आदर्श महिला महाविद्यालय,भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

वर्षः 02/ संस्करणः 04/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, वीरवार 10 अप्रैल 2025 | anupama.express@ammb.ac.in

भारत के पास 4 प्रतिशत जल, आबादी 19 प्रतिशतः प्रो. भगवान सिंह चौधरी

वैश्विक स्तर पर जल आपुर्ति एक बड़ी चुनौती बन गई हैं खासकर भारत जैसे में जहां जनसख्या वृद्धि, वातावरण में बदलाव ,कृषि में उपयोग तकनीके और जीवन दिनचर्या में बदलाव जैसे कारण लगातार बढ़ रहें हैं। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में जल संरक्षण के महत्व को रेखांकित करते हुए जल संरक्षण प्रकोष्ठ एवं ग्रीन क्लब के सयुक्त तत्वावधान में आयोजित एक विशेष विस्तार व्याख्यान में बतौर मुख्य वक्ता चैयरमैन जियोफिजिक्स विभाग, कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय प्रो. भगवान सिंह चौधरी ने कहें। उन्होनें जल संकट की गंभीरता और उसके समाधान के उपायों पर विस्तार से

प्रकाश डाला। डॉ. चौधरी ने कहा कि जल संकट आज वैश्विक स्तर पर एक गंभीर चुनौती बन चुका है। विशेष रूप से भारत जैसे देश में, जहां विश्व की 19 प्रतिशत जनसंख्या निवास करती है, वहां मात्र 4 प्रतिशत जल संसाधन उपलब्ध हैं। उन्होंने जल संकट के प्रमुख कारणों में जनसंख्या वृद्धि, बदलती जीवनशैली, जलवायु परिवर्तन और अप्रयुक्त कृषि तकनीकों को जिम्मेदार ठहराया। इस अवसर पर उन्होंने जल संरक्षण हेतु कई प्रभावशाली उपाय सुझाए। जिनमें वर्षा जल संचयन, कृषि तकनीकों में सुधार, और घरेलू जल संरक्षण को प्रमुखता दी। उन्होंने आकड़ो के माध्यम से बताया कि यदि हम आज जल बचाने की दिशा में ठोस कदम नहीं उठाते हैं, तो आने वाली पीढ़ियों के लिए स्थिति अत्यंत भयावह हो सकती है। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय प्रबंधक समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि जल संकट अब केवल पर्यावरणीय समस्या नहीं, बल्कि राष्ट्रीय संकट का रूप ले चुका है। उन्होंने छात्राओं को जल संरक्षण के प्रति जागरूक रहने और समाज में जागरूकता फैलाने का आह्वान किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने मुख्य अतिथि का आभार प्रकट करते हुए कहा कि इस व्याख्यान से छात्राओं में जल संरक्षण को लेकर जागरूकता बढ़ी है। उन्होंने छात्राओं को घरेलू स्तर पर जल की खपत को कम करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. सुमन जांगड़ा और निर्मल मलिक रही। मंच संचालन डॉ. रिंकू अग्रवाल द्वारा किया गया। इस अवसर पर डॉ. बी.डी आर्य, डॉ. सतीश आर्य सहित महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापकगण एवं छात्राएं उपस्थित रहीं।

लड़कियों के लिए वितिय सुरक्षा अनिवार्यः डॉ. अलका मित्तल

▲ बैंकिंग क्षेत्र में रोजगार हेतु लगभग 270 छात्राओं ने दिया साक्षात्कार ▲ 80 छात्राओं का लेवल-2 के लिए चयन

शिक्षा का सही उद्देश्य छात्राओं को केवल डिग्री प्रदान करना नही हैं अपितु उन्हे रोजगार के योग्य बनाना भी हैं। आज के समय लड़कियों के लिए वितिय सुरक्षा अत्यंत अवश्यक हैं। हम आत्मनिर्भर बनकर अपने निर्णय स्वयं ले सकेगी। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में रोजगार हेतु आयोजित साक्षात्कार कार्यक्रम में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहें। उन्होनें छात्राओं को प्रेरित भी किया कि वह आज केवल घर तक सीमित न रहें अपितु बाहर निकले। रोजगार उपलब्धियों का पूर्ण लाभ उठाए। नई चुनौतियां का सामना करे।

गौरतलब हैं कि महाविद्यालय में बैंकिंग क्षेत्र में रोजगार हेतु साक्षात्कार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें एन.आई.आई.टी लिमिटेड के सीनियर अधिकारी मनोज कश्यप व प्रतिभा चौधरी ने बतौर चयन प्रक्रिया में छात्राओं का साक्षात्कार लिया। इसमे महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्राएं व अंतिम वर्ष की छात्राओं सहित लगभग 270 छात्राओं ने पंजीकरण करवाकर साक्षात्कार दिया। लगभग 80 छात्राओं का चयन लेवल-2 के लिए किया गया। साक्षात्कार के बाद साक्षात्कार व रिज्यूमे कौशल पर कार्यशाला का भी आयोजन किया गया। जिसमे ओ.एस.जी.यू हिसार से डॉ. सागर शर्मा (प्राध्यापक व उनकी टीम) ने छात्राओं को साक्षात्कार एवं रिज्यूम बनाने के गुर सिखाए। इस अवसर पर उन्होनें छात्राओं की मंशओ को भी प्रभावी ढ़ग से शांत किया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय की करियर गाईडेंस व प्लेसमेंट सैल संयोजिका डॉ. गायत्री बंसल, सदस्य शीतल केड़िया व डॉ. प्रीति शर्मा द्वारा किया गया।

प्रतियोगिताएँ न केवल ज्ञान परखने का अवसर, बल्कि भविष्य की तैयारी का माध्यमः अशोक बुवानीवाला

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने और छात्राओं की बौद्धिक क्षमता को निखारने के उद्देश्य से सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। इस प्रतियोगिता में महाविद्यालय की 600 से अधिक छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपने ज्ञान और बुद्धिमत्ता का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के दौरान छात्राओं के ज्ञान को परखने के लिए विभिन्न विषयों पर आधारित प्रश्न पूछे गए। जिसमें इतिहास, विज्ञान, समसामयिक घटनाएँ, राजनीति, अर्थशास्त्र, खेल और सामान्य जागरूकता जैसे महत्वपूर्ण विषय शामिल थे। प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्राओं को प्रतिस्पर्धी माहौल में भाग लेने के लिए प्रेरित करना था।

इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधन समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन छात्राओं को न केवल उनके ज्ञान को परखने का

अवसर प्रदान करता है अपितु यह उन्हें निकट भविष्य में होने वाली प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने में भी सहायक सिद्ध होता है। इस प्रकार के आयोजन छात्राओं में आत्मविश्वास बढ़ाते हैं और उन्हें शिक्षण के नए आयामों से जोड़ते हैं।

प्रतियोगिता में प्रथम 10 स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को 500 रूपये नगद राशि पुरस्कार के रूप में प्रदान की गई। जबकि शीर्ष 50 छात्राओं को उनकी उत्कृष्टता के लिए प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने प्रतियोगिता की सराहना करते हुए बताया कि महाविद्यालय प्रतिवर्ष विभिन्न शैक्षणिक और प्रतिस्पर्धात्मक प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, जिससे छात्राओं को उनके विषय से संबंधित विशेष ज्ञान के साथ-साथ अन्य विविध क्षेत्रों की जानकारी भी प्राप्त होती है। प्रतियोगिता की कोऑर्डिनेटर डॉ. ममता वधवा व संयोजिका बबीता चौधरी रही।

महिलाएं अपने अंदर छिपी शक्ति को जागृत करेंः ऐनी अग्रवाल

भिवानी। छात्राओं के मानसिक, भावनात्मक और रचनात्मक विकास के लिए आवश्यक हैं कि वह अपनी अंदर छिपी शक्ति को पहचाने और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाऐं। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा 'कलात्मक दिव्य स्त्रीत्व' विषय पर आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला में प्रख्यात मनोवैज्ञानिक ऐनी अग्रवाल ने कहे। उन्होंने यह भी कहा कि महाविद्यालय द्वारा की गई यह पहल छात्राओं के आत्मनिर्भर और आत्म सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास रहेगा। उन्होने आत्म-सशक्तिकरण और मानसिक स्वास्थ्य पर गहन चर्चा की। उन्होंने तनाव, चिंता और आत्म-प्रबंधन को कला के माध्यम से व्यक्त करने और उनसे उबरने की प्रभावी तकनीकों को बताया। साथ ही, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच गहरे संबंधों को भी उजागर किया। इस अवसर पर मीनू अग्रवाल, नीना अग्रवाल, उर्मिला अग्रवाल, शीतल गोयल, शिल्पी गोयल, आयुषी अग्रवाल सम्मानित अतिथियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि यह कार्यशाला बेहद प्रेरणादायक रही। यह छात्राओं को उनके आत्मबल को

बढ़ाने में सहायक रहेगी। उन्होंने आए हुए सभी सम्मानित अतिथियों का आभार भी व्यक्त किया। कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा किया गया। जिसमें डॉ. निधि भूरा व प्राध्यापिका नेहा का सराहनीय योगदान रहा।

राजधानी युवा संवाद द्वारा आयोजित वाद-विवाद प्रतियोगिता में छात्रा भारती का हुआ चयन

राजधानी युवा संवाद द्वारा युवा संवाद 2025 पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता दो दिवसीय रही, जिसमें देशभर से प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया। गौरतलब हैं कि प्रतियोगिता में महाविद्यालय की बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा भारती ने विपक्ष की भूमिका निभाई। स्क्रीनिंग प्रक्रिया के माध्यम से समस्त भारत से 75 विद्यार्थियों का चयन किया गया। जिसमें हरियाणा से केवल दो प्रतिभागी चुने गए।

छात्रा भारती ने अपनी प्रभावशाली प्रस्तुति से प्रशस्ति पत्र प्राप्त किया और महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। उनकी इस उपलब्धि पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका

मित्तल ने राजनीति शास्त्र विभाग को बधाई दी। जिनके मार्गदर्शन में छात्रा ने तैयारी की। उन्होनें यह भी कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिता विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने तथा उनके वाद-विवाद कौशल को निखारने का एक महत्वपूर्ण मंच साबित होती हैं।

29 वर्षो के कार्यो के उपरांत डॉ. अमिता गाबा को किया सेवानिवृत

आदर्श महिला महाविद्यालय में वाणिज्य विभाग की प्राध्यापिका डॉ. अमिता गाबा को उनके 29 वर्षों के उत्कृष्ट, समर्पित एवं उल्लेखनीय शिक्षण कार्य के उपरांत सेवानिवृत किया गया। यह अवसर महाविद्यालय परिवार के लिए एक भावुक एवं प्रेरणादायक क्षण रहा। सभी ने उनके द्वारा किए गए शिक्षण कार्यो के लिए उनको सराहा और उनकी उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरतन गुप्ता ने कहा कि शिक्षकों की भूमिका केवल जब तक सेवा में रहें तब तक पढ़ाने तक सीमित नहीं होती। बल्कि वे विद्यार्थियों को सही दिशा दिखाने और उनके भविष्य निर्माण में आजीवन महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। डॉ. गाबा ने न केवल वाणिज्य विभाग को सुदृढ़ किया बल्कि छात्राओं को शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों का भी पाठ पढ़ाया।

