आदर्श महिला महाविद्यालय,भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

वर्षः 01/ संस्करणः 11/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, रविवार 10 नवम्बर 2024 | anupama.express@ammb.ac.in

महाविद्यालय की छात्राओं ने युवा महोत्सव में बाजी मारी

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय द्वारा दादरी में आयोजित युवा महोत्सव उत्कर्ष में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और ओवरऑल ट्राफी पर कब्जा किया। महाविद्यालय की छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में कुल 21 पुरस्कार जीते, जिनमें 8 प्रथम स्थान, 11 द्वितीय स्थान और 2 तृतीय स्थान शामिल हैं।

महाविद्यालय प्रबंधन समिति अध्यक्ष अजय गुप्ता ने छात्राओं एवं प्राध्यापिकाओं को सफलता पर बधाई दी और कहा कि यह उपलब्धि महाविद्यालय की छात्राओं की मेहनत और प्रतिभा का परिणाम है। यह सफलता महाविद्यालय के लिए गर्व क्षण और छात्राओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है । महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियों में भागीदारी से व्यक्ति और समाज दोनों को लाभ होता है। यह व्यक्तिगत विकास, सामाजिक एकता, और सांस्कृतिक विरासत को बढ़ावा देने में मदद करता है। उन्होंने यह भी कहा कि कलाओं का प्रदर्शन करने से सृजनात्मक और कल्पनाशीलता को प्रोत्साहन मिलता है जिससे आत्मविश्वास व आत्म सम्मान बढ़ता है। प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल ने कहा हमें अपनी छात्राओं पर गर्व है। उन्होंने महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। हम उनकी सफलता के लिए प्रतिबद्ध हैं। युवा महोत्सव कोऑर्डिनेटर नीरू चावला संयोजिका डॉ. सुचेता सोनी सह-संयोजिका डॉ.आशिमा यादव रही।

छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का अद्भुत प्रदर्शन किया है, जिनमें शामिल हैं:

- काव्य पाठ उर्दू प्रथम स्थान
- शास्त्रीय संगीत गायन प्रथम स्थान
- इंस्टॉलेशन प्रथम स्थान
- शास्त्रीय संगीत वाद्ययंत्र परकशन प्रथम स्थान
- शास्त्रीय संगीत वाद्ययंत्र नॉन परकशन प्रथम स्थान
- लाईट संगीत वॉकल प्रथम स्थान
- संस्कृत डिक्लेरेशन प्रथम स्थान
- क्ले मॉडलिंग प्रथम स्थान
- प्रश्नोत्तरी द्वितीय स्थान
- मेहंदी द्वितीय स्थान
- कार्टूनिंग द्वितीय स्थान
- काव्य पाठ अंग्रेजी द्वितीय स्थान
- हरयाणवी आर्केस्ट्रा द्वितीय स्थान
- पोस्टर मेकिंग द्वितीय स्थान
- संगीत एकल वाद्य यंत्र द्वितीय स्थान
- वेस्टर्न समूह गायन द्वितीय स्थान
- भारतीय समूह संगीत गायन द्वितीय
- कव्वाली द्वितीय स्थान
- काव्य पाठ हिंदी द्वितीय स्थान
- काव्य पाठ पंजाबी तृतीय स्थान
- शास्त्रीय एकल नृत्य तृतीय स्थान

एक दिवसीय शिल्पकारी प्रदर्शनी में छात्राओं ने निर्मित किए लगभग 3000 उत्पाद

भिवानी। भारतीय हैंडलूम और हैंडीक्राफ्ट की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर को संजोने और बढ़ावा देने के लिए शिल्पकारी छात्राओं का अपना एक अनूठा योगदान रहा है। इसी के तहत शुक्रवार को एक दिवसीय शिल्पकारी प्रदर्शनी स्थानीय आदर्श महिला महाविद्यालय में शुरू हुई। प्रदर्शनी का उद्घाटन मुख्य अतिथि वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरतन गुप्ता व विशिष्ट अतिथि आदर्श महिला महाविद्यालय प्रबंध समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला के कर कमलों द्वारा दीप प्रज्वलित व मंत्रोच्चारण द्वारा किया गया। शिवरतन गुप्ता ने कहा कि नवाचार व कौशल निर्माण सुदढ़ उद्यमशीलता के महत्वपूर्ण घटक हैं जो आज प्रदर्शनी के माध्यम से छात्राओं ने प्रदर्शित किए। महाविद्यालय में लगाई गई प्रदर्शनी के माध्यम से छात्राओं को आत्मनिर्भर व स्वाभलंम्बी बनाने का मंच प्रदान किया गया है। छात्राओं द्वारा बनाएं गए उत्पाद अत्यंत ही सराहनीय हैं। बेस्ट आउट आफ वेस्ट का उचित प्रयोग छात्राओं द्वारा किया गया हैं। अशोक बुवानीवाला ने कहा- भारत की समृद्ध विरासत को शिल्पकारी छात्राओं के माध्यम से एक मंच पर साथ लाना वास्तव में सराहनीय पहल है। यहां प्रदर्शित 'आर्टवर्क' की विविधता हमारे देश को परिभाषित करने वाली शिल्पकला का सच्चा उत्सव है। उन्होंने यह भी कहा कि चंदेरी की जटिल बुनाई से लेकर बांधनी के जीवंत रंगों तक, हर एक प्रोडक्ट परंपरा, रचनात्मकता और हमारी छात्राओं की भावनाओं को प्रदर्शित करता है। यह प्रदर्शनी सिर्फ प्रोडक्ट्स के शोकेस से कहीं अधिक है।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मितल ने कहा कि आज के समय में छात्राओं को उद्यमशीलता की दिशा में बढ़ाने के लिए यह महविद्यालय की अनूठी पहल हैं जिसमें महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं व छात्राओं की कड़ी मेहनत हैं। इस प्रदर्शनी के माध्यम से छात्राएँ उद्यमशीलता के गुर सीख अपने सपनों को पूरा कर सकेगीं और देश के विकास में योगदान कर सकेगी। प्रदर्शनी में छात्राओं ने पूर्ण रूप से प्राकृतिक व वेस्ट पदार्थो का प्रयोग करते हुए लगभग 3000 उत्पाद निर्मित किए। जिसमें मुख्यत गृह साज-सज्जा सामग्री, प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधन, टाई ऐंड डाई की साड़ियाँ व सूट चद्दरें, पेंटिंग व कढाई बुनाई के उत्पाद इत्यादि रहें। प्रदर्शनी में जिले के गणमान्य व्यक्तियों ने शिरकत कर छात्राओं का मनोबल बढाया। महाविद्यालय समिति उपाध्यक्ष सुनीता गुप्ता, प्रसिद्ध समाज सेवी मीनू बुवानीवाला, रंजना बुवानीवाला, स्मृति बुवानीवाला, कमलेश चौधरी, सुरेश देवरालिया, रीना तनेजा, डॉ. रजनी राघव, सरला गर्ग की उपस्थिति ने छात्राओं को प्रोत्साहित किया। प्रदर्शनी का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में डॉ अर्पणा बतरा, संगीता मनरो, डॉ निशा शर्मा द्वारा किया गया।

बेटे की चाहत के खतरे!

पितृसत्तात्मक सोच के जो रूप सबसे ठोस रूप में आज भी हमें अपने आसपास नजर आते हैं, उनमें प्रमुख है परिवार के अंदर पलती बेटे की चाहत। इस मामले में पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ही ज्यादा आगे नजर आती हैं। दादियां भी अक्सर पोते का मुंह देखने की इच्छा को ही जीने का आधार बताती हैं, जिससे पूरे परिवार में कहीं न कहीं यह डर भी बैठा रहता है कि कहीं ऐसा न हो कि दादी को इस अधूरी इच्छा के साथ ही अनंत यात्रा पर निकलना पड़ जाए। परिवार के अन्य सदस्यों का मन भी बेटा होने पर खिल उठता है। बेटी होने की खबर सांत्वना के साथ दी और ली जाती है कि 'आजकल बेटे-बेटी में कोई अंतर थोड़े ही रह गया है' और यह कि 'अब तो बेटियां भी बहुत नाम करती हैं।' बहरहाल, इस सोच का पहला परिणाम कन्या भ्रूण हत्या के रूप में सामने आता है। इसे इस तथ्य की रोशनी में बेहतर महसूस किया जा सकता है कि भारत में सेक्स डिटरमिनेशन टेस्ट को बैन किए तीन दशक से ज्यादा हो चुके हैं, इसके बावजूद अलग-अलग अध्ययनों में 40 लाख से लेकर 1.2 करोड़ कन्या भ्रूण हत्या के अनुमान सामने आते रहे हैं।

'I want a boy' में इस ट्रेंड के अलग-अलग पहलुओं की पड़ताल करते हुए बताती हैं कि उनके पेशंट बेटे की चाहत में किस हद तक में जाने को तैयार रहते थे। अमूमन इस ट्रेंड को परिवार के अंदर बेटे और बेटी की परवरिश में होने वाले भेदभावों के लिए ही जिम्मेदार माना जाता है, इसके अन्य खतरनाक परिणामों की ओर ध्यान नहीं जाता। डॉ. अरुणा की यह किताब बताती है कि लड़कियों के व्यक्तित्व विकास में, उनकी पढ़ाई और करियर निर्धारण में उत्पन्न होने वाली बाधाएं इसके परिणामों का सिर्फ एक पहलू हैं। इस सोच के चलते महिलाओं को, अक्सर पर्याप्त अंतर रखे बगैर, बार-बार प्रेग्नेंसी से गुजरना पड़ता है। इससे उनकी सेहत तो प्रभावित होती ही है, मातृ मृत्यु दर को नियंत्रित करना भी मुश्किल होता है।

रिवाज के पीछे भागने से पहले थोड़ा सोच लें

क्या उचित है, क्या अनुचित और किधर जाना है, किधर नहीं जाना, इसका फैसला करना मनुष्य जानता है और दैनिक जीवन में करता भी है। लेकिन कई बार सामान्य बातों में निर्णय लेते हुए जो विवेक तेजी से काम करता है, समस्या सामने आने पर वह कुंठित हो जाता है। परंपराओं के हम इतना पिछलग्गू हो गए है कि कई बार हमारे लिए विवेक से काम लेना मुश्किल हो जाता है। नहीं तो आंखें बंद कर परंपराओं के पीछे पानी में बहते तिनके के समान हम नहीं बहने लगते। ठीक वैसे ही जैसे झुंड जिधर भी चल पड़े, उसी ओर सब में गिर भेड़े चलती जाती हैं। हैं। यदि एक भेड़ कुएं पड़े, तो उसके पीछे आने वाली सभी भेड़े कुएं में गिरने लगती हैं। यह होता है देखा देखी में चलने का नतीजा।

