opportunities for Home Science graduates as well as postgraduates in both public as well as private sectors as they get to work in sectors like service and tourism, healthcare, teaching and research, production, nutrition and dietetics, clothing and textile, etc.

# हरियाली और सौभाग्य का पर्व तीज

तीज एक महत्वपूर्ण हिंदू त्योहार है, जो विशेष रूप से उत्तर भारत, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, हरियाणा, मध्य प्रदेश और नेपाल में बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। तीज को हरियाली तीज, कजली तीज और हरतालिका तीज के रूप में विभिन्न प्रकारों में मनाया जाता है। यह पर्व मुख्य रूप से महिलाओं द्वारा मनाया जाता है और इसे सौभाग्य, प्रेम, और विवाहिता स्त्रियों के सुख-समृद्धि के प्रतीक के रूप में देखा जाता है।

मान्यतानुसार द्वितीया तिथि को सुमंगल कहा जाता है, जिसके देवता ब्रह्मा जी हैं। यह तिथि भद्र संज्ञक तिथि है। भाद्रपद में यह शून्य संज्ञक होती है। यह सोमवार और शुक्रवार को मृत्युदा होती है और बुधवार के दिन दोनों पक्षों की द्वितीया में विशेष सामर्थ आ जाती है और यह सिद्धिदा हो जाती है, इसमें किए गए सभी कार्य सफल होते हैं। सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र और संपूर्ण परिवार के स्वास्थ्य की कामना से यह व्रत करती हैं। द्वितीया या सिंधारा दूज के दिन छोटा बैंगन व कटहल खाना निषेध बताया गया है।

सिंधारा दोज के दिन व्रतधारी महिलाएं पारंपरिक पोशाक पहनती हैं, हाथों में मेहदी लगाती हैं और आभूषण पहनती हैं। इस दिन

महिलाएं एक-दूसरे के साथ उपहारों का आदान-प्रदान करती हैं। चूड़ियां इस उत्सव का खास अंग हैं। वास्तव में, नई चूड़ियां खरीदना और अन्य महिलाओं को इसका उपहार देना इस उत्सव की एक दिलचस्प परंपरा है।

## तीज का महत्व

तीज का पर्व भगवान शिव और माता पार्वती के पुनर्मिलन का प्रतीक है। यह पर्व महिलाओं के लिए विशेष महत्व रखता है, क्योंकि इसे सौभाग्यवती महिलाओं के सुखद वैवाहिक जीवन और अखंड सौभाग्य की कामना के रूप में मनाया जाता है। कुंवारी कन्याएं अच्छे वर की प्राप्ति के लिए इस व्रत को करती हैं।

## तीज के प्रकार

- हरियाली तीज:** यह श्रावण माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया को मनाई जाती है। इस दिन महिलाएं हर वस्त्र पहनती हैं और मेहदी लगाती हैं। यह दिन वर्षा ऋतु का स्वागत करने के लिए भी महत्वपूर्ण माना जाता है।
- कजली तीज:** इसे कजरी तीज के नाम से भी जाना जाता है और यह भाद्रपद माह के कृष्ण पक्ष की तृतीया को मनाई जाती है। इस दिन महिलाएं कजरी गीत गाती हैं और उत्सव मनाती हैं।



**3. हरतालिका तीज:** यह भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया को मनाई जाती है। इस दिन माता पार्वती ने भगवान शिव को पति रूप में प्राप्त करने के लिए कठोर तपस्या की थी। इसलिए इस दिन महिलाओं द्वारा कठोर व्रत रखा जाता है।

## तीज की पूजा विधि

तीज के दिन महिलाएं सुबह जल्दी उठकर स्नान करती हैं और सुहाग की सामग्री जैसे सिंदूर, चूड़ियां, बिंदी आदि से सजती हैं। इसके बाद वे तीज माता (माता पार्वती) की

पूजा करती हैं। पूजा में सुहाग की सभी वस्तुएं अर्पित की जाती हैं और तीज व्रत कथा सुनी जाती है। महिलाएं उपवास रखती हैं और दिनभर निर्जल रहती हैं। संध्या के समय भगवान शिव और माता पार्वती की संयुक्त पूजा की जाती है।

## तीज के उत्सव और परंपराएँ

तीज के अवसर पर झूला झूलने की परंपरा है। महिलाएं समूह में झूले पर झूलती हैं और पारंपरिक गीत गाती हैं। इस दिन विशेष पकवान भी बनाए जाते हैं, जिनमें घेवर और फेनी