महाविद्यालय प्रबंधन समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि सेवानिवृत्ति किसी कार्य का अंत नहीं होती, बल्कि सामजिक शिक्षिका के रूप में यह एक नई शुरुआत होती है। उन्होंने डॉ. गाबा के महाविद्यालय की उन्नति में दिए गए योगदान की सराहना की। महाविद्यालय प्रबंधक कारिणी समिति उपाध्यक्ष सुनीता गुप्ता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी मीनू

बुवानीवाला ने भी इस अवसर पर अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि अब वह अपने समय को स्वयं, अपने परिवार और सामाजिक कार्यों के लिए समर्पित कर सकेंगी। उन्होंने कहा कि समाज में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने भी डॉ. गाबा के अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा एवं महाविद्यालय के विकास में उनके योगदान की प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने न केवल अपने विभाग को आगे बढ़ाया बल्कि महाविद्यालय की समग्र प्रगति में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने डॉ. गाबा को सम्मानित किया और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम के दौरान डॉ. विक्रम कौशिक, डॉ. सतीश आर्या, संगीता मनरो, मनीष चावला, डॉ. अपर्णा बत्रा, नीरू चावला, अनिता वर्मा, डॉ. निशा शर्मा, डॉ. रिंकू अग्रवाल, डॉ. सुमन सहित महाविद्यालय के अन्य शिक्षकगण, कर्मचारी और छात्र-छात्राओं ने भी डॉ. गाबा के प्रति अपनी शुभकामनाएं व्यक्त की। कार्यक्रम संयोजिका डॉ.रिंकू अग्रवाल व डॉ.ममता वाधवा रही।

Empowering Her: A Journey from Struggle to Strength

In today's dynamic world, "Women Empowerment" stands not just as a term but as a movement , shaping societies and uplifting communities.This comprehensive guide delves into the intricate layers of its meaning, showing how empowerment transcends mere concept to become a tangible force in women's lives. Perfect For US students eager to explore and articulate this transformative theme in their articles, it combines theoretical frameworks with real - world examples. From historical milestones to contemporary strategies, this Guide is a treasure trove for those participating in writing competitions, offering rich insights and empowering narratives that resonate with the spirit of women's empowerment. In recent years , the concept of women's' empowerment has gained significant traction in global discourse , evolving a rallying for feminist to a central goal of international development agendas.This article aims to delve into the multiple faceted aspects of women empowerment , exploring its importance, challenges and efforts to achieve gender equality .

Women Empowerment: A Journey of Voice, Choice, and Change.

Women's empowerment can be defined as promoting women's sense of self-worth, their ability to determine their own choices, and their right to influence social change for themselves and others.

It is closely aligned with female empowerment -a fundamental human right that's also key to achieving a more peaceful, prosperous world.

In western countries, female empowerment is often associated with specific phases of the women's rights movement in history. This movement tends to be split into three waves, the first beginning in the 19th and early 20th century where suffrage was a key feature. The second wave of the 1960s included the sexual revolution and the role of women in society. Third wave feminism is often seen as beginning in the 1990s. But despite a great deal of progress, women and girls continue to face discrimination and violence in every part of the world.A woman with a voice is, by definition, a strong woman.

Lifestyle and Working Challenges in the Modern World

In today's fast-paced world, both lifestyle and working environments have undergone significant changes. While technological advancements and globalization have opened up numerous opportunities, they have also introduced a new set of challenges that impact both personal and professional life.

Changing Lifestyle Patterns

Modern lifestyles are characterized by convenience, speed, and constant connectivity. With the rise of digital tools, people are more connected than ever before. However, this convenience often comes at the cost of physical and mental health.

Health Concerns: Sedentary routines, irregular sleep patterns, and unhealthy eating habits have become common. These factors contribute to lifestyle diseases like obesity, diabetes, and stress-related disorders.

Work-Life Imbalance: The boundary between work and personal life is increasingly blurred, especially with the growth of remote work. Many individuals find it difficult to switch off from work, leading to burnout and decreased productivity.

Social Isolation:

While social media connects us virtually, face-to-face interactions have reduced, impacting emotional well-being and human relationships.

Working Challenges

The professional world has also seen drastic changes with the emergence of hybrid work models, gig economies, and automation. While these developments provide flexibility, they also present unique challenges:

Job Insecurity: The rise of contract-based and freelance work has reduced job stability. Many professionals live with constant uncertain-

ty regarding their employment status.

Technological Pressure: Rapid technological changes require continuous learning and adaptation. Employees often feel overwhelmed keeping up with new tools and skills.

Increased Competition: With globalization, the job market has become highly competitive. Employees are expected to deliver more in less time, increasing stress levels.

Finding a Balance

To cope with these challenges, individuals and organizations must take proactive steps:

Healthy Habits: Regular exercise, mindful eating, and adequate rest are crucial for maintaining physical and mental health.

Time Management: Creating clear boundaries between work and personal life helps improve focus and reduce burnout.

Skill Development: Continuous learning and upskilling are essential to stay relevant in the evolving job market.

Support Systems: Organizations should promote mental health awareness, flexible work policies, and create a positive work culture.

The modern world offers immense opportunities, but it also demands a careful balance between work and lifestyle. By adopting healthy habits and staying adaptable, individuals can navigate these challenges effectively and lead a fulfilling life both personally and professionally.

अच्छा श्रोता होना भी है एक कौशल

कार्यस्थल पर सुनने को बोलने या किसी चीज को प्रस्तुत करने से ज्यादा महत्वपूर्ण हुनर माना जाता है, इसलिए सुनना सीखें

अक्सर आप खुद को एक बेहतर वक्ता के रूप में देखना ज्यादा पसंद करते हैं, ताकि चीजों को अच्छी तरह से प्रस्तुत कर सकें। ऐसे में आप एक अच्छा श्रोता होने के महत्व को नजरअंदाज कर देते हैं। सुनने को कार्यस्थल पर बोलने या किसी चीज को प्रस्तुत करने से भी अधिक महत्वपूर्ण हुनर माना जाता है। ऐसे लोग जो दूसरों की बातों को अच्छी तरह से सुनते हैं, वे एक सकारात्मक कार्य वातावरण बनाते हैं। साथ ही वे अपनी नौकरी से अधिक संतुष्ट भी रहते हैं। एक अच्छा श्रोता होना ऐसा कौशल है, जिसे बेहद सरलता से सीखा और सुधारा जा सकता है। इस कौशल में महारत हासिल करके आप अपने कॅरिअर में एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

अंत तक सुनें

सुनने की क्षमता को बेहतर बनाने की पहली तकनीक यह है कि आप लोगों को जवाब देने से पहले उन्हें अपनी बात पूरी करने दें। कई लोग अक्सर बीच में टोकते हैं, किसी और के बोलते समय अपने जवाब के बारे में सोचते हैं या फिर अपनी ही कहानी बुनने में लगे रहते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो, इस आदत में सुधार करें। इसका एक बेहतर तरीका यह है कि बातों को तब तक सुनें जब तक कि दूसरा व्यक्ति बोलना बंद न कर दे। जवाब देने के लिए जल्दबाजी करने के बजाय, कही गई बातों को समझने के लिए कुछ समय लें।

बात का निचोड़ निकालें

हालांकि, केवल अंत तक सुनना ही काफी नहीं है, बल्कि आपको समस्या को तुरंत हल करने के बजाय बातों का निचोड़ निकालने पर भी ध्यान देना चाहिए। इसकी एक उपयोगी तकनीक यह है कि जवाब देने से पहले दूसरे व्यक्ति ने जो कहा, उसका सारांश दें। व्यक्ति के बोल लेने के बाद कुछ देर विचार करें। फिर, आपने जो सुना, उसका सारांश कुछ इस तरह से दे सकते हैं, मैंने सुना कि आप फला चीज कह रहे थे और उनसे पूछें, क्या मैंने सही कहा? अगर आपने गलत समझा है, तो बस स्पष्टीकरण के लिए पूछें।

संबंध और कंटेंट में बनाएं संतुलन

एक अच्छा श्रोता बनने के लिए, यह समझना जरूरी है कि हर बातचीत के दो पहलू होते हैं संबंध और विषय-वस्तु यानी कंटेंट। जहां अंत तक मौजूद रहना और सुनना एक मजबूत संबंध बनाने में मदद करता है, वहीं व्यक्ति ने जो कहा उसका सारांश देना यह सुनिश्चित करता है कि आपने विषय-वस्तु को ठीक ढंग से समझा है। अच्छा श्रोता इन दोनों पहलुओं को संतुलित करता है।

जवाब में हो वजन

सुनने की सबसे जरूरी और अंतिम तकनीक है किसी व्यक्ति द्वारा कही जा रही बातों के पीछे छिपे मूल्यों को समझना। अगर आप इसकी पहचान कर पाएंगे, तभी आपका जवाब संतोषजनक और उसमें वजन भी होगा। इस तकनीक का उपयोग करने के लिए, किसी समस्या के पीछे की भावनाओं पर ध्यान दें।

कार्यस्थल पर कैसे रहें प्रेरित

काम तो हर कोई करता है, लेकिन एक समय के बाद वही काम उबाऊ लगने लगता है। लेकिन कुछ ऐसी तरकीबे हैं जो आपके लिए उपयोगी हो सकती हैं।

अपने कार्यस्थल पर अपने आसपास ऐसे साथियों को जरूर देखा होगा जो जल्दी अपने काम से ऊब जाते है या जिनका किसी काम में भी मन नहीं लगता। ऐसा उनके साथ इसलिए होता है, क्योंकि उनके अंदर काम को करने की प्रेरणा काम होने लगती है। इस वजह से वह बार-बार अपने काम से विचलित होने लगते हैं और काम को पूरे ध्यान से नहीं कर पाते हैं। प्रेरणा ही एक ऐसी चीज है, जो आपको कार्यस्थल पर काम से जोड़े रखती है और बेहतर प्रदर्शन करने के लिए भी प्रेरित करती है। इसीए यदि आपका भी काम के दौरान बार-बार ध्यान भटचाता है, ती यहां कुछ ऐसे उपाय बताए गए हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने काम के प्रति प्रेरित हो सकते हैं।

बेवजह के भटकाव से दूर रहें

एक सर्वे के अनुसार पेशेवर कम से कम तीस मिनट के अंतराल में एक बार तो जरूर अपने काम से विचलित होते है, जिसकी वजह से उनका काम में मन नहीं लगता। यदि आप इन व्यवधानों से बचना चाहते हैं, तो मरी टास्किंग में बचें और एक समय में एक ही काम को अहमियत दे। साथ ही छोटे-छोटे बैंक लें, ताकि कंप्यूटर से दूर जाने के बाद आपको तरोताजा महसूस हो।