समाज में भी प्रचलित कितनी ही प्रथाएं ऐसी हैं, जिनमें लाभ रत्ती भर नहीं है। देखा जाए तो उनमें हानि ही हानि नजर आती है, पर एक की देखा-देखी दूसरा उसे करने लगता है। कुछ भ्रांतियों से प्रेरित होकर मौज-मस्ती, कुछ शेखी बधारने के लिए। कई बार दूसरे की देखा देखी कोई नशीली वस्तुओं को अपना लेता है और बाद में एक आदत से चिपक जाता है। इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर असर पड़ता है। आर्थिक नुकसान भी होता है। व्यवहार में भी परिवर्तन होने लगता है। क्रोध, आवेश, चिंता, निराशा, आलस्य, अविश्वास जैसे कितने ही मानसिक दुर्गुण उपजने लगते हैं। समझाने या स्वयं विचार करने पर अपनी बुराई का पता भी चल जाता है, लेकिन विवेक सही दिशा में निर्णय नहीं कर पाता है।

कुरीतियों से आज समाज इतना जर्जर हो रहा है कि सहज रूप में जीवन यापन करना भी चुनौती बन गई है। पारिवारिक-सामाजिक जिम्मेदारियों की बात करें तो बच्चों को पढ़ाने, उनका विवाह करने जैसी चिंताएं माता-पिता को परेशान कर रही हैं। जीवन भर की गाढ़ी कमाई इसमें फूंक देनी पड़ती है। दहेज और सामाजिक आयोजनों के चक्कर में मध्यम वर्गीय परिवारों को क्षमता से अधिक खर्च करना पड़ता है। मुंडन, जनेऊ, मृत्युभोज आदि में कमाई का दूसरे ऐसा कर रहे हैं, हम क्यों न करें। विवेक का ऐसे हालात में परास्त हो जाना आम बात है। आम इंसान इन सबसे छुटकारा पाने के लिए छटपटा रहा है, लेकिन कोई रास्ता नहीं दिखाई पड़ता है।

हमें हर कार्य या बात को उचित-अनुचित की कसौटी पर कसना सीखना होगा। जो उचित हो, वही करें, जो अपनाने योग्य हो, वही ग्रहण करें, जो करने लायक हो, वही करें। लोग क्या कहते हैं, क्या कहेगे जैसे प्रश्नों पर विचार करते समय हमें सोचना होगा कि समाज में दो तरह के लोग हैं। एक विचारशील, दूसरा अविचारी। विवेकशील पांच व्यक्तियों की संपत्ति अविचारी पांच लाख व्यक्तियों की संपत्ति के समान वजन रखती है। विवेकशीलों की संख्या सदा ही कम रही है। वन में सिंह थोड़े और सियार बहुत रहते हैं। सिंह की एक दहाड़, हजारों सियारों की हुआं-हुआं से अधिक महत्व रखती है। विचारशील वर्ग के थोड़े से व्यक्ति कदम बढ़ाने का दृढ़ निश्चय कर लें, तो व्याप्त विकृतियां वैसे ही दूर हो जाएंगी, जैसे प्रचंड सूर्य का उदय होते ही कुहासा छंट जाता हैं।

शिक्षित व सभ्य समाज में ही महिला सशक्तिकरण संभव

लोगो का यह कहना कि महिलाएँ पढकर क्यो करेंगी। उन्हे तो बस घर का चूल्हा-चौका देखना है।ऐसी रूढिवादी सोच से देश की संस्कृति और विकास मेंअंतर आता है जो देश को पीछे की ओर धकेलता है। उन्हें यह समझना चाहिए कि जो महिला बेलन चला सकती है वह सरकार भी चला सकती है।

भारत के संविधान में उल्लेखित समानता के अधिकार को सुनिश्चित करने के लिए महिलाओं को सशक्त बनाना सबसे प्रभावशाली उपाय है। हर क्षेत्र में महिलाओं को प्राथमिकता देने से पूरे भारत में महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा मिला है। उच्च लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए महिलाओं का आगे बढ़ना आवश्यक है। जो राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए भी उपयोगी है। सरोजिनी नायडू जी ने कहा था कि ÷एक देश की स्थिति वहां रहने वाली महिलाओं की स्थिति से मालूम पड़ती है÷।आज नारी धरती की गहराईयों से आसमान की उचाईयों तक पहुँच चुकी है। लेकिन विडम्बना देखिये कि धरती की सीमाओं को लांघकर, आकाश की बुलंदियों को छू लेने वाली कल्पना चावला के इस देश में आज नारी घर की चौखट लांघने में भी झिझकती है।डर लगता है उसे घात लगाए बैठे रावण और दुःशासन से,उसे डर लगता है जुए की बाजी पर सौदा करने वाले धर्मराजों से, डर लगता है उसकी पवित्रता पर सवाल उठाने वाले धर्म के ठेकेदारों से।आज महिलाओं ,बेटियों के खून से भीगे अखबार डस बात की गवाही देते हैं कि समाज के लिए महिला सशक्तिकरण मात्र एक दिखावा है। महिलाओं को मजबूत बनाने के लिए व महिलाओं के खिलाफ होने वाले अत्याचार को रोकने के लिए सरकार कई सारे कदम उठा रही है। महिलाओं को आरक्षण देने की बात करने वाली सरकार को समाज को भी उसकी रूढ़िवादी सोच से ऊपर उठाने के प्रयास भी करने होंगे।

ना शिक्षा, ना नौकरी, ना
राजनीति के संदर्भ में,
नारी को यदि आरक्षण देना है,
तो दीजिये माँ के गर्भ में..

इस देश की नारी 33प्रतिशत आरक्षण से पहले माँ के गर्भ से जन्म लेने का अधिकार मांगती है,इज्जत और सम्मान से जीने का हक मांगती है। यदि ऐसा हो गया तो आरक्षण की जरूरत ही नहीं रह जाएगी। आज समाज में बड़ी बड़ी बातें करने का नहीं बल्कि छोटी छोटी पहल करने का समय है।आज देश में महिलाओं को स्वयं के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है।देश में महिलाओं के प्रति सम्मान व महिला सशक्तिकरण के लिए सबको आगे आना होगा। सभी को मिलकर आवाज उठानी होगी तभी हमारा भारत एक सशक्त भारत बने पाएगा।

आओ प्रण लो मेरे साथ,
मिलकर ये आह्वान करो,
देश भी उज्जवल हो जाएगा,
सब नारी का सम्मान करो।

नारी सशक्तिकरण
यात्र नार्यस्तु पूज्यन्ते
रमन्ते तत्र देवता

आजकल जब चर्चा होती है शक्तिस्वरूपा या नारी सशक्तिकरण की तब लोग कहते हैं कि नारी को सशक्त होने के लिए केवल शिक्षा ,सामानता की जरुरत है लेकिन सिर्फ इतना ही काफी नहीं है। नारी को सशक्त होने के लिए शिक्षा, समानता के साथ -साथ ,आत्मनिर्भरता, अपने निर्णय स्वयं लेने की क्षमता ,आगे बढ़ने के समाने अवसर व एक शिक्षित व सभ्य समाज होना चाहिए। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनना होगा,अपने निर्णय स्वयं लेने होंगे।इसके लिए जरूरी है कि महिलाएं शारीरिक वे मानसिक और सामाजिक रूप से मजबूत हो।

प्राचीन समय से ही हमारी संस्कृति में नारी को पूज्य माना जाता है। वेदों के अनुसार जो कुछ भी शुभ है,सुंदर है, कल्याणकारी है, उन सब की रचना नारी रुप में की गई है। परंतु आज का मनुष्य नारी को केवल एक अबला के रुप में देखता है।वह ये नहीं जानता कि जिस दिन इस देश की नारी अपनी शक्ति को पहचानकर, एकजुट होकर चल पडेगी, उस दिन उसकी शक्ति को रोक पाना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन होगा। अब इस देश की नारी को द्रोपदी बनकर श्री कृष्ण को अपनी रक्षा के लिए नहीं पुकारना, बल्कि स्वयं ही दुर्गा बनकर अपने शत्रुओ का संहार करना होगा।पंडित जवाहर लाल नेहरू द्वारा कहा गया मशहूर वाक्य लोगों को जगाने के लिए, महिलाओं का जागृत होना जरूरी है। एक बार जब वह अपना कदम उठा लेती हैं तो पूरा परिवार आगे बढ़ता है ,गांव आगे बढ़ता है और राष्ट्र विकास की ओर उन्मुक्त होता है । भारत में महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए सबसे पहले समाज में उनके अधिकारों और मूल्य को दबा देने वाली उस सोच को समाप्त करना जरूरी होगा। जो महिलाओं को आगे बढ़ने से रोकती हैं।जैसे

सही मायनों में महिला सशक्तिकरण उनका अधिकारों के प्रति जागरूक होना

औरत मोहताज नहीं किसी गुलाब की,
वह खुद बागवान है इस कायनात की.....

एक महिला उतनी ही महत्वपूर्ण होती है जितना एक पुरुष। हमारे आदि-ग्रंथों में भी नारी के महत्व को मानते हुए यहां तक बताया गया है कि-
'यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमंते तत्र देवता'
अर्थात् जहां नारी की पूजा होती है वहां देवता निवास करते हैं। लेकिन जब बात महिलाओं की आती है तो उन्हें मौलिक अधिकार भी नहीं मिलते हैं। प्राचीन काल में समाज पुरुष प्रधान समाज था,लैंगिक भेदभाव था, यहां तक की बाल विवाह का प्रचलन भी था ऐसी कई कुरीतियां उस समय के समाज में देखी जा सकती थी। चाहे कोई भी देश कितना ही प्रगतिशील क्यों ना हो लेकिन लगभग सभी देशों में महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार का इतिहास रहा है। ऐसे में महिला सशक्तिकरण की आवश्यकता महसूस हुई।

महिला सशक्तिकरण.....क्या है महिला सशक्तिकरण?