प्रमुख हैं। तीज के त्योहार पर ससुराल पक्ष से भी महिलाओं को उपहार (सिंधारा) भेजा जाता है, जिसमें वस्त्र, श्रृंगार सामग्री और मिठाइयां शामिल होती हैं।

## सांस्कृतिक महत्व

तीज केवल धार्मिक त्योहार नहीं है, बल्कि यह भारतीय संस्कृति और परंपराओं का प्रतीक भी है। यह महिलाओं के बीच प्रेम, एकता और आपसी सहयोग को बढ़ावा देता है। तीज के दौरान महिलाएं अपने दुख-दर्द भूलकर उत्सव में शामिल होती हैं और जीवन की खुशियों को बांटती हैं।

तीज का पर्व महिलाओं के जीवन में विशेष महत्व रखता है। यह त्योहार हमें प्रेम, सौभाग्य और समर्पण का संदेश देता है। तीज के अवसर पर हम यह सीख सकते हैं कि परिवार और समाज में महिलाओं का स्थान कितना महत्वपूर्ण है और उनकी खुशियों का ध्यान रखना हमारा कर्तव्य है। तीज का पर्व न केवल धार्मिक महत्व रखता है, बल्कि यह सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है। इस तीज पर, हम सभी को अपने जीवन में खुशियों और समृद्धि की कामना के साथ एक-दूसरे के प्रति प्रेम और सम्मान को और भी मजबूत करने का संकल्प लेना चाहिए।

## श्रावण महाशिवरात्रि: शिव भक्ति और उपासना का पर्व

श्रावण महाशिवरात्रि, जिसे सावन शिवरात्रि के नाम से भी जाना जाता है, हिंदू धर्म में विशेष महत्व रखती है। यह पर्व भगवान शिव की उपासना और भक्ति का महत्वपूर्ण अवसर है, जो श्रावण (सावन) मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मनाया जाता है। श्रावण मास को भगवान शिव का प्रिय माह माना जाता है और इस महीने में शिवभक्त विशेष पूजा-अर्चना करते हैं।

**श्रावण मास का महत्व:** श्रावण मास, हिंदू पंचांग के अनुसार, पंचवा माह होता है और यह जुलाई-अगस्त के बीच आता है। इस पूरे महीने को भगवान शिव की आराधना के लिए उत्तम माना गया है। मान्यता है कि इस मास में शिवलिंग पर जल अर्पित करने से विशेष पुण्य की प्राप्ति होती है और भक्तों की सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं।

**महाशिवरात्रि का महत्व:** महाशिवरात्रि भगवान शिव और माता पार्वती के मिलन का पर्व है। इसे भगवान शिव के रात्रि जागरण और साधना का प्रतीक माना जाता है। श्रावण महाशिवरात्रि विशेष रूप से इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शिव के प्रिय माह में आती है, जिससे इसकी पवित्रता और भी बढ़ जाती है।

**पूजा विधि और अनुष्ठान:** श्रावण महाशिवरात्रि के दिन भक्त उपवास रखते हैं और शिवलिंगों में जाकर भगवान शिव की विशेष पूजा करते हैं। पूजा में दूध, दही, घी, शहद, और गंगाजल से अभिषेक किया जाता है। शिवलिंग पर बेलपत्र, धतूरा, और भांग अर्पित की जाती है। मंत्रों का जाप और शिव चालीसा का पाठ भी किया जाता है। इस दिन रात्रि जागरण का भी विशेष महत्व है।

भक्त पूरी रात जागकर भगवान शिव की आराधना करते हैं और भजन-कीर्तन करते हैं। रात्रि को चार प्रहर में विभाजित कर प्रत्येक प्रहर में शिवलिंग का अभिषेक किया जाता है।

**व्रत का महत्व:** श्रावण महाशिवरात्रि का व्रत करने से व्यक्ति के जीवन में सुख, समृद्धि और शांति का वास होता है। इस व्रत को करने से पापों का नाश होता है और मोक्ष की प्राप्ति होती है। विशेषकर जो लोग विवाह संबंधी समस्याओं से जूझ रहे होते हैं, उन्हें इस व्रत को करने से उत्तम फल प्राप्त होते हैं।