लक्ष्य निर्धारित करें

जब आप किसी काम के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं, तो उसे पाने के लिए पूरी शिद्दत से मेहनत करते हैं। इसलिए प्रत्येक दिन के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं और आपने जो लक्ष्य निर्धारित किए हैं, उन्हें प्राथमिकता दें, ताकि आपको यह मूल्यांकन करने में आसानी हो कि आपके लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण क्या है।

अपना नजरिया बदलें

काम से परेशान होने के बजाय अपना नजरिया बदलने का प्रयास करें। यदि आपको अपने काम में प्रेरणा बनाए रखाने में परेशानी हो रहीं है, तो इसे अधिक आनंदपूर्ण बनाने के लिए खुद से पूछे कि मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है या मुझमें ऐसी क्या कमी है, जिसे मुझे सुधारना साहिए। आप स्वयं अपनी कमियों को जानने के बाद उनमें बदलाव ला सकते हैं।

नए कौशल सीखे

काम में प्रेरणा पाने का एक और अन्य तरीका है, नए कौशल सीखना। नए कौशल सीखाने से आप अपने कार्यस्थल पर तो प्रगति करेंगे ही, साथ ही आपका मनोबल भी बढ़ेगा। आप यह भी महसूस करेंगे कि आप अपने करिअर में कुछ अच्छा कर रहे है। इसलिए अपने काम की रोमांचक बनाने के लिए नए कौशल को सीखते रहें।

सात दिवसीय विशेष एनएसएस शिविर का सफल आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में सात दिवसीय विशेष राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का भव्य और सफल आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने सामाजिक सेवा, जागरूकता अभियान, स्वास्थ्य, स्वच्छता, कला, योग एवं आत्मनिर्भरता से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस शिविर का उद्घाटन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल ने किया। इस अवसर पर उप प्राचार्या डॉ. अपर्णा बत्रा, एनएसएस समन्वयक डॉ. निशा शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. दीपु सैनी, डॉ. निधि बुरा, डॉ. सुनंदा शर्मा एवं अन्य गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

शिविर का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से हुआ, जिसके पश्चात नताशा ने गणेश वंदना प्रस्तुत की। पूजा और मनीषा ने हरियाणवी नृत्य कर समां बांध दिया। प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल ने छात्राओं को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया और एनएसएस के मूल मंत्र ना मैं, बल्कि तुम को अपनाने की सीख दी। इसके बाद मुख्य अतिथि द्वारा पौधारोपण किया गया। साथ ही, जल संरक्षण, स्वच्छता और महिला सशक्तिकरण जैसे विषयों पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। शाम को खेल प्रतियोगिताओं में 200 मीटर दौड़ का भी आयोजन किया गया।

योग, मेडिटेशन और प्रसन्नता दिवस

अगले दिन की शुरुआत योग और मेडिटेशन से हुई, जिससे छात्राओं को मानसिक और शारीरिक ताजगी का अहसास हुआ। इस दिन को विशेष रूप से अंतर्राष्ट्रीय प्रसन्नता दिवस के रूप में मनाया गया। डॉ. अपर्णा बत्रा ने खुशी के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि खुशी केवल बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती, बल्कि यह हमारी सोच और मानसिकता का परिणाम होती है। इस अवसर पर सभी ने मिलकर हम होंगे कामयाब गीत गाया और खुशियों को साझा किया।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता जागरूकता

त्रिलोकी मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल की गायनोकोलॉजिस्ट डॉ. हर्षा शेखावत ने छात्राओं को मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य और स्वच्छता की जानकारी दी। इसके बाद होम साइंस विभाग द्वारा केक बनाने की कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें देवयानी गोयल ने छात्राओं को केक बनाने की विधि सिखाई। शाम को विश्व कविता दिवस की पूर्व संध्या पर डॉ. रामकांत शर्मा ने काव्य पाठ किया, जिससे छात्राओं में साहित्य के प्रति रुचि बढ़ी।

स्वच्छता अभियान और विधिक जागरूकता

स्वच्छता अभियान के अंतर्गत स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय परिसर एवं आसपास के क्षेत्रों की सफाई कर स्वच्छता का संदेश दिया। इसके पश्चात योग और ध्यान सत्र आयोजित किया गया, जिसमें आर्ट ऑफ लिविंग की प्रशिक्षक डॉ. अलका तंवर ने प्रोजेक्ट पवित्रता के तहत मासिक धर्म स्वच्छता पर चर्चा की। इसके अलावा, श्री पवन कुमार और अशोक भाटी ने विश्व जल संरक्षण दिवस की पूर्व संध्या पर जल संरक्षण के महत्व पर जागरूक किया। इस अवसर पर जल है तो कल है जैसे नारे लगाए गए।

इस दिन विधिक जागरूकता सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें अनुराधा खनकवाल ने विद्यार्थियों को उनके कानूनी अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक किया। इसके बाद आर्ट एंड क्राफ्ट वर्कशॉप में छात्राओं ने मिट्टी के दीयों, मटकों की सजावट और बंदरवाल बनाने की कला सीखी। खेल गतिविधियों में कैटरपिलर रेस, हर्डल रेस और ग्रुप कोऑर्डिनेशन गेम्स का आयोजन किया गया, जिससे छात्राओं में टीम वर्क और लीडरशिप की भावना विकसित हुई।

सम्मान और प्रेरणा

सातवें दिन के समापन समारोह में मुख्य अतिथि रजना बुवानीवाला, प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल, उप प्राचार्या डॉ. अपर्णा बत्रा, एनएसएस समन्वयक डॉ. निशा शर्मा तथा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. निधि बुरा, डॉ. दीपु सैनी एवं डॉ. सुनंदा शर्मा का विशेष स्वागत किया गया। मुख्य अतिथियों के आगमन के पश्चात, कार्यक्रम का शुभारंभ लैम्प लाइटिंग से हुआ, जिससे पूरे माहौल में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ और सभी में उत्साह देखने को मिला। स्वयंसेवकों द्वारा ह्स्स गीत प्रस्तुत किया गया, जिसके पश्चात योग प्रदर्शन हुआ।

कार्यक्रम में पंजाबी, हरियाणवी और सेमी-क्लासिकल नृत्यों के साथ-साथ छात्राओं ने देशभक्ति गीत भी गाए। बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ विषय पर एक प्रभावशाली स्किट भी प्रस्तुत की गई।

मुख्य अतिथि रजना बुवानीवाला ने छात्राओं को आत्मविश्वास, परिश्रम और सामाजिक सेवा के महत्व पर जोर देने वाली प्रेरणादायक स्पीच दी। उन्होंने छात्राओं को भविष्य में समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाने के लिए प्रेरित किया।

समापन समारोह के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को प्रमाण पत्र और पुरस्कार प्रदान किए गए। अंजलि शर्मा और प्रियंका को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक के रूप में सम्मानित किया गया, ईशु को सर्वश्रेष्ठ रिपोर्टर का पुरस्कार मिला, शीतल को सर्वश्रेष्ठ फोटोग्राफर का खिताब दिया गया, जबकि गरिमा, नैना और कोमल को सर्वश्रेष्ठ वीडियोग्राफी के रूप में सम्मानित किया गया। इसके अलावा, अनुष्का और मुस्कान को बेहतरीन एंकरिंग के लिए पुरस्कृत किया गया।

अंत में, महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल ने छात्राओं को जीवन में अनुशासन, परिश्रम और सेवा भाव को अपनाने की प्रेरणा दी। उन्होंने शिविर में भाग लेने वाली सभी छात्राओं की सराहना की और उन्हें भविष्य में भी इसी प्रकार सामाजिक कार्यों में योगदान देने के लिए प्रेरित किया।

यह सफल आयोजन न केवल छात्राओं में सामाजिक चेतना, टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता विकसित करने में सहायक रहा, बल्कि उनके आत्मनिर्भर और जागरूक नागरिक बनने की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ।

Adarsh Mahila Mahavidyalaya Observes International Zero Waste Day

Bhiwani, March 29, 2025: Water Conservation Cell and Nature Interpretation Cell jointly organized an extension lecture to commemorate International Zero Waste Day. The event aimed to promote awareness about sustainable waste management practices among students. Renowned expert Dr. Mahima Tanwar delivered the keynote address, highlighting the environmental implications of waste and discussing practical zero-waste strategies. These included recycling, composting, and sustainable consumption practices.

The lecture empowered students with the knowledge, skills, and motivation necessary to adopt eco-friendly practices in their daily lives. Furthermore, students pledged to conserve water resources, demonstrating their commitment to a sustainable future. The event reinforced Adarsh Mahila Mahavidyalaya's dedication to fostering environmental awareness and promoting sustainable practices among its students.

महाविद्यालय की छात्राओं ने नेशनल कव्वाली प्रतियोगिता में हासिल की तीसरी रैंक

महर्षि मारकंडेश्वर यूनिवर्सिटी, मौलाना अंबाला में 28-29 मार्च 2025 को आयोजित नेशनल कव्वाली प्रतियोगिता में महाविद्यालय की चार छात्राओं ने भाग लिया और तीसरी रैंक हासिल की। भाग लेने वाली छात्राएं रवीना (बीए प्रथम वर्ष, स्वाति (बीए द्वितीय वर्ष, ट्विंकल (बीए तृतीय वर्ष, और मीनू (बीए तृतीय वर्ष थीं इस अवसर पर महाविद्यालय की प्रबंध समिति के महासचिव अशोक बुवानी वाला ने छात्राओं को शुभकामनाएं दीं और निरंतर अभ्यास करने की सलाह दी। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने भी छात्राओं को शुभकामनाएं दीं।

छात्राओं ने अंतर विश्वविद्यालय युवा समारोह में शानदार प्रदर्शन किया

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के अंतर्गत हमारे महाविद्यालय की प्रतिभाशाली छात्राओं ने अंतर विश्वविद्यालय युवा समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। अपनी प्रतिभा, मेहनत और रचनात्मकता के बल पर उन्होंने विभिन्न प्रतियोगिताओं में पुरस्कार प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया।

इस शानदार उपलब्धि के लिए महाविद्यालय परिवार की ओर से विजेता छात्राओं को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। उनकी यह सफलता न केवल महाविद्यालय बल्कि पूरे विश्वविद्यालय के लिए गर्व का विषय है। हम आशा करते हैं कि भविष्य में भी छात्राएँ इसी तरह उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सफलता के नए आयाम स्थापित करेंगी।

प्रतियोगिता में छात्राओं ने निम्नलिखित पुरस्कार अर्जित किए

- मेहंदी प्रतियोगिता - द्वितीय स्थान
- मॉडलिंग प्रतियोगिता - द्वितीय स्थान
- पोस्टर प्रतियोगिता - तृतीय स्थान
- रंगोली प्रतियोगिता - तृतीय स्थान
- सोलो सितार प्रतियोगिता - तृतीय स्थान
- सोलो तबला प्रतियोगिता- तृतीय स्थान

छात्रा कीर्ति ने अखिल भारतीय विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता मे जीता स्वर्ण पदक