महिलाओं को उनके अधिकारों के साथ सशक्त बनाना ही महिला सशक्तिकरण है। लैंगिक भेदभाव में कमी लाने हेतु महिला सशक्तिकरण पर बल दिया जा रहा है। प्राचीन काल से ही महिलाएं विद्रोही रही है जैसे कि पंडित रमाबाई ने महिला सशक्तिकरण के उद्देश्य को हासिल करने में मदद की। आधुनिक युग में तो महिलाओं का सशक्त होना अति आवश्यक है जिससे महिलाएं परिवार और समाज के सभी बंधनों से मुक्त होकर अपने निर्णयों की निर्माता स्वयं हो। महिला सशक्तिकरण का तो उद्देश्य ही यह होता है की नारियों की उन्नति और हर तरह का विकास हो। वैसे भी पंडित जवाहरलाल नेहरू ने तो कहा भी था कि लोगों को जगाने के लिए महिलाओं का जागृत होना जरूरी है।

नारी है तो परिवार है,
सुंदर जीवन का आधार है।
नारी भी छू सकती है आकाश,
बस उसे है मौके की तलाश।

प्राचीन काल में सशक्तिकरण के मार्ग में कई बाधाएं आती थी जैसे सामाजिक मापदंड, लैंगिक भेदभाव, अशिक्षा,बाल विवाह,कन्या भ्रूण हत्या लेकिन आज के समय में महिलाओं की उन्नति के लिए महिला सशक्तिकरण की भावना पर बल दिया जा रहा है।सरकार के द्वारा भी महिला सशक्तिकरण के लिए कदम उठाए जा रहे हैं जैसे सरकार के द्वारा कई योजनाएं बनाई जा रही है - बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ,महिला हेल्पलाइन योजना, उज्वला योजना और महिला शक्ति केंद्र जैसी कई योजनाएं सरकार द्वारा चलाई जा रही है। शिक्षा के क्षेत्र में भी सराहनीय कदम उठाए जा रहे हैं।

वैसे भी शिक्षा,महिला सशक्तिकरण का सबसे मुख्य स्रोत है -

महिलाओं को दे शिक्षा का अधिकार,
क्योंकि यही है
परिवार,समाज और देश का आधार।

अंत में महिला सशक्तिकरण पर दो पंक्तियां इस प्रकार है- देश को आगे बढ़ाना है,
तो महिला को सशक्त बनाना है।
सशक्त नारी तो सुखी है परिवार,
सुंदर जीवन का यही है आधार।

....नंदनी, बी.ए प्रथम वर्ष

UNIFEST

CHAUDHARY

UNIVERSITY YOUTH FESTIVAL

CHAUDHARY BANSI LAL UNIVERSITY
BHIWANI
UNIVERSITY YOUTH FESTIVAL

BHIWANI
UNIVERSITY YOUTH FESTIVAL

छात्रा मुनेश ने 37वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा, मुनेश ने 37वीं हरियाणा राज्य जूनियर एथलेटिक चैंपियनशिप में पुट थ्रो में स्वर्ण पदक और डिस्कस थ्रो में द्वितीय स्थान हासिल कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया है। इस प्रतियोगिता में ढाई हजार खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिसका आयोजन करनाल स्टेडियम में किया गया। महाविद्यालय की बीए. द्वितीय वर्ष की छात्रा, मुनेश ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और महाविद्यालय को विजय दिलाई। महाविद्यालय की प्राचार्या, डॉ. अलका मित्तल ने मुनेश को बधाई दी और कहा, ÷महाविद्यालय की छात्राएं इस प्रकार की प्रतियोगिता में पहले भी परचम लहराती रही हैं। उन्होंने आगे कहा, केवल शिक्षा एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से ही हम अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते, अपितु खेलों के माध्यम से भी हम करियर में उन्नति के शिखर को प्राप्त कर सकते हैं। डॉ. अलका मित्तल ने यह भी कहा, आज लड़कियां लड़कों को पीछे छोड़ते हुए हर क्षेत्र में उन्नति का परचम लहरा रही हैं। इस अवसर पर, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर, डॉ. रेनू, विभाग अध्यक्ष, नेहा, प्राध्यापिका, मोहिनी और कोच को विशेष बधाई दी गई।

महाविद्यालय कबड्डी टीम अन्तर महाविद्यालय कबड्डी प्रतियोगिता में रही प्रथम

आदर्श महिला महाविद्यालय की कबड्डी टीम ने चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित अंतर महाविद्यालय कबड्डी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया है। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ.अलका मित्तल ने कहा कि खेलों के माध्यम से खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाते हैं। खेल हमें अनुशासन धैर्य व समूह में कार्य करना भी सिखाते हैं । खेलों के माध्यम से हम लगन लगाकर कार्य करना भी सिखाते हैं। इसलिए खेलों का हमारे जीवन में अत्यंत महत्व है उन्होंने सभी छात्राओं को शुभाषित दिया और आगे इसी प्रकार जीत की लिए प्रोत्साहित किया। प्रतियोगिता का आयोजन 18 अक्टूबर से 19 अक्टूबर को चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय किया गया था, जिसमें विभिन्न महाविद्यालयों से 9 टीमों ने भाग लिया। महाविद्यालय की प्राचार्या, डॉ. अलका मित्तल ने पूरी टीम को बधाई दी और विभाग की कोऑर्डिनेटर, डॉ. रेनू, नेहा, मोनिका सैनी और विजेन्द्र सिंह कोच को विशेष बधाई दी गई। महाविद्यालय की कबड्डी टीम की इस उपलब्धि पर महाविद्यालय समिति के सदस्यों ने भी बधाई दी और टीम के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

Adarsh Mahila Mahavidyalaya Excels in District Level Science Essay Writing Competition

Under the scheme of Haryana State Council for Science, Innovation, and Technology, M.N.S. Government College, Bhiwani organized a district-level Science Essay Writing competition for college students on 06-11-2024.Adarsh Mahila Mahavidyalaya proudly announces that its students have excelled in this competition, with:-Piyushi securing the 1st position-Arti being selected among the top ten participantsThe top ten students, including Piyushi and Arti, have been selected to participate in the zonal level competition.

Inter-Class Poetry Recitation Competition

The English Literary Society organized an Inter-Class Poetry Recitation Competition on 8th October 2024, which showcased remarkable talent and creativity among the students. In a closely contested event, Sangeeta from B.Sc. III was awarded first place, while Sakshi from B.A. I earned second place, and Anushka from B.A. II secured third place.The competition was judged by Dr. Gayatri, Assistant Professor from the Commerce Department, and Mrs. Lavisha, Assistant Professor from the Department of English.Principal Dr. Alka Mittal commended the participants and encouraged more students to take part in such events, recognizing their importance in promoting holistic development. Dr. Aparna Batra , Vice Principal and H.O. D of English Department, motivated students by emphasizing the significance of poetry as a means of self-expression.

समाज शास्त्र विभाग द्वारा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल के दिशा निर्देशन में समाज शास्त्र विभाग द्वारा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें 7 टीमों ने भाग लिया । प्रत्येक टीम में 3 प्रतिभागियों को शामिल किया गया। इस प्रतियोगिता में इतिहास, राजनीति विज्ञान, अर्थशास्त्र ,सामान्य विज्ञान से संबंधित 4 स्तर रखे गए । इन चरणों में प्रत्येक टीम से 3 प्रश्न पूछे गये। आयोजन में उपस्थित सभी विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक अपनी उपस्थिति प्रस्तुत की। डी टीम ने प्रथम, जी टीम ने द्वितीय, सी टीम ने तृतीय स्थान हासिल किया। प्राचार्य अलका मित्तल ने विधार्थियो का उत्साहवर्धन करते कहा कि विधार्थियो के ज्ञानवर्धन में इस प्रतियोगिता की अहम् भूमिका है।

करवा चौथ के उपलक्ष में लगाई मेहंदी स्टॉल

करवा चौथ के उपलक्ष में वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में मेहंदी स्टॉल का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डॉ.अलका मित्तल के सानिध्य में वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला द्वारा किया गया।जिसमें प्राध्यापिकाओ ने महाविद्यालय में छात्राओं से मेहंदी लगवाई।

Debate Competition on World Mental Health Day

The Department of Psychology, Chaudhary Bansi Lal University (CBLU), organized a Debate Competition on 'World Mental Health Day'. The event focused on raising awareness about mental health, with students debating both for and against the motion.

From the BA final year, *Muskan Mehta* secured second position for her arguments against the motion, while *Somil* took third position, presenting in favor of the motion. Both students impressed with their thoughtful insights and clear reasoning.

The competition was a success, fostering important discussions around mental health.

वाणिज्य एवं गणित विभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम

वाणिज्य एवं गणित विभाग के संयुक्त तत्वावधान में एक अनोखे कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें गेम एवं फूड स्टॉल का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को समय प्रबंधन कौशल एवं वित्तीय प्रबंधन के बारे में सीखने का अवसर प्रदान करना था।

कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल के कुशल दिशा निर्देशन में किया गया। वाणिज्य विभाग द्वारा फूड स्टॉल का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न प्रकार के व्यंजन जैसे गोलगप्पे, स्वीट कॉर्न, दही भल्ले, मोहितो, सैंडविच एवं चॉकलेट लड्डू की स्टॉल लगाई गई। गणित विभाग द्वारा गेम स्टॉल का आयोजन किया गया, जिसमें समस्या समाधान कौशल, बौद्धिक क्षमता विकास शक्ति के आधार पर कैच द मैच, क्रॉसवर्ड गेम, वॉर्स, रीच डॉट्स आदि गेम आयोजित किए गए।

इस कार्यक्रम में छात्राओं ने सक्रिय रूप से भाग लिया और खरीदारी की। छात्राएं इस अवसर पर अत्यधिक उत्साहित थीं और उन्होंने पूर्ण जोर-जोर के साथ कार्यक्रम में अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।

उन्होंने यह भी कहा कि स्टॉल के माध्यम से छात्राओ को अपनी रचनात्मकता और नवाचार को प्रदर्शित करने का अवसर मिला है। यह आयोजन न केवल मनोरंजन का अवसर प्रदान करता है, बल्कि यह छात्राओं को टीम वर्क, संचार कौशल और समस्या समाधान कौशल को विकसित करने में भी मदद करता है।

शिक्षा के साथ-साथ खेल और मनोरंजन भी हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है कार्यक्रम की सफलता के लिए प्राचार्या डॉक्टर अलका मित्तल, वाणिज्य विभाग एवं गणित विभाग के सभी सदस्यों को बधाई।

कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य

- छात्राओं को समय प्रबंधन कौशल एवं वित्तीय प्रबंधन के बारे में सीखने का अवसर प्रदान करना।
- छात्राओं को समस्या समाधान कौशल एवं बौद्धिक क्षमता विकास में मदद करना।
- छात्राओं को टीम वर्क एवं सहयोग कौशल में सुधार करने का अवसर प्रदान करना।इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि आज का दिन हमारी छात्राओं के लिए एक विशेष दिन है, जिसमें वे अपनी प्रतिभा और रुचियों को प्रदर्शित कर रहे हैं। इस आयोजन के लिए उन्होंने वाणिज्य और गणित विभाग को बधाई दी ,जिन्होंने इस कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

आदर्श महिला महाविद्यालय शिल्पकार बनारसी दास गुप्त की जयंती पर की पुष्पांजलि अर्पित

सच्चे समाज सुधारक नारी शिक्षा के प्रबल पक्षधर महान स्वतंत्रता सेनानी, भूतपूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व सांसद स्वर्गीय बनारसी दास गुप्त की जयंती के अवसर पर उनके पुत्र अजय गुप्ता, पौत्र प्रियांश गुप्ता एवं पौत्रवधु ईस्टा गुप्ता ने महाविद्यालय में उनकी प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर उनके पुत्र ने कहा कि उनके द्वारा किए गए समाज सुधार के कार्यों में नारी शिक्षा अग्रणी रहा। उन्होंने नारी शिक्षा के महत्व को कई वर्षों पहले जाना ओर महिलाओं की शिक्षा के लिए आदर्श महिला महाविद्यालय रूपी पौधे को रोपित किया जो आज हरियाणा का ही नहीं अपितु देश का एक उच्च कोटि का लड़कियों का शिक्षण संस्थान है। जिससे हरियाणा की हजारों बेटियां शिक्षा ज्ञान लेकर लाभान्वित हो रही है। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरतन गुप्ता ने कहा उनके अथक प्रयत्नों की महाविद्यालय एक जीवंत मिसाल है। आप युवाओं के प्रेरणा स्त्रोत एवं स्वतंत्र विचारधारा रखने वाले बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी है। इस अवसर पर प्रबंधन समिति उपाध्यक्ष सुनीता गुप्ता , कोषाध्यक्ष सुंदरलाल अग्रवाल, पवन बुवानीवाला विजयकिशन अग्रवाल, प्रीतम अग्रवाल , उपप्राचार्या डॉ0 अर्पणा बत्रा सहित महाविद्यालय के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग ने उनके प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

नशे के विरुद्ध पोस्टर बनाओ व नारा लेखन कार्यक्रम का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में उच्च शिक्षा विभाग, हरियाणा व हरियाणा सरकार के दिशा निर्देशन में चलाए गए अभियान के अंतर्गत एंटी टोबैको सेल और बीसीए विभाग के संयुक्त तत्वाधान में नशे के विरुद्ध जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत पोस्टर बनाओ व नारा लेखन की एग्जीबिशन का आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 150 छात्राओं ने भाग लिया।कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डॉ अलका मित्तल के सानिध्य में किया गया। कार्यक्रम के अंत में छात्राओं को जागरूक करने के लिए उप -प्राचार्य डॉ. अपर्णा बत्रा ने बताया कि ड्रग्स का सेवन एक ऐसी समस्या है जो हमारे समाज को बहुत ही गंभीर रूप में प्रभावित कर रही है। ड्रग्स के सेवन के नुकसान वास्तव में अविश्वसनीय हैं। ये नुकसान हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक स्तर पर होते हैं। उन्होंने कहा कि नशीली दवाओं का प्रयोग एक सामाजिक और स्वास्थ्य अपराध है। ड्रग्स का अधिक सेवन करने से हमारे शारीरिक कार्यक्षमता कम होती है और विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।इस कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. दीपू सैनी (नोडल अधिकारी-तंबाकू विरोधी प्रकोष्ठ) रही इस अवसर पर डॉ. रितिका सुश्री मिलन के अलावा कॉलेज का स्टाफ और विद्यार्थी गण उपस्थित रहे।

Extension Lecture

The Department of English organized an extension lecture featuring Dr. Anuradha Sharma as the distinguished speaker. The topic of the lecture was "Literary Studies: Some Techniques to Study Drama." Dr. Sharma provided valuable insights into various techniques for studying drama, which greatly enhanced the students' understanding of the subject. The students expressed their happiness and appreciation for the informative and engaging session.

करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल द्वारा आयोजित दो दिवसीय वर्कशाप

वर्कशॉप के प्रथम दिन, सुमित शर्मा ने बीसीए विभाग के छात्राओं को वेब डिजाइनिंग, विभिन्न तकनीकी भाषाओं और रोजगार के अवसरों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की। उन्होंने छात्राओं को रोबोटिक्स और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस में भी रोजगार के अवसरों के बारे में बताया। सुमित शर्मा ने कहा कि तकनीकी भाषाओं के माध्यम से हम कॉरपोरेट सेक्टर में विभिन्न प्रकार की नौकरियों के लिए आवेदन कर सकते हैं, जैसे कि डाटा एनालिस्ट, वेब डिजाइनर, मार्केटिंग प्रोजेक्ट मैनेजर आदि। उन्होंने छात्राओं को आत्मविश्वास और लगन के साथ अपनी तकनीकी कौशलों का विकास करने और कॉरपोरेट वर्ल्ड में अपनी जगह बनाने के लिए प्रेरित किया। वर्कशाप का आयोजन प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल के दिशा

निर्देशन में किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य छात्राओं को तकनीकी कौशलों का विकास करने और रोजगार के अवसरों के बारे में जानकारी प्रदान करना था

कार्यशाला के दूसरे दिनमहाविद्यालय के विज्ञान एवं वाणिज्य विभाग की कंप्यूटर की छात्राओं ने कार्यशाला में भाग लिया। इस कार्यशाला के दौरान, छात्राओं ने कोडिंग और तकनीकी क्षेत्र में करियर अवसरों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

कार्यशाला के मुख्य बिंदु: >> कोडिंग की मूल बातें और इसके महत्व

>> डाटा साइंटिस्ट और डाटा एनालिस्ट के रूप में करियर अवसर

>> तकनीकी क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका

>> आवश्यक स्किल्स और योग्यता की आवश्यकता

>> उद्योग में वर्तमान रुझान और भविष्य की संभावनाएं

कार्यशाला के दौरान, छात्राओं ने विशेषज्ञ वक्ताओं से अपने प्रश्न पूछे और अपने करियर के बारे में मार्गदर्शन प्राप्त किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल ने कहा, इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं को तकनीकी क्षेत्र में करियर अवसरों के बारे में जानकारी प्रदान करना और उन्हें इस क्षेत्र में अपना करियर बनाने के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने यह भी कहा की इस कार्यशाला से छात्राओं को अपने करियर के बारे में स्पष्टता मिलेगी और वे अपने लक्ष्यों की दिशा में आगे बढ़ेंगी। कार्यशाला संयोजिका डॉ. गायत्री बंसल एंव सह सयोंजिका डॉ. प्रति शर्मा, शीतल केड़िया रही।

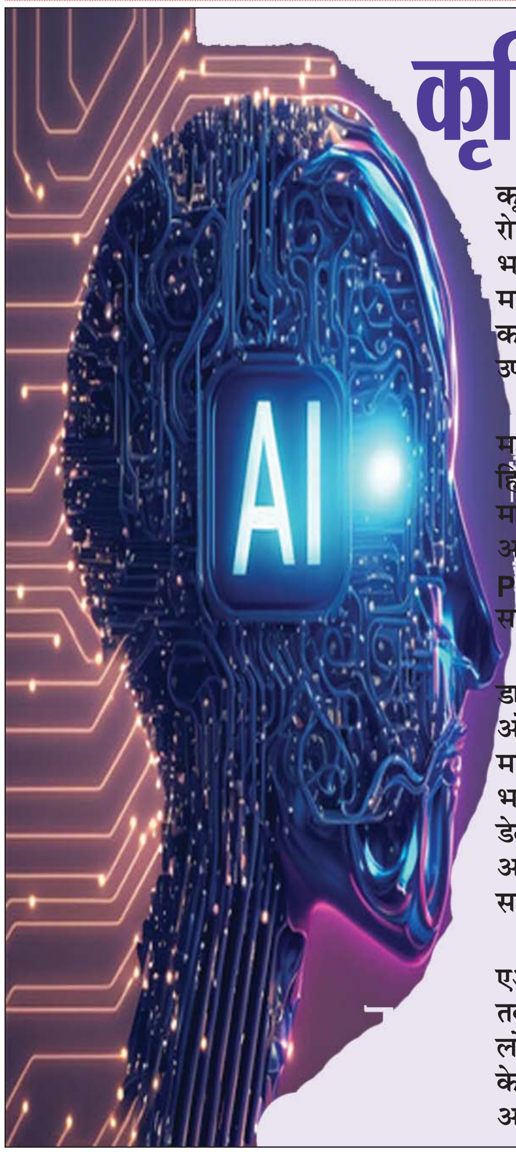
सेमिनार में दिए छात्राओं को सफलता के टिप्स

महाविद्यालय में करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल द्वारा एक सेमिनार का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य वक्ता वरुण जिंदल और सूर्यांश सिंह, टाइम्स प्रो से रहे। इस सेमिनार में छात्राओं को विभिन्न क्षेत्रों में मिलने वाली जॉब ऑपच्युनिटीज के बारे में बताया गया। साथ ही रिज्यूम बिल्डिंग की बारीकियां, साक्षात्कार तैयारी के टिप्स, पर्सनालिटी डेवलपमेंट का महत्व, विभिन्न क्षेत्रों में जॉब ऑपच्युनिटीज आदि के बारे भी विस्तार से बातचीत की।

वरुण जिंदल और सूर्यांश सिंह ने छात्राओं को बताया कि कैसे वे अपने रिज्यूम और साक्षात्कार कौशल को विकसित कर सकते हैं और विभिन्न क्षेत्रों में नौकरी प्राप्त कर सकते हैं।

सेमिनार का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. गायत्री बंसल एंव सह सयोंजिका डॉ. प्रति शर्मा, शीतल केड़िया रही।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) में बनाएं अपना करियर



कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) में करियर के कई रोमांचक विकल्प उपलब्ध हैं, क्योंकि द्ध दुनिया भर में तकनीकी विकास और बदलाव का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। यहाँ कुछ प्रमुख करियर विकल्प दिए गए हैं जो द्ध के क्षेत्र में उपलब्ध हैं:

मशीन लर्निंग इंजीनियर

मशीन लर्निंग इंजीनियर एआई का एक प्रमुख हिस्सा हैं। उनका काम डेटा को प्रोसेस करना और मशीन लर्निंग मॉडल को ट्रेन करना होता है।
आवश्यक कौशल: प्रोग्रामिंग भाषाएं (जैसे Python, R), मशीन लर्निंग एल्गोरिदम, सांख्यिकी, और गहन गणित।

डाटा साइंटिस्ट

डाटा साइंटिस्ट बड़े डेटा को एनालाइज करते हैं और उसमें से मूल्यवान जानकारी निकालते हैं। वे मशीन लर्निंग मॉडल्स का इस्तेमाल करके भविष्यवाणी करते हैं और बिजनेस के लिए डेटा-आधारित निर्णय लेने में मदद करते हैं।
आवश्यक कौशल: डेटा विश्लेषण, प्रोग्रामिंग, सांख्यिकी, और मशीन लर्निंग।

एआई रिसर्च साइंटिस्ट

एआई रिसर्च साइंटिस्ट एआई की नई-नई तकनीकों और एल्गोरिदम पर शोध करते हैं। ये लोग भविष्य के एआई सिस्टम्स और उनके सुधार के तरीकों पर काम करते हैं।
आवश्यक कौशल: गणितीय और सांख्यिकीय सिद्धांत, डीप लर्निंग, नॉच्यूल नेटवर्क्स, और कंप्यूटर विज्ञान।

रोबोटिक्स इंजीनियर

रोबोटिक्स इंजीनियर रोबोट का डिज़ाइन और निर्माण करते हैं। वे एआई और मशीन लर्निंग का उपयोग करके रोबोट्स को स्वचालित कार्यों के लिए सक्षम बनाते हैं।
आवश्यक कौशल: मैकेनिकल इंजीनियरिंग, सॉफ्टवेयर विकास, और एआई मॉडलिंग।

नैचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग (NLP) विशेषज्ञ

NLP विशेषज्ञ भाषा और संवाद को समझने में सक्षम एआई सिस्टम्स तैयार करते हैं, जैसे वॉयस असिस्टेंट, चैटबॉट्स आदि।
आवश्यक कौशल: भाषाविज्ञान, मशीन लर्निंग, भाषायी गणित और प्रोसेसिंग टूल्स।

कंप्यूटर विज़न इंजीनियर

कंप्यूटर विज़न इंजीनियर कंप्यूटर को तस्वीरों और वीडियो में वस्तुओं की पहचान करने के लिए प्रशिक्षित करते हैं। इसका उपयोग चेहरे की पहचान, स्वचालित ड्राइविंग, और मेडिकल इमेजिंग में होता है।
आवश्यक कौशल: इमेज प्रोसेसिंग, डीप लर्निंग, और कंप्यूटर विज़न एल्गोरिदम।

बिजनेस इंटेलिजेंस (बीआई) डेवलपर

बीआई डेवलपर्स डेटा को बिजनेस के लिहाज से उपयोगी बनाते हैं। वे रिपोर्ट, डैशबोर्ड और डेटा विजुअलाइज़ेशन टूल का निर्माण करते हैं ताकि बिजनेस इंटेलिजेंस का सही उपयोग हो सके।
आवश्यक कौशल: डेटा विश्लेषण, बिजनेस स्ट्रेटजी, प्रोग्रामिंग (SQL, Python), और डेटा विजुअलाइज़ेशन टूल्स।

एआई एथिक्स और पॉलिसी विशेषज्ञ

एआई के बढ़ते उपयोग के कारण एआई एथिक्स और पॉलिसी का महत्व बढ़ गया है। ये विशेषज्ञ एआई के उपयोग, गोपनीयता, और नैतिक मुद्दों पर काम करते हैं।
आवश्यक कौशल: एथिक्स, पॉलिसी मेकिंग, डेटा प्राइवेसी, और एआई कानून।

Big Data Engineer

बिग डेटा इंजीनियर्स विशाल डेटा सेट्स को प्रोसेस करने और उन्हें व्यवस्थित करने का काम करते हैं ताकि एआई और मशीन लर्निंग के लिए डेटा उपलब्ध हो।
आवश्यक कौशल: डेटा इंजीनियरिंग, Hadoop, Spark, और अन्य बिग डेटा टेक्नोलॉजी।

क्लाउड एआई इंजीनियर

क्लाउड एआई इंजीनियर एआई मॉडल्स और डेटा को क्लाउड पर स्टोर और मैनेज करने का काम करते हैं, ताकि वे बड़ी संख्या में यूजर्स तक पहुंच सकें।
आवश्यक कौशल: क्लाउड कंप्यूटिंग, डेटा स्टोरेज, और एआई /मशीन लर्निंग मॉडल्स।

हंसना जरूरी है

एक बै एक जाट भाई अपनी एक नई रिश्तेदारी में चल्या गया, साथ में उसका नाई भी था।
नई रिश्तेदारी थी, खातिरदारी में फटाफट गरमा-गरम हलवा हाजिर किया गया।
दोनूं सफर में थक रहे थे, भूख भी करड़ी लाग रही थी। हलवा आते ही दोनूंआं नै चम्मच भरी और मुंह में गरमा-गरम हलवा धर लिया।
ईब इतना गरम हलवा ना निगल्या जा और ना बाहर थूक्या जा। बुरा हाल हो-ग्या, आंख्यां में आंसू आ-गे।
नाई ने हिम्मत करी और बोल्या, 'चौधरी, के होया?'
जाट बोल्या, 'भाई, जब घर तैं चाल्या था, तै थारी चौधरण बीमार सी थी, बस उस की याद आ गी।'
नाई की आंख्यां में भी पाणी देख कै जाट बोल्या, 'र, तेरै के होया?'
नाई बोल्या, 'चौधरी, मन्नै तै लाग्गै सै चौधरण मर ली।'

...पायल द्वितीय वर्ष

भेल पूरी रेसिपी

सामग्री:-

- 2 कप मुरमुरा
- 1/2 प्याज, बारीक कटा हुआ
- आलू, उबला और छोटे टुकड़ों में कटा हुआ
- 3 पपड़ी, टूटी हुई
- 3 छोटी चम्मच मिश्रण/मिक्सचर नमकीन
- 2 छोटी चम्मच तली हुई मूंगफली
- 2 चम्मच टमाटर, बारीक कटा
- 1/2 चम्मच चाट मसाला
- 1/4 चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर
- 1/4 चम्मच नमक
- 3 चम्मच इमली चटनी
- 2 चम्मच हरी चटनी
- 1 नींबू का रस
- 2 चम्मच सेव
- 1 चम्मच धनिया, बारीक कटा हुआ

कुकिंग निर्देश:-

① सबसे पहले एक बड़े कटोरे में 2 कप मुरमुरा लें। अगर ये कुरकुरा नहीं है, तो मुरमुरा को सूखा भूनें।
अब इसमें ड्ड प्याज, ड्ड आलू, 3 टूटी हुई पपड़ी, 3 टेबलस्पून मिक्सचर और 2 टेबलस्पून भुनी हुई मूंगफली डालें।
② इसमें 2 टेबलस्पून टमाटर, ड्ड टीस्पून चाट मसाला, द टीस्पून मिर्च पाउडर और द टीस्पून नमक भी डालें।
अब इन सभी को अच्छे से मिलाएं।
इसके बाद 3 टेबल स्पून इमली चटनी, 2 टेबल स्पून हरी चटनी और 1 टीस्पून नींबू का रस डालें।
③ अब इसे अच्छे मिलाएं और ध्यान दें कि मुरमुरा नर्म ना हो। इसमें 2 टेबलस्पून सेव डालें और अच्छे से मिलाएं। अंत में भेल पूरी में कुछ टूटी हुई पपड़ी डालकर और प्याज, धनिया से सजाकर इसका आनंद लें।

...अंश बी.ए प्रथम वर्ष

सुनो हत्यारों सुनो

सुनो, कोलकाता की डॉक्टर मोमिता के
हत्यारों सुनो
हाँ, हूॅ मैं एक लडकी
लेकिन नहीं हूँ, मैं कमजोर।
मत चला मुझे पर अपना जोर ।।
हाँ, हूँ मैं एक लडकी
लेकिन हूँ मैं निडर ।
नहीं है मुझे तेरा डर ।।
हाँ, हूँ मैं एक लडकी
लेकिन नहीं हूँ मैं केवल सीता ।
जरूरत पड़ने पर बन काली लिख
दूँगी तेरी मृत्यु की गीता
हाँ, हूँ मैं एक लडकी
लेकिन नहीं हूँ मैं अबला ।
तेरा जीवन नष्ट कर दूंगी बनकर
एक बाला ।।
हाँ, हूँ मैं एक लडकी
लेकिन मत बनो मेरे पाँव की
बेड़ियाँ ।
वारना काट दूंगी समझ कर
सुखी झाड़ियां ।।
हाँ,हूँ मैं एक लडकी

....उजाला बी ए प्रथम

परीक्षा तनाव कारण, प्रभाव और समाधान

परीक्षाएं विद्यार्थियों के जीवन का एक अहम हिस्सा होती हैं, लेकिन इनके साथ अक्सर तनाव भी जुड़ा होता है। यह तनाव एक हद तक सामान्य है क्योंकि यह विद्यार्थियों को उनकी पढ़ाई के प्रति गंभीर बनाता है। हालांकि, जब यह तनाव हद से ज्यादा बढ़ जाता है, तो यह विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

परीक्षा तनाव के कारण

अधिक अपेक्षाएँ: माता-पिता, शिक्षक, और समाज की उच्च अपेक्षाओं का दबाव अक्सर विद्यार्थियों पर होता है। जब विद्यार्थी खुद को इन अपेक्षाओं पर खरा नहीं पाते हैं, तो वे मानसिक तनाव महसूस करने लगते हैं।

असफलता का डर: असफलता का डर विद्यार्थियों के मन में घर कर लेता है। वे सोचते हैं कि यदि वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए, तो उनका भविष्य प्रभावित होगा, जिससे उनके मन में निराशा पैदा होती है।