**पौराणिक कथाएँ:** श्रावण महाशिवरात्रि से जुड़ी कई पौराणिक कथाएँ हैं। एक प्रमुख कथा के अनुसार, समुद्र मंथन के दौरान निकले विष को भगवान शिव ने अपने कंठ में धारण किया था, जिससे उनका कंठ नीला हो गया और वे नीलकंठ कहलाए। इस विष के प्रभाव को कम करने के लिए देवताओं ने शिवलिंग पर जल अर्पित किया। यही कारण है कि श्रावण मास में शिवलिंग पर जल अर्पित करने की परंपरा है। श्रावण महाशिवरात्रि भगवान शिव की अनन्य भक्ति और उपासना का पर्व है। यह दिन हमें आत्मिक शुद्धि, साधना और भगवान शिव के प्रति अटूट श्रद्धा का संदेश देता है। इस पवित्र अवसर पर हम अपने जीवन में शांति, सुख और समृद्धि की कामना करते हुए भगवान शिव की आराधना करें और उनके आशीर्वाद से जीवन को सुखमय बनाएं। श्रावण महाशिवरात्रि का पर्व हमें याद दिलाता है कि भक्ति और श्रद्धा से किया गया हर कार्य हमारे जीवन को सकारात्मक दिशा में ले जाता है और हमारे सभी कष्टों का निवारण करता है। जय भोलेनाथ!



## भगवान जगन्नाथ

जगन्नाथ पुरी, जिसे पुरी के नाम से भी जाना जाता है, ओडिशा राज्य के पूर्वी तट पर स्थित एक महत्वपूर्ण धार्मिक और सांस्कृतिक केंद्र है। यह स्थान भगवान जगन्नाथ (भगवान विष्णु का एक रूप), उनकी बहन सुभद्रा और भाई बलभद्र के प्रसिद्ध मंदिर के लिए जाना जाता है। पुरी का यह मंदिर चार धामों में से एक है, और हिन्दू धर्म में इसका विशेष महत्व है।

**ऐतिहासिक पृष्ठभूमि:** पुरी का इतिहास बहुत पुराना है और इसे विभिन्न पौराणिक कथाओं और ग्रंथों में उल्लेखित किया गया है। कहा जाता है कि भगवान जगन्नाथ की मूर्ति यहाँ स्थापित होने से पहले पुरी एक तीर्थ स्थल के रूप में जाना जाता था। इस मंदिर का निर्माण 12वीं शताब्दी में राजा अनंतवर्मन चोडगंग देव द्वारा करवाया गया था।

**धार्मिक महत्व:** पुरी का जगन्नाथ मंदिर हिन्दुओं के लिए चार धाम यात्रा का एक प्रमुख स्थल है। चार धाम यात्रा के चार स्थलों में से एक पुरी है, बाकी तीन हैं- बद्रीनाथ, द्वारका, और रामेश्वरम। हर साल लाखों श्रद्धालु यहाँ दर्शन के लिए आते हैं, विशेष रूप से रथ यात्रा के समय, जब भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा को बड़े रथों पर सवार कर नगर के मुख्य मार्गों पर घुमाया जाता है। यह रथ यात्रा एक प्रमुख आकर्षण है और इसे देखने के लिए देश-विदेश से लोग आते हैं।

**स्थापत्य और कला:** जगन्नाथ मंदिर अपने विशाल और भव्य स्थापत्य के लिए प्रसिद्ध है। इस मंदिर की ऊंचाई लगभग 214 फीट है और इसका शिखर दूर से ही दिखाई देता है। मंदिर का मुख्य गर्भगृह, जहाँ भगवान जगन्नाथ की मूर्ति स्थापित है, काफी सुंदरता से सजाया गया है। मंदिर के भीतर और बाहरी दीवारों पर विभिन्न देवी-देवताओं और पौराणिक कथाओं के चित्रण किए गए हैं, जो प्राचीन भारतीय कला का एक उत्तम उदाहरण हैं।

**रथ यात्रा:** रथ यात्रा पुरी का सबसे महत्वपूर्ण उत्सव है, जिसे आषाढ माह (जून-जुलाई) में मनाया जाता है। इस दौरान भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा को तीन विशाल रथों पर सवार किया जाता है और नगर के मुख्य मार्गों पर घुमाया जाता है। इस उत्सव में लाखों भक्त शामिल होते हैं और भगवान के रथ को खींचने का



सौभाग्य प्राप्त करते हैं। रथ यात्रा का यह उत्सव नौ दिनों तक चलता है और इसके अंत में भगवान वापस अपने मंदिर लौटते हैं।

**समुद्र तट:** पुरी अपने खूबसूरत समुद्र तट के लिए भी जाना जाता है। पुरी का समुद्र तट बंगाल की खाड़ी के किनारे स्थित है और यह एक लोकप्रिय पर्यटन स्थल है। यहाँ की सुनहरी रेत और साफ पानी पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। समुद्र तट पर संध्या समय बिताना एक अद्भुत अनुभव होता है।