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा कीर्ति ने चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित अखिल भारतीय विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। यह प्रतियोगिता 22 मार्च से 25 मार्च तक आयोजित की गई थी। कीर्ति ने इससे पहले उत्तर भारत विश्वविद्यालय प्रतियोगिता में रजत पदक भी हासिल किया था। जो चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद में आयोजित की गई थी। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कीर्ति को शुभकामनाएं दीं और उनकी इस उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा विभाग की कॉऑर्डिनेटर डॉ. रेनू, विभागाध्यक्ष नेहा, प्रध्यापिका डॉ. मोनिका सैनी को भी बधाई दी ।

ड्रामेटिक क्लब द्वारा साइबर सुरक्षा पर प्रभावशाली नाटिका का भव्य आयोजन

ड्रामेटिक क्लब के तत्वावधान मे साइबर सुरक्षा जैसे समकालीन एवं अति महत्वपूर्ण विषय पर एक प्रभावशाली लघु नाटिका का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के सम्मानित प्राध्यापक गण एवं उत्साही छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। इस नाटिका का मूल उद्देश्य आधुनिक डिजिटल युग में बढ़ते साइबर अपराधों के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना तथा उनसे बचाव के प्रभावी उपायों पर प्रकाश डालना था। ड्रामेटिक क्लब के प्रतिभाशाली सदस्यों ने अपनी सजीव प्रस्तुति के माध्यम से फ़िशिंग, ऑनलाइन ठगी, निजी डेटा की चोरी तथा अन्य साइबर खतरों को अत्यंत प्रभावशाली ढंग से चित्रित किया। साथ ही, उन्होंने डिजिटल सतर्कता एवं सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार के महत्व को भी स्पष्ट रूप से उजागर किया। यह गरिमामय आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्या, डॉ. अलका मित्तल के सफल नेतृत्व में हुआ । उन्होंने ड्रामेटिक क्लब के इस प्रयास की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए साइबर सुरक्षा के प्रति सजग रहने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में साइबर सुरक्षा केवल एक तकनीकी विषय नहीं, अपितु एक अनिवार्य जीवन कौशल बन चुका है, जिसे प्रत्येक व्यक्ति को आत्मसात करना चाहिए। कार्यक्रम के सफल संयोजन का दायित्व डॉ. सुमन ने संभाला। उन्होंने इस आयोजन को उत्कृष्ट रूप से संपन्न कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई तथा छात्राओं को इस महत्वपूर्ण विषय पर नाटिका प्रस्तुत करने हेतु प्रेरित किया एवं मार्गदर्शन प्रदान किया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के अन्य प्रबुद्ध शिक्षाविद् नीरू चावला, डॉ रेनू , डॉ मोहिनी, डॉ निधि, डॉ. कविता, डॉ. मनीषा, डॉ. सिमरन, डॉ. तान्या इत्यादि उपस्थित रहे। छात्राओं की विशाल उपस्थिति रही। सभी ने नाटिका की प्रस्तुति की मुक्तकंठ से सराहना की और साइबर सुरक्षा जैसे संवेदनशील विषय पर जागरूकता फैलाने के लिए ड्रामेटिक क्लब के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की।

समग्रतः यह आयोजन छात्राओं एवं स्टाफ सदस्यों को साइबर सुरक्षा के महत्व को आत्मसात करने तथा डिजिटल जगत में सुरक्षित रहने हेतु प्रेरित करेगा।

Inter-Class Composition Painting Competition Organized by the Department of Fine Arts

The Department of Fine Arts successfully organized an Inter-Class Composition Painting Competition . A total of 32 students enthusiastically participated, showcasing their creativity and artistic skills.

In the competition, Vinay from B.A. 2nd year secured the first position, followed by Sneh from B.A. 3rd year in the second position, and Kamlesh from B.A. 1st year in the third position. Additionally, Priya Yadav from B.A.3rd year received a consolation prize for her commendable performance.

The event was conducted under the esteemed guidance of Principal Dr. Alka Mittal, with Dr. Aparna Batra and Ms. Neerja Permar serving as judges. This competition provided students with a valuable platform to enhance their artistic skills and creativity.

छात्रा कीर्ति ने अखिल भारतीय विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता में जीता स्वर्ण पदक

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा कीर्ति ने चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित अखिल भारतीय विश्वविद्यालय हैंडबॉल प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। यह प्रतियोगिता 22 मार्च से 25 मार्च तक आयोजित की गई थी। कीर्ति ने इससे पहले उत्तर भारत विश्वविद्यालय प्रतियोगिता में रजत पदक भी हासिल किया था। जो चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय जींद में आयोजित की गई थी महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कीर्ति को शुभकामनाएं दीं और उनकी इस उपलब्धि पर गर्व व्यक्त किया। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ. रेनू, विभागाध्यक्ष नेहा, प्रध्यापिका डॉ. मोनिका सैनी को भी बधाई दी ।

Extension Lecture on Nanoparticles and Medicinal Chemistry

Mahavidyalaya's Department of Physics and Chemistry organized an extension lecture under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal and Dr. Nisha Sharma, Coordinator of Sciences. The event featured two esteemed speakers: Dr. Shweta Tanwar on "Characterization of Nanoparticles" and Dr. Satish Kumar on "Medicinal Chemistry". The lectures aimed to enlighten students and faculty on the latest advancements in these fields.

Key takeaways from the lecture include:
- Nanoparticle characterization techniques (TEM, SEM, DLS)
- Applications of nanoparticles in medicine, electronics, and materials science
- Principles of students and faculty. The department plans to organize more such events to promote interdisciplinary learning.

Awareness Program on "Child-Friendly Legal Services" Organized at Adarsh Mahila Mahavidyalaya

Rohtak, March 22: Under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal, the Legal Awareness Cell of Adarsh Mahila Mahavidyalaya organized an awareness program on "Child-Friendly Legal Services" as part of the Constitution of Legal Services Unit for Children (LSUC) in every district initiative. The program aimed to educate students about child rights and legal assistance.

The keynote speaker for the event was Dr. Rinku Aggarwal (Associate Professor, Adarsh Mahila Mahavidyalaya). She provided in-depth insights into fundamental child rights, including the right to survival, education, protection, health, well-being, and a safe environment. Additionally, she introduced students to child protection laws.

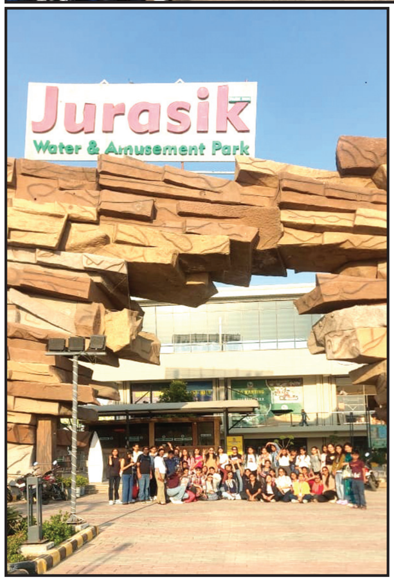
Dr. Aggarwal also discussed the Childline India Foundation's toll-free helpline number 1098 and its official website (http://www.childlineindia.org.in), which provides legal assistance related to child rights under the Haryana Government. She emphasized that "a healthy childhood fosters a strong youth."

Mahavidyalaya Successfully Conducts Tally ERP-9 Course

Under the aegis of its Skill Development Cell and the guidance of Principal Dr. Alka Mittal, Adarsh Mahila Mahavidyalaya successfully conducted a six-month short-term course 'Tally ERP-9' from September 16, 2024, to March 18, 2025.

A total of 23 students enrolled in the course and completed it successfully. Upon completion, the students underwent written and practical examinations, and successful candidates will be awarded certificates. This initiative is a testament to the college's commitment to providing students with industry-relevant skills and enhancing their employability prospects.

वाणिज्य विभाग की छात्राओं ने लॉटी चॉकलेट फैक्ट्री का दौरा किया



महाविद्यालय की वाणिज्य विभाग की 51 छात्राओं ने सोनीपत स्थित लॉटी चॉकलेट फैक्ट्री का दौरा किया। इस दौरे के दौरान छात्राओं ने चॉकलेट बनाने की पूर्ण प्रक्रिया को विस्तार से समझा और जाना। इस दौरे के बाद छात्राओं ने जुरासिक पार्क का दौरा किया जहां उन्होंने पूरे उत्साह के साथ अपना समय बिताया। इस दौरे का उद्देश्य छात्राओं को उद्योग जगत की कार्यप्रणाली से अवगत कराना और उन्हें व्यावसायिक ज्ञान प्रदान करना था। छात्राओं ने इस दौरे से बहुत कुछ सीखा और इसका आनंद भी लिया। इस यात्रा में 50 छात्राओं ने हिस्सा लिया। डॉ सुचेता सोनी, डॉ आशिमा, यादव, शीतल केडिया ,डॉ प्रीति शर्मा ने छात्राओं का नेतृत्व किया।

कानून सजगता प्रकोष्ठ द्वारा विस्तार व्याख्यान का आयोजन

प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में कानून सजगता प्रकोष्ठ ने विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया। यह व्याख्यान राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के अंतर्गत दिया गया। विषय अवेयरनेस एंड आउटरीच प्रोग्राम अबाउट द एफिशिएंसी ऑफ परमानेंट लोक अदालत पर आधारित रहा। मुख्य वक्ता रेणु बाला सैनी, वाइस प्रेसिडेंट डिस्ट्रिक्ट कोर्ट भिवानी और लीगल एड काउंसिल रहीं। उन्होंने बताया कि स्थाई लोक अदालत (पीएलए) की स्थापना राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण के अंतर्गत वर्ष 2002 में की गई। लोक अदालत मुकदमे लड़ने वालों के लिए एक वरदान की तरह है जिसमें नागरिक विवादों को शिफतापूर्वक और निशुल्क सुलझा सकते हैं। कार्यक्रम में मंच संचालन डॉ. ममता चौधरी द्वारा किया गया। इसी दौरान छात्राओं ने अलग-अलग प्रश्न पूछकर अपनी शकांयो का समाधान किया। प्राचार्या ने कार्यक्रम की सफलता का श्रेय कार्यक्रम संयोजिका डॉ. अंजू रानी, सदस्या डॉ. दीप्ति तथा डॉ.