अत्यधिक सिलेबस: सिलेबस की अधिकता और कम समय में इसे पूरा करने का दबाव भी परीक्षा तनाव का एक कारण है। समय की कमी और अधिक पाठ्य सामग्री के कारण विद्यार्थी तनाव में आ जाते हैं।

समय प्रबंधन की कमी: कई बार विद्यार्थी समय का सही ढंग से प्रबंधन नहीं कर पाते, जिससे उनके पास परीक्षा की तैयारी के लिए समय कम बचता है, और इससे तनाव बढ़ता है।

परीक्षा तनाव के प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: तनाव का सीधा असर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। वे डिप्रेशन, चिंता और अनिद्रा जैसी समस्याओं का सामना कर सकते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: अधिक तनाव के कारण विद्यार्थियों में सिरदर्द, पेट में दर्द, भूख में कमी, और थकान जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

सामाजिक जीवन पर प्रभाव: परीक्षा तनाव के कारण विद्यार्थी खुद को समाज से अलग कर लेते हैं और दोस्तों और परिवार से दूर हो जाते हैं। इससे वे अकेलापन महसूस करने लगते हैं।

अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव: तनाव की वजह से विद्यार्थी अपनी पढ़ाई में ध्यान नहीं दे पाते, जिससे उनका प्रदर्शन और भी खराब हो सकता है।

परीक्षा तनाव से निपटने के उपाय

समय प्रबंधन: परीक्षा की तैयारी के लिए समय का सही ढंग से प्रबंधन करना बहुत जरूरी है। विद्यार्थियों को एक अध्ययन योजना बनानी चाहिए और उस पर अमल करना चाहिए। इससे वे अपनी पढ़ाई को सही ढंग से पूरा कर सकते हैं और तनाव को कम कर सकते हैं।

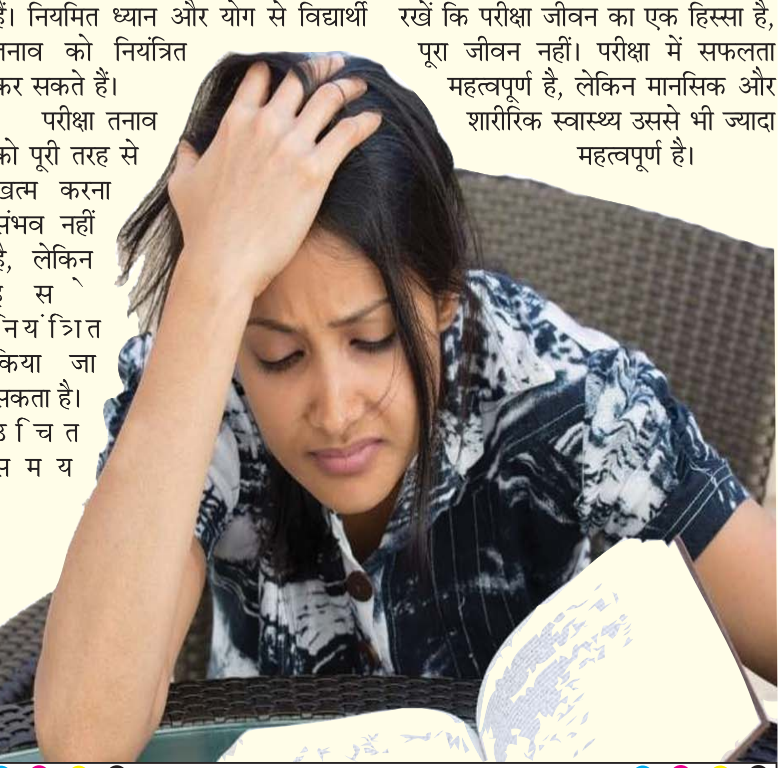
अच्छी नींद और संतुलित आहार: स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। इसलिए विद्यार्थियों को पर्याप्त नींद लेनी चाहिए और संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए। इससे उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

सकारात्मक सोच: विद्यार्थियों को सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए और खुद पर भरोसा करना चाहिए। आत्मविश्वास से तनाव कम होता है और परीक्षा में अच्छे परिणाम मिल सकते हैं।

छोटी-छोटी ब्रेक लेना: लगातार पढ़ाई करने के बजाय बीच-बीच में छोटे ब्रेक लेना चाहिए। इससे मस्तिष्क को आराम मिलता है और पढ़ाई में ध्यान केंद्रित रहता है।

मेडिटेशन और योग: ध्यान और योग मानसिक शांति के लिए अत्यंत लाभकारी हैं। नियमित ध्यान और योग से विद्यार्थी तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं।

परीक्षा तनाव को पूरी तरह से खत्म करना संभव नहीं है, लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है। उचित समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच, और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर विद्यार्थी परीक्षा तनाव को कम कर सकते हैं और अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ सकते हैं। याद रखें कि परीक्षा जीवन का एक हिस्सा है, पूरा जीवन नहीं। परीक्षा में सफलता महत्वपूर्ण है, लेकिन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है।



शिक्षा, खेल और सह-पाठ्क्रम गतिविधियों का संबंध:
समग्र विकास के लिए एक आवश्यक तालमेल

आज की शिक्षा प्रणाली में छात्रों का समग्र विकास एक प्रमुख लक्ष्य बन चुका है। इसके लिए शिक्षा के साथ-साथ खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को भी समान रूप से महत्वपूर्ण माना जा रहा है। शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं और इनके बीच का तालमेल छात्रों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संबंध

1. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ, जैसे कि योग, नृत्य, और खेल प्रतियोगिताएँ, छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करती हैं। शारीरिक गतिविधियां मस्तिष्क में एंडोर्फिन नामक हार्मोन का स्तर बढ़ाती हैं, जो मानसिक तनाव को कम करता है और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक होता है।

2. सामाजिक कौशल का विकास: शिक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा छात्रों के सामाजिक कौशलों का विकास करना भी है। खेल और टीम-आधारित गतिविधियाँ जैसे कि नाटक, डिबेट और समूह चर्चा, छात्रों को टीम वर्क, नेतृत्व और संचार जैसे महत्वपूर्ण गुण सिखाती हैं।

3. आत्मविश्वास और आत्म-अनुशासन: सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ, जैसे कि नाटक, कला प्रदर्शन, और खेल प्रतियोगिताएँ, छात्रों में आत्मविश्वास और आत्म-अनुशासन का निर्माण करती हैं। इससे वे अपने लक्ष्य निर्धारित करने में अधिक सक्षम होते हैं और जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास से कर पाते हैं।

4. मानसिक कौशल का विकास: शिक्षा के साथ सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ, जैसे कि पजल सॉल्विंग, म्यूजिक और आर्ट, छात्रों की रचनात्मकता, तार्किक सोच और समस्या समाधान की क्षमता को बढ़ाती हैं। ये मानसिक कौशल भविष्य में उनके कैरियर और निजी जीवन में अत्यधिक सहायक होते हैं।

समग्र विकास के लिए शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का महत्व

शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों के समन्वय से छात्र केवल अच्छे अकादमिक प्रदर्शन करने में ही नहीं बल्कि जीवन के विभिन्न पहलुओं में भी सफल होते हैं। निम्नलिखित कारणों से इनका संतुलन आवश्यक है:-

1. समग्र व्यक्तित्व का निर्माण: शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना ही नहीं बल्कि छात्रों के व्यक्तित्व का विकास करना भी है। खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियां इस उद्देश्य को पूरा करने में सहायक होती हैं और छात्रों के व्यक्तित्व में अनुशासन, धैर्य और विनम्रता का समावेश करती हैं।

2. भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करना: आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में छात्रों को जीवन के हर क्षेत्र में तैयार रहना चाहिए। शिक्षा के साथ खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ उन्हें बहुमुखी विकास प्रदान करती हैं, जिससे वे भविष्य की चुनौतियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाते हैं।

3. सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण: खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ छात्रों में सकारात्मक दृष्टिकोण और सफलता की भावना पैदा करती हैं। इससे उनका दृष्टिकोण जीवन की कठिनाइयों और असफलताओं के प्रति भी सकारात्मक बना रहता है।

शिक्षा, खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ मिलकर छात्रों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें संतुलन बनाकर छात्र शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ और सशक्त बनते हैं। यह तीनों तत्व मिलकर उन्हें एक अच्छा नागरिक और सफल व्यक्ति बनने में सहायक होते हैं। इसलिए, स्कूलों और कॉलेजों में इन गतिविधियों के महत्व को समझते हुए, इन्हें शिक्षा का अभिन्न हिस्सा बनाया जाना चाहिए ताकि छात्रों का हर दृष्टिकोण से पूर्ण विकास हो सके।

प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए शारीरिक, और भावनात्मक विकास जरूरी

बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं और जीवन की अन्य चुनौतियों के लिए तैयार करना एक सतत प्रक्रिया है। यह केवल अकादमिक तैयारी तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें उनके मानसिक, शारीरिक, और भावनात्मक विकास का भी ध्यान रखना आवश्यक है। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपके बच्चे को प्रतिस्पर्धा के लिए तैयार करने में सहायक हो सकते हैं:-

1. स्व-प्रेरणा को बढ़ावा दें

बच्चों को खुद से प्रेरित रहना सिखाएँ। उन्हें यह समझाएँ कि ज्ञान प्राप्त करना और सीखना उनके अपने विकास के लिए महत्वपूर्ण है, न कि केवल अच्छे अंक पाने के लिए। प्रेरित रहने से वे कठिन परिश्रम करने को लेकर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएँगे।

2. समय प्रबंधन सिखाएँ

समय का सही प्रबंधन करना प्रतियोगिता में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। बच्चों को सिखाएँ कि किस प्रकार वे पढ़ाई, खेल, और आराम के लिए समय निर्धारित करें। यह आदत उन्हें जीवन भर अनुशासन में रहने में मदद करेगी।

3. सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करें

बच्चों को सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास सिखाएँ। उन्हें बताएं कि असफलता भी सीखने का एक हिस्सा है और इसे आगे बढ़ने का एक अवसर मानना चाहिए। सकारात्मक सोच से वे चुनौतियों का सामना दृढ़ता और आत्म-विश्वास से कर पाएंगे।

4. आत्म-निर्भरता का विकास करें

बच्चों को हर चीज़ के लिए दूसरों पर निर्भर न रहने दें। छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ देकर उन्हें आत्म-निर्भर बनने के लिए प्रेरित करें। आत्म-निर्भरता उन्हें खुद के फैसले लेने और समस्याओं का समाधान करने में मदद करेगी।

5. पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ाएँ

बच्चों को केवल रटने के बजाय समझने की आदत डालें। उन्हें यह समझाएँ कि पढ़ाई का उद्देश्य ज्ञान प्राप्त करना और उसे जीवन में लागू करना है। उन्हें वास्तविक जीवन के उदाहरण देकर विषय को रुचिकर बनाएँ।

6. मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। नियमित रूप से खेलों में भाग लेने और संतुलित आहार का सेवन करने के लिए प्रेरित करें। साथ ही, मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग और ध्यान का अभ्यास भी बच्चों के विकास में सहायक हो सकता है।

7. असफलता को समझने दें

बच्चों को असफलता से न डरने की सीख दें। उन्हें बताएं कि असफलता जीवन का हिस्सा है और हर असफलता से कुछ सीखने का मौका मिलता है। इससे वे चुनौतियों का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहेंगे।

8. उन्हें लक्ष्य निर्धारण में मदद करें

बच्चों को अपने जीवन में लक्ष्य निर्धारित करने के महत्व को समझाएँ और उन्हें अपने छोटे-छोटे लक्ष्यों को निर्धारित करने में सहायता करें। इससे उनके अंदर एक दिशा का एहसास होगा और वे अपने प्रयासों को सही दिशा में ले जा पाएंगे।

9. नियमित प्रोत्साहन और मार्गदर्शन दें

बच्चों को समय-समय पर प्रोत्साहित करते रहें। उनकी मेहनत को सराहें और जब भी उन्हें आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता हो, उनका समर्थन करें। आपका प्रोत्साहन उन्हें आत्म-विश्वास से भर देगा और बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करेगा।

10. प्रतिस्पर्धा के साथ सहयोग की भावना को बढ़ावा दें

केवल प्रतियोगिता की भावना को ही न बढ़ाएं, बल्कि बच्चों में सहयोग और टीमवर्क की भावना को भी विकसित करें। इससे वे दूसरों के साथ मिल-जुलकर काम करना और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना सीखेंगे।

बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं और जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करना एक सतत और संतुलित प्रयास है। अपने बच्चे को मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त बनाकर, उनमें आत्म-निर्भरता और आत्म-प्रेरणा का विकास करके, और उन्हें सही मार्गदर्शन और प्रोत्साहन देकर आप उन्हें प्रतिस्पर्धा के लिए सफलतापूर्वक तैयार कर सकते हैं।

Role of Women in Research: Advancing Knowledge and Innovation

Women play a pivotal role in research across various fields, from science and technology to social sciences and the arts. Their contributions have not only advanced human knowledge but also brought unique perspectives that foster inclusivity and innovation. Despite facing barriers historically, women's presence in research is steadily growing, enriching the field with diverse insights, methodologies, and groundbreaking discoveries. Here's an exploration of the crucial role of women in research and the challenges they face:

1. Diverse Perspectives and Approaches

Women bring distinct perspectives that can shift research questions, methods, and outcomes. This diversity of thought is essential for producing more inclusive and applicable research findings.

Fields like medicine and psychology, where gender differences in physiology or behavior are significant, benefit especially from women researchers who highlight gender-specific issues and focus on equitable health solutions.

2. Driving Innovation in STEM Fields

Women researchers have made pioneering contributions in science, technology, engineering, and mathematics (STEM). Notable figures include Marie Curie in physics and chemistry, Rosalind Franklin in DNA structure discovery, and Ada Lovelace in computing.

Women's contributions to STEM fields bring innovative solutions to complex problems, from environmental challenges to technological advancements, helping society meet the demands of a rapidly changing world.

3. Leadership and Mentorship

Female researchers play a significant role in mentorship, supporting and inspiring the next generation of scientists and scholars. This mentorship is crucial in encouraging young women to pursue careers in research. Women leaders in academia and research institutions often implement policies that promote inclusivity and work-life balance, creating an environment that benefits all researchers.

4. Advancing Social Research and Policy Change

Women researchers have greatly influenced the fields of sociology, psychology, public health, and political science, often focusing on issues related to gender, social justice, and public welfare.

Their work in these areas has been instrumental in informing policy changes and creating awareness on issues such as gender equality, human rights, and healthcare.

5. Contributions to Health and Medical Research

Women have made critical advancements in health research, from pioneering surgeries and vaccine development to studying diseases affecting women specifically.

Their research in maternal and child health, reproductive health, and mental health continues to save lives and improve health outcomes globally.

Women have made and continue to make invaluable contributions to research. They bring diversity, innovation, and inclusivity to the forefront of knowledge creation and problem-solving. As societies move towards greater gender equality, supporting and empowering women in research is crucial—not only for them but for the progress and enrichment of science and society as a whole. Their role is indispensable in building a world that values and integrates diverse perspectives for the benefit of all.

Challenges Faced by Women in Research

Gender Bias and Stereotypes: Despite progress, women often face biases that question their competence or suitability in certain fields, especially in STEM.

Funding Disparities: Studies show that women researchers receive less funding and are underrepresented in grant awards, impacting the scope and scale of their research.

Work-Life Balance: Women in research often juggle demanding work with family responsibilities. This can lead to career interruptions, affecting their research trajectory and professional growth.

Steps Towards Greater Inclusion and Equity

Encouraging Early Interest: Programs that encourage girls in STEM and research from a young age are essential. Scholarships, internships, and exposure to female role models in research help bridge gender gaps.

Policy and Institutional Support: Universities and research institutions can support women by providing parental leave, flexible working hours, and grants specifically for women researchers.

Promoting Women in Leadership: Increasing the number of women in leadership positions within research institutions creates a positive cycle of support, guidance, and equal representation.

दीपोत्सव

'मुस्कुराहट के दीए जलाते रहे
कुछ ऐसी दीपावली मानते रहे'।

दीपावली शब्द का अर्थ है दीपों की श्रंखला।दीपावली भारत में मनाए जाने वाले कई विशेष त्योहारों में से एक है।यह केवल भारत में ही नहीं बल्कि बाकी कई देशों में भी मनाया जाता है। यह त्योहार हर घर में मनाया जाता है तथा हर घर में खुशियों की सौगात लाता है।इस दिन श्री गणेश और लक्ष्मी की पूजा की जाती है।यह त्योहार कार्तिक मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है।इस दिन सब लोग अपने घरों को सजाते है कई प्रकार की मिठाइयां बनाई जाती है व पटाखे जलाए जाते है। दीप जलाने की प्रथा के पीछे हिंदू मान्यताओं में श्री राम भक्तो के अनुसार कार्तिक अमावस्या को श्री राम चंद्र जी 14 वर्ष का वनवास काट कर तथा असुरों का विनाश कर कर अयोध्या वापस लौटे थे।उनके आने की खुशी में अयोध्या वासियों ने दीपक जलाकर। उत्सव मनाया था।यह त्यौहार खुशियों के साथ साथ बुराई पर अच्छाई की जीत का भी प्रतीक है।यह त्योहार हमे एकता, शांति और खुशियों का भी पाठ पढ़ाता है।

....**चित्राक्षी,** बी.ए तृतीय वर्ष

अहोई अष्टमी

अहोई अष्टमी व्रत पर माताएं अपनी संतान के लिए निर्जला व्रत रखती हैं। इस दिन विधिवत अहोई माता की पूजा करती हैं। इस व्रत में माताएं अपनी संतान की लम्बी उम्र के लिए व्रत रखती हैं। इस दिन माता अहोई के साथ स्याँऊ माता की भी उपासना की जाती है। स्याँऊ अहोई अष्टमी का पर्व कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को पड़ता है। कहते हैं कि अहोई अष्टमी के व्रत वाले दिन अहोई माता की कथा सुनने का विधान है - एक समय की बात है। किसी गाँव में एक साहूकार रहता था। उसके सात बेटे थे। घर की पुताई करने के लिए जब उसकी पत्नी मिट्टी खोदो लगी 7वहाँ एक ÷स्थाद्दी÷ की मांग थी, जहाँ वह अपने बच्चों के साथ रहती थी। अचानक कुदाल साहूकार की पत्नी से स्याँऊ÷ के बच्चे के बच्चे को लग गई जिससे उसकी मृत्यु हो गई । उसकी मौत का साहुकारनी को बहुत दुख हुआ। कुछ समय बाद साहूकार के बेटे की मृत्यु हो गई। उसने अपनी पड़ोसी को सारी कहानी सुनाई। उसके सातों बेटों की मृत्यु हो गई। वृद्ध औरतों ने साहूकार की पत्नी को चुप करवाया और कहने लगी आज जो बात तुमने सबको बताई है उससे तुम्होर आधे पाप नष्ट हो गाए ।उन्होंने साहुकारनी को अष्टमी के दिन अहोई माता तथा स्याँऊ के बच्चों का चित्र बनाकर उनकी आराधना करने को कहा। इस तरह क्षमा याचना से तुम्हारे सारे पाप धुल जाएंगे और कष्ट दूर हो जाएंगे। उसने ऐसा ही किया। इसी प्रकार उसने प्रतिवर्ष माता का व्रत रखा और पूजा की। जिसके बाद उसे सात पुत्रों की फिर से प्राप्ति हुई। तभी से अहोई अष्टमी की परंपरा चली आ रही है।

भाई दूज का पर्व प्रेम व भाई की लम्बी आयु के लिए मनाया जाता हैं। इस पर्व की विशेषता यह हैं कि जिस प्रकार यमराज देव के लिए देवी यमुना ने व्रत रखा था। उन्होनें यमराज देव को अपने घर भोजन पर बुलाया था। जैसे वर्तमान में भाई अपनी बहन के ससुराल जाता हैं तथा जब तक बहन भाई को तिलक लगाकर भोजन न करा दे तब तक स्वयं भोजन नहीं करती। पौराणिक कथाओं में यह कहा जाता हैं कि एक बार कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष में देवी यमुना ने अपने भाई यमराज को भोजन पर बुलाया था। यमराज जी मनुष्य के प्राण हरण करते थे तथा उन्हें नरक की आग में सजा देते थे। जिस कारण देवी यमुना को उनकी चिंता होती थी कि कही इन सब के कारण यमराज देव को कुछ न हो। इसी कारण उन्होंने अपने भाई को भोजन पर बुलाया। जिस कारण यमराज ने उस दिन किसी के प्राण नही हरे। यमराज जी ने जब अपने बहन को उपहार मांगने के लिए कहा तो देवी यमुना ने उनसे एक वचन लिए कि आज के दिन वह किसी के प्राण न ले। जिस पर यमराज जी ने खुश होकर कहा की वह उन्हें यह वचन देते हैं। कि आज के दिन जो बहन अपने भाई के लिए व्रत करेगी तथा उन्हें तिलक लगाकर भोजन करवाएगी उसके भाई की आयु लंबी हो जाएगी। भारत के विभिन्न राज्यों में भाई दूज को विभिन्न नामों से जाना जाता हैं। जैसे बंगाल में भाई फूटा, महाराष्ट्र और गोवा में भाऊ व्रत, नेपाल में भाई विहार तथा उत्तरी भारत में भाई दूज आदि नाम से मनाया जाता हैं।