**सांस्कृतिक महत्व:** पुरी न केवल धार्मिक बल्कि सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। यहाँ हर साल विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम, नाट्य, नृत्य और संगीत महोत्सवों का आयोजन होता है, जिसमें देश-विदेश के कलाकार भाग लेते हैं। ओडिशा की पारंपरिक कला और संस्कृति को यहाँ के मेले और उत्सवों में जीवंत रूप में देखा जा सकता है। पुरी का जगन्नाथ मंदिर हिन्दू धर्म में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है और इसे देखने के लिए लाखों श्रद्धालु और पर्यटक यहाँ आते हैं। इसके धार्मिक महत्व के साथ-साथ इसका सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व भी बहुत अधिक है। पुरी का समुद्र तट और यहाँ की प्राचीन संस्कृति इसे एक विशिष्ट पर्यटन स्थल बनाते हैं।

गुरु पूर्णिमा भारतीय संस्कृति और परंपरा का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसे श्रद्धा, भक्ति और ज्ञान के प्रतीक के रूप में मनाया जाता है। यह पर्व गुरु के प्रति कृतज्ञता और सम्मान व्यक्त करने का अवसर प्रदान करता है। गुरु पूर्णिमा हर साल आषाढ मास की पूर्णिमा को मनाई जाती है।

**गुरु का महत्व:** 'गुरु' शब्द का अर्थ होता है 'अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला'। भारतीय दर्शन में गुरु को ईश्वर के समान स्थान दिया गया है। गुरु का कार्य शिष्य को ज्ञान और सत्य का मार्ग दिखाना होता है। गुरु के बिना ज्ञान की प्राप्ति संभव नहीं मानी जाती। कबीरदास जी ने कहा है:- 'गुरु गोविंद देऊ खड़े, काके लागू पाय। बलिहारी गुरु आपने, गोविंद दियो बताया।'

**गुरु पूर्णिमा का इतिहास:** गुरु पूर्णिमा का पर्व महर्षि वेदव्यास के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है। महर्षि वेदव्यास ने वेदों का संकलन और महाभारत की रचना की थी।

वेदव्यास को 'अधिगत गुरु' माना जाता है और उनकी स्मृति में यह पर्व मनाया जाता है।

**गुरु पूर्णिमा की परंपराएँ:** गुरु पूर्णिमा पर शिष्य अपने गुरु के पास जाकर उन्हें प्रणाम करते हैं और उनसे आशीर्वाद प्राप्त करते हैं।

इस दिन गुरुकुलों और आश्रमों में विशेष कार्यक्रमों का आयोजन होता है, जिसमें गुरु की महिमा का वर्णन और उनके उपदेशों का पाठ किया जाता है। कई स्थानों पर

## गुरु पूर्णिमा: श्रद्धा और ज्ञान

धार्मिक प्रवचनों, यज्ञ और भजन-कीर्तन का भी आयोजन होता है।

**आध्यात्मिक और शैक्षिक महत्व:** गुरु पूर्णिमा केवल आध्यात्मिक गुरुओं के लिए ही नहीं, बल्कि शैक्षिक गुरुओं के लिए भी महत्वपूर्ण है। इस दिन छात्र अपने शिक्षकों के प्रति

कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। यह पर्व हमें गुरु-शिष्य परंपरा की महानता और शिक्षा के महत्व को समझने का अवसर देता है।

**आधुनिक संदर्भ में गुरु पूर्णिमा:** आज

के समय में भी गुरु पूर्णिमा का महत्व कम नहीं हुआ है। भले ही शिक्षा के तरीके और माध्यम बदल गए हों, लेकिन गुरु का स्थान आज भी अपरिवर्तित है। डिजिटल युग में भी ऑनलाइन कक्षाओं और वेबिनारों के माध्यम से गुरु-शिष्य संबंध कायम है।

गुरु पूर्णिमा हमें यह सिखाती है कि जीवन में गुरु का महत्व कितना अधिक है। यह पर्व हमें यह स्मरण कराता है कि ज्ञान प्राप्ति के लिए गुरु का मार्गदर्शन अनिवार्य है। गुरु के बिना जीवन में अंधकार रहता है और गुरु के प्रकाश से ही हम सत्य और ज्ञान की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

गुरु पूर्णिमा का पर्व केवल एक दिन की औपचारिकता नहीं है, बल्कि यह जीवन भर के लिए गुरु के प्रति आदर और कृतज्ञता व्यक्त करने का संदेश है। आइए, इस गुरु पूर्णिमा पर हम अपने गुरुओं को सम्मान दें और उनके द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलने का संकल्प लें।