ममता चौधरी को देते हुए बधाई दी। इस अवसर पर महाविद्यालय की सभी संकायों की 60 छात्राएं उपस्थित रहीं।

ललित कला विभाग द्वारा वाटर कलर पेंटिंग कार्यशाला का आयोजन

महाविद्यालय के ललित कला विभाग द्वारा एक वाटर कलर पेंटिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि अध्यापिका राजत शेखावत ने छात्राओं को वाटर कलर पेंटिंग के बारे में विशेषज्ञता से जानकारी दी।

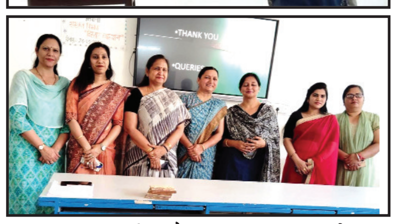
इस कार्यशाला में महाविद्यालय की फाइन आर्ट्स की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और वाटर कलर पेंटिंग की विभिन्न तकनीकों को सीखा। अध्यापिका राजत शेखावत ने छात्राओं को प्रेरित किया और उनकी प्रतिभा को निखारने के लिए प्रोत्साहित किया।

महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल ने इस कार्यशाला के आयोजन के लिए ललित कला विभाग की प्रशंसा की और छात्राओं को उनकी प्रतिभा को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया।

वैदिक काल: वस्त्रों में अभिव्यक्तियाँ विषयक विशिष्ट व्याख्यान

संस्कृत विभाग ने वैदिक काल वस्त्रों में अभिव्यक्तियाँ विषयक एक विशिष्ट व्याख्यान का आयोजन किया। इस व्याख्यान में डॉ. अमनदीप कौर, सह-आचार्य, वस्त्र एवं परिधान अभियांत्रिकी, टेक्नोलॉजिकल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्सटाइल एंड साइंसेस ने मुख्य व्याख्याता के रूप में भाग लिया। उन्होंने वैदिक युग में वस्त्रों की सांस्कृतिक और सामाजिक महत्ता पर प्रकाश डाला।

व्याख्यान में डॉ. अमनदीप कौर ने बताया कि वैदिक युग में वस्त्र केवल आच्छादन का साधन नहीं थे, बल्कि वे सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक चेतना के महत्वपूर्ण प्रतीक थे। उन्होंने वेदों, ब्राह्मण ग्रंथों और अन्य प्राचीन साहित्य में उल्लिखित परिधान शैलियों, तंतुओं, निर्माण तकनीकों और शृंगारात्मक अलंकरणों का विश्लेषण प्रस्तुत किया। इस व्याख्यान में प्रबुद्ध शिक्षाविद् और अध्येतृ छात्राएं उत्साहपूर्वक सम्मिलित हुए। विद्वत्समाज ने इस विषय में अपार



रुचि प्रकट की और विविध शंकाओं का समाधान प्राप्त किया। इस अवसर पर संस्कृत विभागाध्यक्षा डॉ. सुमन, डॉ. रिंकू अग्रवाल, डॉ. शकुंतला, डॉ. रितिका, डॉ. मीनाक्षी, डॉ. हेमा, डॉ. मनीषा सहित अन्य प्रबुद्ध शिक्षाविद् उपस्थित रहे। यह व्याख्यान वैदिक परिधान और उनकी सांस्कृतिक अभिव्यक्ति के विविध आयामों को समझने के लिए अत्यंत उपादेय और प्रेरणादायक सिद्ध हुआ।

छात्राओं की कलम से

जल संरक्षण को समझें अपना कर्तव्य

जल है तो कल है...जल ही जीवन है यह पंक्तियाँ हम बचपन से सुनते आ रहे है। आज के समय जब पूरी दुनिया स्वच्छ जल की कमी से जूझ रही है,ये पंक्तियाँ और भी सार्थक हो जाती हैं। क्योंकि जल के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। पानी हमारे मानव जीवन ही नहीं बल्कि सभी प्राणियों के लिए अति महत्वपूर्ण है।शायद यही कारण रहा की सभी प्राचीन सभ्यताएँ व संस्कृतियां नदियों के किनारे फली- फूली। आज भी वैज्ञानिक पृथ्वी के अलावा अन्य ग्रहों पर पानी की खोज को प्राथमिकता देते हैं। जल को स्वछ एवं सुरक्षित रखने के लिए तथा जल संरक्षण के महत्व पर ध्यान केंद्रित करने के लिए विश्व भर में 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाया जाता है। जल दिवस,जल के महत्व पर बल देने व सभी देशों में स्वछ एवं सुरक्षित जल की उपलब्धता को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। सन् 1992 में सर्वप्रथम ब्राजील में रियो - डी- जेनेरियो के पर्यावरण तथा विकास सम्मेलन में विश्व जल दिवस का प्रस्ताव रखा गया। वर्ष 1993 में संयुक्त राष्ट्र ने इस दिन को वार्षिक कार्यक्रम के रूप में मनाने का निर्णय लिया। ताकि लोगों को जल के प्रयोग के प्रति जागरूक बनाया जाए।

वर्ष 2023 में जल दिवस की थीम थी एक्सीलरेटिंग चेंज - तेज़ी से परिवर्तन । वहीं 2024 के जल दिवस की थीम है - शांति के लिए जल का उपयोग। 22 मार्च को विश्व भर में नाटक, चित्र, वार्ताओं द्वारा लोगों को जल के प्रति जागरूक किया जाता है। जल और पर्यावरण पर प्रभाव डालने वाले महत्वपूर्ण जल सम्बन्धी विषयों को सम्बोधित किया जाता है।

परंतु पानी के अस्तित्व पर संकट हम सभी के लिए खतरे की बात है। आज भारत समेत कई देश ऐसे हैं जहां पानी का संकट बढ़ता ही जा रहा है। वैसे तो पृथ्वी के 72 प्रतिशत भाग पर पानी है परंतु यह सारा पानी पीने के लिए उपयुक्त नहीं है। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के अनुसार, लगभग 4 बिलियन लोग वर्ष में कम से कम एक महीने के लिए पानी की भारी कमी का अनुभव करते हैं और लगभग 1.6 बिलियन लोगों तक स्वछ , सुरक्षित जल आपूर्ति पहुँचने में समस्याएं हैं। अत- यह जल दिवस हमारे जीवन में जल महत्व और संरक्षण को समर्पित है।22 मार्च जल दिवस जल के संसाधनों पर प्रकाश डालता है और जागरूक करता है कि हमें झीलों ,नदियों, तालाबों, बावड़ियों भू- जल आदि जल स्रोतों को सुरक्षित रखना चाहिए। जल दिवस हमें जागरूक करता है कि हम पानी को स्वछ रूप से संग्रहित करें जैसे वर्षा जल संग्रहण,खुले पानी में कचरा न डालना, लीक नलों को ठीक करवाना, पीने के पानी को व्यर्थ न बहाना आदि। खराब पानी का विवेकपूर्ण तरीके से प्रबंधन करें।कपड़े धोने या नहाने आदि के पानी को पौधों व जमीन आदि के लिए पुनःप्रयोग करें अन्यथा वह सड़कों व नालियों में जमा होकर बीमारियों का कारण बनता है।

आज बढ़ती जनसंख्या के कारण पानी की कमी होती जा रही है। बढ़ते उद्योग व कारखानों से निकलने वाले हानिकारक रसायनों से पानी अत्यधिक प्रदूषित होता जा रहा है।पानी में लवण की मात्रा में निरंतर वृद्धि होती जा रही है।जो हमारी प्रकृति के लिए भी बहुत घातक है। इसलिए आज जल संरक्षण को लेकर जागरूकता फैलाना बहुत आवश्यक हो गया है।

जल दिवस के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी कई गतिविधियों का आयोजन किया जाता है जिसमें जल संरक्षण , जल सम्बंधित मुद्दों के बारे में सुनने, समझने व जल रक्षा के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

मनुष्य सदा से प्रकृति पर निर्भर रहा है। प्रकृति जो वायु, अग्नि, जल, भूमि व आकाश से मिलकर बनती है। अपने आस - पास के पर्यावरण को संतुलित बनाए रखने के लिए हमें इन सभी प्रकृति तत्वों को संरक्षित व सुरक्षित रखना होगा। विश्व जल दिवस का उद्देश्य भी यही है कि व्यक्ति जल संरक्षण व जल के प्रयोग के प्रति अपने कर्तव्यों को समझे। ताकि विश्व भर में जल को स्वछ व सुरक्षित बनाए रखने के लिए कदम उठाए जाएं।

जल है जीवन की अमृत धारा
व्यर्थ कभी न इसे बहाना
जब तक जल सुरक्षित है
तब तक कल सुरक्षित है

खाना-खजाना

मखना खीर

चरण 1: मखाने को घी में भूनकर दरदरा पीस लें। एक पैन में कुचले हुए मखाने और दूध को मिलाएं और धीमी आँच पर 5-10 मिनट तक पकाएँ। इसमें कसा हुआ नारियल डालें और लगातार चलाते हुए कुछ मिनट तक पकाएं, जब तक कि यह क्रीमी और थोड़ा गाढ़ा न हो जाए।

चरण 2: नेस्ले मिल्कमेड डालें और 5 मिनट तक या इच्छित गाढ़ापन प्राप्त होने तक पकाएँ।

चरण 3: आंच से उतार लें और इलायची पाउडर डालें। कटे हुए बादाम और किशमिश से सजाकर गरम या ठंडा परोसें।

मखाना खीर बनाने की टिप्स – खाना बनाते समय भारी तले वाले पेन का इस्तेमाल करें। आप गहरे, नॉन-स्टिक पैन का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बस इसे पानी से धो लें और दो से तीन मिनट तक धीमी आंच पर पकाएँ। पानी दूध और पैन के बीच एक अवरोध पैदा करता है, जिससे दूध जलने से बच जाता है। गाढ़े, मलाईदार गाढ़ापन के लिए साबुत या पूर्ण वसा वाले दूध का प्रयोग करें। दूध को पैन की तली में चिपकने या भूरा होने से बचाने के लिए बर्तन को कभी-कभी हिलाते रहें। आप अपनी पसंद के अनुसार मेवे, सूखे मेवे और फ्लेवर की मात्रा कम या ज्यादा कर सकते हैं। आप अपनी खीर में गुलाब जल या केवड़ा जल जैसी अन्य सामग्री भी मिला सकते हैं। खीर को खराब होने से बचाने के लिए उसे अधिक समय तक कमरे के तापमान पर न रखें। **...कशिश बंसल**

साबूदाना टिक्की

साबूदाना / सागो
1 बड़ा आलू (छिलका निकाल के उबला हुआ)
द कप मूंगफली (भुना हुआ और क्रश किया हुआ)
1 इंच अदरक (बारीक कटा हुआ)
1 हरी मिर्च (बारीक कटा हुआ)
2 टेबल स्पून धनिया पत्तियां (बारीक कटा हुआ)
द टीस्पून जीरा पाउडर
टीस्पून अमचूर / सूखी आम पाउडर
नमक (स्वाद अनुसार)
6 टी स्पून तेल (भुनने के लिए)

अनुदेश: सबसे पहले, साबूदाना को पर्याप्त पानी में 3 घंटे के लिए या यह आसानी से मैश होने तक भिगोएँ। साबूदाना की गुणवत्ता के आधार पर भिगोने के समय में ज्यादा या कम होता है। एक छलनी में साबूदाना को अच्छी तरह से ड्रेन करें। एक बड़े कटोरे में सूखा साबूदाना को स्थानांतरण करें। 1 बड़े उबले हुए और ग्रेट किया आलू जोड़ें। मेरे पास 2 सिटी के लिए पका हुआ आलू है। द कप क्रश किया मूंगफली, 1 इंच अदरक, 1 मिर्च, 2 टेबलस्पून धनिया पत्तियां, द टीस्पून जीरा पाउडर, ट्ट टीस्पून अमचूर और स्वादानुसार नमक भी जोड़ें। अपने हाथ से अच्छी तरह से मिलाएं, मिश्रण और मैश करें। एक आटा बनाने के लिए सुनिश्चित करें। अब छोटे फ्लैट पैटी तैयार करें ताकि यह तेजी से पकाया जाता है। यदि आप पैटी बनाने में सक्षम नहीं हैं तो नमी को अवशोषित करने के लिए एक टेबल स्पून राजगिरा आटा या मकई के आटे को जोड़ें। मध्यम गर्म तवा पर साबूदाना टिक्की (पैटीज़) को रोस्ट करें। आप वैकल्पिक रूप से बेक कर सकते हैं (30 मिनट के लिए 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट किया ओवन में बेक करें, हर 10 मिनट में फ़्लिप करें) या साबूदाना वडा के तरह तेल में फ्राई करें। भुनने के लिए कुछ टीस्पून तेल फैलाएं।