....**उजाला, बी.ए प्रथम वर्ष**

अन्नकूट या गोवर्धन उत्सव

गोवर्धन पूजा, जिसे अन्नकूट या गोवर्धन उत्सव भी कहा जाता है, हिंदू धर्म का एक महत्वपूर्ण त्योहार है। यह त्योहार मुख्य रूप से उत्तर भारत में मनाया जाता है और इसे कार्तिक मास की शुक्ल प्रतिपदा को मनाया जाता है। गोवर्धन पूजा भगवान कृष्ण की उस अद्भुत लीला की याद में मनाई जाती है, जब उन्होंने गोवर्धन पर्वत को अपनी छोटी सी अंगुली पर उठाकर अपने भक्तों को इंद्र के प्रकोप से बचाया था। इस दिन लोग विशेष रूप से गोवर्धन पर्वत की पूजा करते हैं और उसके प्रतीक के रूप में मिट्टी या गोबर से गोवर्धन की आकृति बनाते हैं। घरों में विशेष पकवान बनाए जाते हैं, जैसे कि मिठाई, चावल, दाल, सब्जियां और अन्य व्यंजन। भोग स्वरूप इन व्यंजनों को भगवान कृष्ण को अर्पित करते हैं और फिर उसे प्रसाद के रूप में वितरित करते हैं।

गोवर्धन पूजा का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह भक्ति और समर्पण का प्रतीक है। इस दिन भक्तजन एकत्र होकर भगवान के प्रति भक्ति दर्शाते हैं और कृष्ण लीला का स्मरण करते हैं। गोवर्धन पूजा न केवल धार्मिक महत्व रखता है, बल्कि समाज में एकता और भाईचारे को भी बढ़ावा देता है।

इस प्रकार, गोवर्धन पूजा एक विशेष अवसर है जो भगवान कृष्ण की महिमा का गुणगान करने और उनके प्रति अपनी भक्ति प्रकट करने का माध्यम है।

...**सपना बीए प्रथम वर्ष**

हिंदू धार्मिक रीति में धूमधाम से समपन्न होता है तुलसी विवाह

तुलसी विवाह हिंदू धार्मिक रीति है जिसमें पवित्र तुलसी के पौधे और भगवान श्री विष्णु के शालिग्राम रूप का विवाह रचाया जाता है। यह प्रतीकात्मक विवाह सामान्यतःकार्तिक मास के एकादशी दिन को किया जाता है जो अक्टूबर और नवंबर के बीच होता है।

तुलसी पौध भगवान विष्णु की पत्नी देवी लक्ष्मी का अवतार मानी जाती है। भक्तजन तुलसी पौध को साफ सजा कर उसे सज्जित करते हैं और उसके चारों ओर मंडप बनाया जाता है। पौध का फिर भगवान विष्णु की प्रतिमा के साथ विवाह किया जाता है। इस विवाह प्रक्रिया में मंत्रों का पाठ, फूल, फल और अन्य पवित्र वस्त्रों का पौध को अर्पित करना और तुलसी पौध का परिक्रमण शामिल है। धत्त इस दिन उपवास भी करते हैं और तुलसी विवाह समारोह के पूर्ण होने के बाद ही अन्न ग्रहण करते हैं।

तुलसी विवाह का आयोजन सामान्यतः परिवारों और समुदायों में एक सामूहिक रुप में होता है जिससे सामाजिक और धार्मिक संगठन सुनिश्चित होता है। इस दिन विशेष भोजन और प्रसाद की भी व्यवस्था की जाती है जो भक्तों को आपसी मिलन और संबंध बढ़ाने में मदद करता है।

इस अवसर पर लोग तुलसी की पूजा और देवी लक्ष्मी की कृपा के लिए व्रत रखते हैं ताकि उन्हें आनंद समृद्धि और परिवार के साथ आदर्श जीवन का आनंद मिले। तुलसी विवाह एक धार्मिक उत्सव के रूप में ही नहीं बल्कि एक सामाजिक और सांस्कृतिक समारोह के रूप में भी महत्वपूर्ण है जो लोगों को सामंजस्य और प्रेम की भावना के साथ एकजुट करता है।

तुलसी की पूजा और विवाह के दौरान लोग कई प्रकार के लोकगीत और कथाएं भी सुनते और सुनते हैं।
इस आचरण का महत्व यह है कि भक्तों को समृद्धि, खुशी और विवाहित सुख लाने का विश्वास है। तुलसी पौध शुभ माना जाता है और इसके पत्तियां देवताओं की पूजा में उपयोग होती हैं। तुलसी की शादी भगवान विष्णु और प्रकृति के बीच अविभाज्य संबंध का प्रतीक भी है।

तुलसी विवाह न केवल एक धार्मिक घटना है बल्कि यह सनातन हिंदू संस्कृति में पौधों और प्रकृति के प्रति महत्व को भी बढ़ावा देता है। यह एक उत्सव है जो आध्यात्मिक विकास भक्ति और पर्यावरण के प्रति कृतज्ञता को प्रोत्साहित करता है।तुलसी विवाह का अर्थ केवल धार्मिक अनुष्ठान करना ही नहीं बल्कि इसमें प्राकृतिक तत्वों और उनके प्रति अभ्यास का भी महत्वपूर्ण स्थान है। यह एक संबंध है जो भक्तों को प्राकृतिक संसार के साथ मिलकर रहने की आवश्यकता को समझता है और धार्मिकता की भूमिका को भी बढ़ावा देता है।

....**अंजली बीए प्रथम वर्ष**

सोशल मीडिया और हमारे त्यौहार

त्यौहारों का महत्व हमेशा से समाज में खास रहा है। ये अवसर लोगों को एक-दूसरे से जोड़ते हैं और सामाजिक सौहार्द्र और एकता को बढ़ावा देते हैं। परंपरागत रूप से, त्यौहारों का जश्न हमारे परिवार और दोस्तों के साथ मिलकर मनाया जाता है, जिसमें स्वादिष्ट भोजन, नृत्य, गीत-संगीत, और विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियाँ शामिल होती हैं।

हालांकि, डिजिटल युग के आगमन के साथ त्यौहारों के जश्न का तरीका बदल गया है। सोशल मीडिया अब हमारी ज़िंदगी का अहम हिस्सा बन गया है, और इसका असर त्यौहारों पर भी साफ दिखता है। त्यौहारों के मौके पर लोग अब सोशल मीडिया पर पोस्ट और स्टोरीज डालकर अपनी खुशियाँ साझा करते हैं। यह न केवल अपने दोस्तों और परिवार को जोड़ने का जरिया है, बल्कि अब यह एक ऐसा माध्यम बन गया है जिसके जरिए लोग अपने अनुभव और परंपराओं को दुनिया भर के लोगों के साथ शेयर कर सकते हैं।

सोशल मीडिया के ज़रिए त्यौहार मनाने के कुछ खास फायदे

1. दूरी को खत्म करना: सोशल मीडिया ने दूरियों को कम कर दिया है। जो लोग अपने परिवार से दूर होते हैं, वे भी ऑनलाइन वीडियो कॉल्स, फोटोज़ और मैसेज के माध्यम से अपनी खुशियाँ साझा कर सकते हैं।

2. रचनात्मकता और अभिव्यक्ति: सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक, और ट्विटर पर लोग अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन करते हैं। अपने घर की सजावट, पहनावे, पकवान आदि को फोटो और

वीडियो के माध्यम से पोस्ट कर त्यौहार को और भी खूबसूरत बनाते हैं।

3. सामाजिक सौहार्द्र: विभिन्न त्यौहारों की पोस्ट्स के माध्यम से लोग अन्य संस्कृतियों को भी जान पाते हैं और समझ पाते हैं, जिससे सामाजिक एकता को बढ़ावा मिलता है।

4. सोशल मीडिया कैंपेन: कई कंपनियां त्यौहारों के दौरान विशेष कैंपेन लॉन्च करती हैं, जो न केवल लोगों को जोड़ता है, बल्कि स्थानीय कलाकारों और छोटे व्यवसायों को भी सहारा देता है।

सोशल मीडिया के साथ त्यौहार मनाने के कुछ चुनौतियाँ

1. प्राइवेसी का खतरा: त्यौहारों की तस्वीरें और वीडियो पोस्ट करना कई बार लोगों की प्राइवेसी को खतरे में डाल सकता है।

2. झूठी छवि बनाना: सोशल मीडिया पर खुश और परफेक्ट पोस्ट्स के कारण लोग एक-दूसरे की तुलना करते हैं और कभी-कभी मानसिक तनाव महसूस करते हैं।

3. परंपराओं का बदलता स्वरूप: सोशल मीडिया पर ज्यादातर चीजें दिखावे के लिए की जाती हैं, जिससे त्यौहारों का असली महत्व कहीं खो सकता है।

त्यौहारों का जश्न सोशल मीडिया पर मनाना आज के समय का हिस्सा बन गया है। यदि इसे संतुलित ढंग से किया जाए, तो यह त्यौहारों का महत्व बनाए रखने के साथ-साथ आधुनिकता से जुड़ने का एक बढ़िया तरीका हो सकता है। इसलिए, अपने प्रियजनों के साथ परंपरागत रूप से त्यौहार मनाने के साथ-साथ सोशल मीडिया का उपयोग एक माध्यम के रूप में करना चाहिए, ताकि इस डिजिटल युग में भी त्यौहारों की खुशी और जश्न की आत्मा बरकरार रहे।

अनुपमा यात्रा
स्वामित्व, मुद्रक एंव प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा हरियाणा की आवाज प्रिंटर्स(स्वामित्व मुकेश रोहिल्ला), 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