एक बार एक तरफ सुनहरा भूरा रंग आने के बाद फ्लिप करें।

फिर से तेल फैलाएं और दोनों साइड्स को सुनहरा और कुरकुरा होने तक फ्राई करें।

अंत में, टमाटर सॉस या हरी चटनी के साथ साबूदाना टिक्की की आनंद लें। **...हिमानी गोयल, फाइनल वर्ष**

ड्राइ फ्रुट मिल्कशेक

सामग्री-
1 गिलास
8-9 बादाम
7-8 काजू
1 अंजीर
8-10 पिस्ते
1 टेबल स्पून चीनी
1 टेबलस्पून मलाई
1.5 कप ठंडा दूध
1 टेबल स्पून ठंडाई /रुह आफजा/या अपनी रुचि अनुसार कोई भी फ्लेवर

कुकिंग निर्देश: 1.पहले सारी मेवा को इकट्ठा कर लें। आप चाहे तो मेवा को आधा घंटा पहले भिगोकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

2.सारी मेवा को चीनी के साथ मिक्सर में पीस लें।

3.अब इसमें दूध डालकर फिर से मिक्सर चलाएं।

कुटटू का चीला

सामग्री: 100 ग्राम कुट्टू का आटा,1 टी स्पून सेंधा नमक,2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई,50 ग्राम पनीर, कद्दूकस 20 ग्राम देसी घी 10 ग्राम अदरक की कतरन 1/2 टीस्पून चम्मच जीरा इमली की चटनी के लिए-100 ग्राम इमली 400 ग्राम पानी 15 ग्राम अदरक पाउडर 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर 80 ग्राम चीनी 1/4 टीस्पून काली मिर्च पाउडर 1/2 टीस्पून सेंधा नमक कुट्टू का **चीला बनाने की विधि** चीला बनाने के लिए **1.**बैटर बनाने के लिए कुट्टू के आटे में सेंधा नमक जीरा और हरी मिर्च डालकर बैटर तैयार कर लें. **2.** हॉटप्लेट पर या पैन में देसी घी डालें. **3.**अब एक करछी से बैटर भरकर इस पर डालें और करछी के पिछले हिस्से से इसे गोलाकार करते हुए फैलाएं. 4.इस पर कद्दूकस किया हुआ पनीर और अदरक की कतरन डालें.

शीर्षक-एक नन्ही-सी जान की आह

इनकी आंहों को रोक न पाएंगे हम....
अपने किए पर पछताएंगे हम।

एक नन्ही-सी जान की आह
बेटी की मोहब्बत को आजमाना नहीं....
वह फूल है उसे कभी रुलाना नहीं।
पिता का गुमान है बेटी....
जिंदा होने की पहचान है बेटी।
उसकी आंखें कभी नम न होने देना....
उसकी जिंदगी से खुशियां कम न होने देना।
उंगली पकड़कर चलना सिखाया था
जिसको....
फिर हमने ही डोली में बिठाया था उसको।
बहुत छोटा सा संकट होता है बेटी के साथ....
बहुत कम वक्त के लिए होती है वह हमारे पास।
असीम दुलार पाने की हकदार है बेटी....
समझो ईश्वर का आशीर्वाद है बेटी।
बेटी मातृभूमि के संगीत का मधुर आलाप है....
जिसके पालन से दुलते हैं पाप जन्म-जन्म के उस
बेटी की भ्रूण हत्या तो महापाप है....
....उस बेटी की भ्रूण हत्या तो महापाप है।

पायल कौशिक, बी.ए.द्वितीय वर्ष

जीवन की राह

फूल खिलते रहे जीवन की राह में....
खुशियां चमकती रहे आपकी निगाह में।
जीवन की राह
कुछ करना है तो डटकर चल....
थोड़ा दुनिया से हटकर चल।
बैठ जाओ सपनों की नाव में....
मौके की ना तलाश करो।
पलट सकती है नाव की तकदीर....
गोते खाना सीख लो।
अब नदी के साथ बहना सीख लो....
डूबना नहीं तैरना सीख लो ....
डूबना नहीं तैरना सीख लो।
खुद की राह बनाना सीख लो....
अपने दम पर कुछ करना सीख लो....
सोचो मत अपने सपनों को साकार कर....
और कुछ नहीं बस अपने कर्मों से प्यार कर।
उलझन में खुद को कैद ना कर.... खोल मन की
खिड़की खुद को जाने दे।
वक्त ना तेरे हाथ में था ना रहेगा....
जो बेवक्त अब चला गया उसे जाने दे।

पायल कौशिक, बी.ए द्वितीय वर्ष

कला: अभिव्यक्ति से आत्मा तक का सफर

कला केवल रंगों, रेखाओं या सुरों का मेल नहीं, बल्कि आत्मा की वो भाषा है जो बिना शब्दों के भी सब कुछ कह जाती है। यह मनुष्य की सबसे पुरानी और सबसे मौलिक अभिव्यक्ति है–जो गुफाओं की चित्रकारी से लेकर डिजिटल कैनवस तक, समय के साथ बदलती रही है, पर उसका उद्देश्य आज भी वही है–भावनाओं को आकार देना।

जब कोई कलाकार एक चित्र बनाता है, वह केवल दृश्य नहीं रचता–वह अपनी सोच, पीड़ा, प्रेम और अनुभव को दर्शकों तक पहुँचाता है। एक रचना में छिपी हुई भावना, कभी किसी के मन को सुकून देती है, तो कभी किसी को अंदर तक झकझोर देती है। यही कला की शक्ति है–वह महसूस कराती है, सोचने पर मजबूर करती है।

कला और समाज

हर युग की कला उस समय की कहानी कहती है। युद्ध, क्रांति, प्रेम, धर्म, भेदभाव, शांति–हर भावना, हर घटना कला में संचित होती रही है। चाहे वह अजन्ता-एलोरा की गुफाएँ हों या किसी गाँव की दीवार पर बनी रंगोली–हर कला समाज का दर्पण है।

आज की कला: सीमाओं से परे

अब कला सिर्फ ब्रश, रंग या माटी तक सीमित नहीं रही। डिजिटल आर्ट, इंस्टॉलेशन, परफॉर्मेंस आर्ट जैसे नए रूपों ने यह साबित कर दिया है कि कला हर समय में नयी शक्ल में ढलती है। सोशल मीडिया ने कलाकारों को एक नया मंच दिया है जहाँ उनकी कला सीमाओं से परे लाखों लोगों तक पहुँच रही है।

कला केवल सुंदरता नहीं, एक अनुभव है। यह आत्मा को छूती है, समाज को दिशा देती है और समय की कहानी बन जाती है। कला, दरअसल, वह खामोश धुन है जिसे हर दिल महसूस करता है–बस सुनने की जरूरत है।

छात्राओं की कलम से

तंजावुर शैली स्वर्ण समृद्ध कला संसार

....नमस्ते दोस्तों
चलिए आज कुछ कला के विषय पर बात करते हैं।
क्या आप सब पूर्णतः परिचित हैं भारतीय संस्कृति या उसकी विभिन्न क्षेत्रीय कला से शायद नहीं।
ते मैं आज आपको एक कालातीत भारतीय कला रूप तंजावुर जिसे तंजौर भी कहते हैं, के बारे में बताना चाहती हूॅ। क्या आपने कभी ऐसी चित्रकला को देखा हैं नही शायद सुना तो होगा, जो सोने की चमक से दमकती हो और जिसमें भक्ति और कला का अद्भूत संगम हो। अगर नही ंतो चलिए आज मैं आपको तंजाबुर चित्रकला की समृद्ध परंपरा से परिचित करवाती हूॅ। यह कला न केवल देखने में मोहक लगती हैं, बल्कि भारतीय संस्कृति और धार्मिक आस्था की गहरी छाप भी छोड़ती हैं। चलिए इसके बारे में विस्तार से बढ़ते हैं।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि- तंजाबुर चित्रकला की जड़े दक्षिण भारत की मंदिर कला परंपरा में हैं, जहां इसे मुख्य रूप से हिन्दु देवी-देवताओं, संतो और पौराणिक दृश्यों को चित्रित करने के लिए उपयोग किया जाता था। तंजावुर चित्रकला जिसे थंजावुर पेंटिग के नाम से भी जाना जाता हैं। इसका उद्गम 16वीं शताब्दी में तमिलनाडू के थंजावुर शहर में हुआ था, जब नायक और मराठा शासको ने इसे प्रोत्साहित किया और यह द्रविड़ शैली के ढक्कन और विजयनगर कला के प्रभावों के साथ जुड़ी। समय के साथ यह कला विकसित हुई और यह पारंपरिक चित्रकला शैली भारतीय विरासत और संस्कृति का अभिन्न अंग बन गई।

इस कला की खासियत क्या हैं?

आज सोच रहे होंगे कि तंजावुर चित्रकला इतनी खास क्यों हैं। इसके पीछे कई कारण हैं।

-स्वर्ण पत्र का प्रयोग: इस कला का सबसे विशिष्ट तत्व 22 कैरेट सोने की पन्नी का उपयोग हैं, जो इसे भव्यता और चमक प्रदान करता हैं।

-रंगों में जीवंतता: पारंपरिक रूप से प्राकृतिक रंगों और वनस्पति डाई का उपयोग किया जाता था, हालांकि आजकल सिंथेटिक रंग भी प्रयोग किए जाते हैं।

- तीन-आयामी प्रभाव: चित्रों में उभरे हुए प्रभाव होते हैं जिन्हें त्रि-आयाम प्रभाव कहते हैं, उन्हे उभार तकनीक से तैयार किया जाता हैं।

-मूल्यवान पत्थरो का प्रयोग: अर्ध-कीमती पत्थरों और काँच के टुकड़ों का प्रयोग सजावट के लिए किया जाता हैं।

-धार्मिक विषय-वस्तु: चित्रों में प्रमुख रूप से भगवान कृष्ण, भगवान गणेश और देवी लक्ष्मी जैसे हिन्दु देवी-देवताओं को भव्य रूप से चित्रित किया जाता हैं।

-निमार्ण की प्रक्रिया अब जब आपको इसकी विशेषताएं पता चल गई हैं, तो क्यों न इसक निर्माण की प्रक्रिया भी समझें?

यह प्रक्रिया कठिन और कई चरणों में पूरी होती हैं

1. लकड़ी के पैनल को तैयार किया जाता हैं और उस पर चाक पाउडर और गोंद का लेप किया जाता हैं। इसे चिकना किया जाता हैं।
2. फिर उस पर देवी-देवताओं की आकृतियों को सावधानीपूर्वक उकेरा जाता हैं।
3. आकृतियों के विशेष हिस्सो को उभरने के लिए एक मिश्रण का उपयोग किया जाता हैं।
4. इसके बाद इस पर सोने की पन्नी लगाई जाती हैं, जिससे भव्य व यमकदार प्रभाव उत्पन्न हो।
5. अंत में चमकीले रंगों से चित्र को भरा जाता हैं और इसे बहुमूल्य पत्थरों से सजाया जाता हैं।

इस कला का महत्व

तंजावुर को इसकी आध्यात्मिक और कलात्मक महत्ता के लिए सराहा जाता हैं। त्यौहारों और विशेष अवसरों पर इन्हें भेंट या उपहार के रूप में भी दिया जाता हैं। आधुनिक समय में, यह समकालीन विषयों को भी शामिल करने लगी हैं, लेकिन फिर भी अपनी पारंपरिक विशेषताओं को बनाए रखे हुए हैं। तो यदि आप किसी तंजावुर चित्र को देखे, तो उसकी चमक और उसकी भक्ति-भावना को महसूस करना न भूले। यह केवल चित्रकला नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति का स्वर्ण समृद्ध कला संसार हैं।

संगीत से ध्यान का संबंध

संगीत से ध्यान का संबंध बहुत गहरा और प्रभावशाली होता है। नीचे कुछ मुख्य बिंदुओं में यह बताया गया है कि संगीत और ध्यान किस प्रकार एक-दूसरे से जुड़े हैं:-

1. **मन को शांत करना:** संगीत, विशेष रूप से धीमा और मधुर संगीत, मन को शांत करता है और विचारों को नियंत्रित करने में मदद करता है, जो ध्यान की पहली आवश्यकता है।
2. **ध्यान में सहायता:** जब कोई व्यक्ति ध्यान करता है, तो ध्यान भटकना आम बात है। संगीत एकाग्रता को बढ़ाकर व्यक्ति को वर्तमान क्षण में टिके रहने में मदद करता है।
3. **भावनात्मक संतुलन:** संगीत भावनाओं को संतुलित करता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है, जिससे ध्यान की गुणवत्ता बेहतर होती है।
4. **ऊर्जा और कंपन:** कुछ विशेष प्रकार के संगीत, जैसे भजन, कीर्तन, या बाइनॉरल बीट्स, मस्तिष्क की तरंगों को धीमा कर ध्यान की गहराई को बढ़ाते हैं।
5. **आध्यात्मिक अनुभव:** कई लोग ध्यान करते समय भक्ति संगीत या मंत्रों का प्रयोग करते हैं, जिससे उन्हें एक आध्यात्मिक अनुभूति होती है और आत्मा से जुड़ाव महसूस होता है।

संगीत ध्यान का एक शक्तिशाली साधन है, जो मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करता है और गहरे ध्यान की अवस्था तक पहुँचने में मदद करता है। अगर चाहो तो मैं कुछ विशेष ध्यान संगीत के उदाहरण भी दे सकता हूँ।

...शीतल

एक पारंपरिक भारतीय शास्त्रीय संगीत की शैली ठुमरी

ठुमरी एक पारंपरिक भारतीय शास्त्रीय संगीत की शैली है, जो उत्तर भारत में विशेष रूप से प्रसिद्ध है। यह एक भावपूर्ण और रोमांटिक शैली है, जिसमें गायक अपनी आवाज़ के माध्यम से विभिन्न भावनाओं को व्यक्त करता है।

ठुमरी की विशेषताएं:

1. **भावपूर्ण गायन:** ठुमरी में गायक अपनी आवाज़ के माध्यम से विभिन्न भावनाओं को व्यक्त करता है, जैसे कि प्रेम, विरह, और आनंद।
2. **रोमांटिक विषय:** ठुमरी के गीत अक्सर प्रेम, विरह, और मिलन के विषयों पर आधारित होते हैं।
3. **शास्त्रीय संगीत की तकनीक:** ठुमरी में शास्त्रीय संगीत की विभिन्न तकनीकों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि आलाप, तान, और लय।
4. **क्षेत्रीय प्रभाव:** ठुमरी पर उत्तर भारत के विभिन्न क्षेत्रों की संगीत शैलियों का प्रभाव देखा जा सकता है, जैसे कि अवध, बिहार, और उत्तर प्रदेश।

ठुमरी के प्रसिद्ध गायक:

1. बड़े गुलाम अली खान
2. मल्लिकार्जुन मंसूर
3. कुमार गंधर्व
4. गिरिजा देवी

ठुमरी की महत्ता:

1. **सांस्कृतिक धरोहर:** ठुमरी भारतीय शास्त्रीय संगीत की एक महत्वपूर्ण धरोहर है।
2. **भावपूर्ण अभिव्यक्ति:** ठुमरी में गायक अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए एक विशेष माध्यम प्रदान करती है।
3. **संगीत की विविधता:** ठुमरी में विभिन्न संगीत शैलियों का मेल देखा जा सकता है, जो इसे एक अद्वितीय शैली बनाता है।

...खुशी

SUDOKU

12	+		=	36				
		÷		÷				+
	−		=	4				23
×		=		=		÷		=
		6			×	5	=	
=						=		
56		20	−		=	11		3
		+		×				×
84	÷		=					13
		=		=				=
				63	−		=	

....नेहा

स्केचिंग: एक सुंदर कला

स्केचिंग एक रचनात्मक कला हैं जो किसी भी व्यक्ति की कल्पना शक्ति और भावनाओं को अभिव्यक्त करने का एक प्रभावी माध्यम हैं। यह केवल चित्र बनाने का तरीका नही हैं बल्कि यह विचारों और अनुभूतियों को दर्शाने का एक महत्वपूर्ण साधन भी हैं।

स्केचिंग क्या हैं: स्केचिंग एक ऐसी तकनीक हैं जिसमें कलाकार सरल रेखाओं के माध्यम से किसी वस्तु व्यक्ति या दृश्य को ठकेरता हैं। यह चित्रकला की आधारशिला होती हैं और इसे सीखने से किसी भी कला शैली में निपुणता पाई जा सकती हैं।

स्केचिंग के प्रकार

1. फ्रिहैंड स्केचिंग बिना किसी गाइडलाइन हाथ से बनाई गई चित्रकारी
2. टेक्निकल स्केचिंग इंजीनियरिंग डिजायन के लिए बनाई जाने वाली ड्राइंग
3. जैविक स्केचिंग: प्रकृति जीव-जंतुओं और मानव आकृतियों को चित्रित करने की प्रक्रिया।

4. डिजिटल स्क्रेचिंग: कम्प्युटर या टैबलेट से बनाई गई कला।
5. डूडल स्केचिंग: सहज रूप से बिना सोचे बनाए गए चित्र, जो अक्सर भावनाओं को दर्शाते हैं।

स्केचिंग के लाभ:

>>रचनात्मक और कल्पनाशक्ति को बढ़ाता हैं।
>> एकाग्रता और धैर्य विकसित करता हैं।
>> मानसिक शांति और तनाव मुक्ति का साधन हैं।
>> कला और डिजायन के क्षेत्र में करियर बनाने में सहायक
>> संचार कौशल को बढ़ाता हैं और आत्म अभिव्यक्ति को आसान बनाता हैं।
>> दिमाग को शांत करता हैं और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाता हैं।

स्केचिंग केवल एक शौक नहीं बल्कि आत्म अभिव्यक्ति का एक बेहतरीन साधन हैं। इसे नियमित रूप से अभ्यास करने से न केवल आपकी ड्रॉइंग स्किल में सुधार होगा, बल्कि यह आपकी सोचने और देखने की क्षमता को भी बढ़ाएगा। यदि आप इस कला में रूचि रखते है, जो आज ही अपनी पेंसिल उठाएं और स्केचिंग की दुनिया में कदम रखें। अभ्यास ही इस कला में निपुणता प्राप्त करने की कुंजी हैं।

...पायल

हिंदू नववर्ष: एक नई शुरुआत का पर्व

हिंदू नववर्ष भारतीय संस्कृति और परंपरा का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसे चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि को मनाया जाता है। यह दिन भारतीय पंचांग के अनुसार नए संवत्सर (वर्ष की शुरुआत का प्रतीक होता है। इसे विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है, जैसे कि विक्रम संवत, गुड़ी पड़वा, उगादी, चेती चांद, बोहाग बिहू और पुथांडु।

हिंदू नववर्ष का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व

हिंदू नववर्ष का संबंध ब्रह्मा जी से भी जोड़ा जाता है। मान्यता है कि इसी दिन भगवान ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना की थी। इसके अलावा, यह दिन भगवान राम के राज्याभिषेक, युधिष्ठिर के राज्याभिषेक और विक्रमादित्य द्वारा विक्रम संवत की स्थापना का भी प्रतीक है।

हिंदू नववर्ष का वैज्ञानिक और सामाजिक महत्व

यह पर्व प्रकृति के नए चक्र की शुरुआत का प्रतीक है। इस समय वसंत ऋतु का आगमन होता है, जब पेड़-पौधे नए पत्तों और फूलों से सज जाते हैं। यह समय नई ऊर्जा और सकारात्मकता का संचार करता है।

नववर्ष का उत्सव और परंपराएं

1. **घर की सफाई और सजावट** – इस दिन घरों की साफ-सफाई कर रंगोली बनाई जाती है और घर को फूलों से सजाया जाता है।
2. **पूजा-अर्चना और हवन** – भगवान विष्णु, देवी दुर्गा और अन्य देवताओं की पूजा की जाती है और सुख-समृद्धि की कामना की जाती है।
3. **ध्वज (गुड़ी) की स्थापना** – महाराष्ट्र में इसे गुड़ी पड़वा कहा जाता है, जहां घरों के बाहर गुड़ी (ध्वज) लगाई जाती है।
4. **विशेष व्यंजन और मिठाइयां** – नववर्ष के स्वागत में कई प्रकार के पारंपरिक व्यंजन बनाए जाते हैं।
5. **नए संकल्प और दान-पुण्य** – लोग इस दिन अच्छे कार्यों की शुरुआत करते हैं और जरूरतमंदों को दान देते हैं।

हिंदू नववर्ष केवल एक तिथि नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, परंपरा और आध्यात्मिकता का प्रतीक है। यह हमें एक नई शुरुआत करने, सकारात्मकता अपनाने और धर्म एवं सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है।

शीतला अष्टमी: एक महत्वपूर्ण पर्व

शीतला अष्टमी हिंदू धर्म में मनाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसे होली के बाद आने वाले अष्टमी तिथि को मनाया जाता है। इस दिन विशेष रूप से माता शीतला की पूजा-अर्चना की जाती है, जो रोगों से रक्षा करने वाली देवी मानी जाती हैं।

शीतला माता का महत्व

शीतला माता को चेचक, फोड़े-फुंसी और अन्य संक्रामक रोगों से बचाव करने वाली देवी के रूप में पूजा जाता है। ऐसा माना जाता है कि उनकी कृपा से व्यक्ति स्वस्थ और निरोगी रहता है। शीतला माता को ठंडक और स्वच्छता की देवी माना जाता है, इसलिए इस दिन सफाई का विशेष ध्यान रखा जाता है।

शीतला अष्टमी का व्रत और पूजा विधि

1. **सात्विक भोजन** – इस दिन लोग बासी भोजन (बसौड़ा ग्रहण करते हैं, जिसे एक दिन पहले तैयार कर लिया जाता है।
2. **स्नान और पूजन** – सुबह जल्दी उठकर स्नान कर मंदिर में माता शीतला की पूजा की जाती है।
3. **शीतल जल अर्पित करना** – माता को ठंडे जल, दही और बासी भोजन का भोग लगाया जाता है।
4. **कथा वाचन** – शीतला अष्टमी के दिन देवी की कथा सुनी और सुनाई जाती है, जिससे भक्तों को पुण्य की प्राप्ति होती है।
5. **दान-पुण्य** – इस दिन गरीबों और जरूरतमंदों को भोजन और वस्त्र दान करने की परंपरा है।

शीतला अष्टमी का धार्मिक और वैज्ञानिक महत्व

धार्मिक दृष्टि से यह पर्व शीतला माता की कृपा प्राप्त करने के लिए मनाया जाता है, जबकि वैज्ञानिक दृष्टि से यह स्वच्छता और संक्रमण से बचाव का संदेश देता है। पुराने समय में लोग इस दिन साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देते थे और बासी भोजन ग्रहण कर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने की कोशिश करते थे।

शीतला अष्टमी का पर्व श्रद्धा, स्वच्छता और स्वास्थ्य का प्रतीक है। यह न केवल धार्मिक रूप से महत्वपूर्ण है, बल्कि समाज को सफाई और रोगों से बचाव का संदेश भी देता है। माता शीतला की कृपा से सभी भक्त निरोगी और सुखी रहें, यही इस पर्व का मुख्य उद्देश्य है।

रामनवमी: मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का जन्मोत्सव

राम नवमी हिंदू धर्म का एक प्रमुख पर्व है, जिसे भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव के रूप में मनाया जाता है। यह पर्व चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को मनाया जाता है। भगवान राम अयोध्या के राजा दशरथ और रानी कौशल्या के पुत्र थे और उन्हें भगवान विष्णु का सातवां अवतार माना जाता है।

रामनवमी का धार्मिक महत्व

राम नवमी का पर्व केवल भगवान श्रीराम के जन्म का उत्सव ही नहीं, बल्कि सत्य, धर्म और मर्यादा के पालन का संदेश भी देता है। श्रीराम को 'मर्यादा पुरुषोत्तम' कहा जाता है, क्योंकि उन्होंने अपने जीवन में धर्म और कर्तव्य को सर्वोपरि रखा। उनका चरित्र आदर्श राजा, पुत्र, भाई और पति के रूप में विश्व भर में पूजनीय है।

राम नवमी का उत्सव और पूजा विधि

1. **स्नान और व्रत** – इस दिन श्रद्धालु प्रातः स्नान कर व्रत रखते हैं और भगवान राम की पूजा करते हैं।
2. **राम कथा और हवन** – मंदिरों और घरों में रामायण का पाठ किया जाता है और हवन-पूजन संपन्न होते हैं।
3. **भजन-कीर्तन और जुलूस** – इस दिन राम भक्त भजन-कीर्तन करते हैं और कई स्थानों पर भव्य शोभायात्राएं निकाली जाती हैं। . **रामलला के जन्म का उत्सव**– दोपहर 12 बजे (भगवान राम के जन्म समय मंदिरों में विशेष आरती होती है और रामलला का जन्मोत्सव मनाया जाता है।

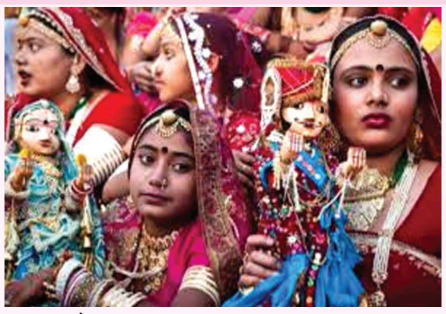
राम नवमी का सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व

भगवान राम का जीवन आदर्श जीवन जीने की प्रेरणा देता है। उनके चरित्र से सत्य, धैर्य, करुणा और न्याय का संदेश मिलता है। रामनवमी केवल एक धार्मिक त्योहार नहीं, बल्कि यह भारतीय संस्कृति और मूल्यों का भी प्रतीक है। राम नवमी का पर्व हमें सत्य, धर्म और कर्तव्य का पालन करने की सीख देता है। भगवान राम के आदर्शों को अपनाकर हम अपने जीवन को सफल और समाज को उन्नत बना सकते हैं। यह पर्व न केवल आस्था का प्रतीक है, बल्कि मानवता को सच्चाई और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा भी देता है।

गणगौर: सौभाग्य और श्रद्धा का पर्व

गणगौर हिंदू धर्म का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसे विशेष रूप से राजस्थान, मध्य प्रदेश, गुजरात और उत्तर भारत के अन्य हिस्सों में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है। यह पर्व गौरी (माँ पार्वती) और भगवान शिव को समर्पित है और मुख्य रूप से महिलाओं द्वारा मनाया जाता है।

गणगौर का पर्व स्त्रियों के सौभाग्य, समृद्धि और सुखी दांपत्य जीवन की कामना के लिए मनाया जाता है। कुंवारी लड़कियां अच्छे वर की प्राप्ति के लिए और विवाहित महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र और सुखी वैवाहिक जीवन के लिए इस व्रत को रखती हैं।



गणगौर पूजा विधि:

1. **व्रत की शुरुआत** – गणगौर का व्रत होली के दूसरे दिन से शुरू होता है और 16 दिन तक चलता है। इस दौरान महिलाएं सुबह जल्दी उठकर स्नान करती हैं और माँ गौरी की पूजा करती हैं।
2. **कच्चे घड़े में पानी भरना** – इस पर्व में कुएं या तालाब से जल लाकर उसे घर में रखा जाता है और रोज़ माँ गौरी की पूजा की जाती है।
3. **गणगौर माता की मूर्तियाँ** – इस दिन शिव-पार्वती की मिट्टी या लकड़ी की मूर्तियाँ बनाई जाती हैं, जिन्हें सुहागिनें श्रृंगार करके सजाती हैं।
4. **विशेष गीत और नृत्य** – महिलाएं पारंपरिक गणगौर गीत गाती हैं और लोकनृत्य करती हैं।
5. **शोभायात्रा और विसर्जन** – गणगौर के अंतिम दिन नगर में शोभायात्रा निकाली जाती है और फिर गणगौर माता की मूर्तियों का विसर्जन किया जाता है।

गणगौर का सांस्कृतिक महत्व

गणगौर केवल धार्मिक पर्व ही नहीं, बल्कि यह राजस्थान और अन्य राज्यों की समृद्ध सांस्कृतिक परंपराओं का भी प्रतीक है। इस दौरान पारंपरिक लोकगीत, नृत्य और मेले आयोजित किए जाते हैं, जो इस पर्व को और भी खास बना देते हैं। गणगौर का पर्व नारी शक्ति, प्रेम, सौभाग्य और पारिवारिक समृद्धि का प्रतीक है। यह पर्व भारतीय संस्कृति में महिलाओं के सम्मान और उनके पारिवारिक जीवन की खुशहाली के महत्व को दर्शाता है।

नवरात्रि: नौ दिनों की देवी आराधना

नवरात्रि हिंदू धर्म का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जिसमें नौ दिनों तक देवी दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों की पूजा-अर्चना की जाती है। यह पर्व शक्ति, भक्ति और साधना का प्रतीक है। प्रत्येक दिन एक विशेष देवी की उपासना की जाती है, जिससे भक्तों को सुख, समृद्धि और शक्ति प्राप्त होती है।

1. प्रथम दिवस – माँ शैलपुत्री

माँ शैलपुत्री नवरात्रि के पहले दिन पूजी जाती हैं। ये हिमालयराज की पुत्री हैं और इनका वाहन वृषभ (बैल है। यह देवी श्रद्धा और भक्ति का प्रतीक मानी जाती हैं।

2. द्वितीय दिवस – माँ ब्रह्मचारिणी

दूसरे दिन माँ ब्रह्मचारिणी की पूजा होती है। यह देवी कठिन तपस्या की प्रतीक हैं और भक्तों को संयम व साधना का मार्ग दिखाती हैं।

3. तृतीय दिवस – माँ चंद्रघंटा

तीसरे दिन माँ चंद्रघंटा की आराधना की जाती है। इनके मस्तक पर अर्धचंद्र सुशोभित है और यह शेर पर सवार रहती हैं। यह देवी शौर्य और पराक्रम की प्रतीक हैं।

4. चतुर्थ दिवस – माँ कूष्मांडा

चौथे दिन माँ कूष्मांडा की पूजा होती है। इन्हें ब्रह्मांड की रचना करने वाली देवी माना जाता है। यह देवी ऊर्जा और तेजस्विता का प्रतीक हैं।

5. पंचम दिवस – माँ स्कंदमाता

पांचवें दिन माँ स्कंदमाता की उपासना की जाती है। यह भगवान कार्तिकेय (स्कंद) की माता हैं और भक्तों को प्रेम और करुणा का आशीर्वाद देती हैं।

6. षष्ठम दिवस – माँ कात्यायनी

छठे दिन माँ कात्यायनी की पूजा की जाती है। यह देवी शक्ति और साहस की प्रतीक मानी जाती हैं और भक्तों की सभी बाधाओं को दूर करती हैं।

7. सप्तम दिवस – माँ कालरात्रि

सातवें दिन माँ कालरात्रि की उपासना की जाती है। यह देवी अंधकार और बुरी शक्तियों का नाश करने वाली मानी जाती हैं। इनकी आराधना से सभी भय नष्ट हो जाते हैं।

8. अष्टम दिवस – माँ महागौरी

आठवें दिन माँ महागौरी की पूजा होती है। यह देवी श्वेत वस्त्र धारण किए हुए हैं और पवित्रता एवं शांति का प्रतीक मानी जाती हैं।

9. नवम दिवस – माँ सिद्धिदात्री

नवमी के दिन माँ सिद्धिदात्री की पूजा की जाती है। यह देवी सभी सिद्धियों को प्रदान करने वाली हैं और भक्तों को आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करती हैं।

नवरात्रि का महत्व

नवरात्रि के नौ दिन देवी शक्ति की आराधना के लिए समर्पित होते हैं। यह पर्व आत्मशुद्धि, संयम और साधना का प्रतीक है। इन दिनों उपवास, पूजा-पाठ और कीर्तन का विशेष महत्व होता है।

नवरात्रि केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि आत्मशुद्धि और आंतरिक शक्ति को जागृत करने का अवसर भी है। देवी के नौ स्वरूपों की आराधना से भक्तों को शक्ति, ज्ञान और शांति की प्राप्ति होती है। इस पर्व का उद्देश्य भक्तों को आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर करना है।

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