आदर्श महिला महाविद्यालय,भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

वर्षः 02/ संस्करणः 09 पृष्टः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, बुधवार 10 सितम्बर 2025 | anupama.express@ammb.ac.in

महाविद्यालय में प्रथम वर्ष की छात्राओं के लिए दो दिवसीय 'इड्रंक्शन प्रोग्राम' आयोजित

आदर्श महिला महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा-निर्देशन में दो दिवसीय 'इड्रंक्शन प्रोग्राम' सत्र 2025-26 का सफल आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम स्नातक प्रथम वर्ष-कला संकाय, विज्ञान संकाय, वाणिज्य संकाय, बीसीए की छात्राओं के स्वागत और महाविद्यालय से परिचय कराने हेतु आयोजित किया गया।

कार्यक्रम का संचालन एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. रिंकू अग्रवाल, अंग्रेजी विभाग ने किया। जिसमें उन्होंने प्रथम वर्ष की छात्राओं के स्वागत के साथ महाविद्यालय के शैक्षणिक माहौल से परिचित करवाते हुए महाविद्यालय की गरिमामयी संस्कृति, नियम, प्रक्रिया और अनुशासन से परिचित करवाया। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने अपने स्वागत भाषण मे कहा कि छात्र जीवन में पहला कदम अपना लक्ष्य निधार्रित करना है।

अनुशासित रहते हुए, नई तकनीकी और प्रोद्यौगिकी से स्वयं को जोड़कर छात्राएं आगे बढ़ें। उन्होंने महाविद्यालय में चलाए जा रहें इन्क्यूबेशन सेंटर, प्लेसमेंट सैल जैसी महत्वपूर्ण जानकारियों से अवगत करवाते हुए बताया कि हमारा महाविद्यालय उद्यमिता और रोजगार के अवसर प्रदान करने के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

डॉ. रिंकू अग्रवाल ने पीपीटी के माध्यम से छात्राओं को पाठ्येत्तर गतिविधियों, नई शिक्षा नीति, पाठ्यक्रम का विस्तृत वर्णन, परीक्षा पैटर्न, महाविद्यालय में चलाए जा रहें क्लब, सैल, परिषद आदि का विस्तृत परिचय दिया। इसी के साथ उन्होंने महाविद्यालय के आधुनिक पुस्तकालय और वहाँ उपलब्ध उपयोगी पुस्तकों की जानकारी दी। उन्होंने कहा महाविद्यालय में एनसीसी और एनएसएस जैसी सेवाएं छात्राओं को कैरियर और सामाजिक दोनों स्तर पर लाभान्वित करती हैं। इस अवसर पर महाविद्यालय उपप्राचार्य डॉ. अर्पणा बत्रा भी मौजूद रही। महाविद्यालय प्राचार्या ने वाणिज्य संकाय कोऑर्डिनेटर डॉ नीरू चावला, कला संकाय कोऑर्डिनेटर डॉ. रिंकू अग्रवाल, विज्ञान संकाय कोऑर्डिनेटर डॉ. निशा शर्मा, बीसीए कोऑर्डिनेटर डॉ. दीपू सैनी को सफल आयोजन की बधाई दी। इस अवसर पर सभी प्राध्यापिकाएं और स्नातक प्रथम वर्ष की छात्राएं उपस्थित रही।

छात्रा निशा ने वुशु प्रतियोगिता में जीता कांस्य पदक

छात्रा कुमारी निशा ने असमिता खेलो इंडिया राज्य स्तरीय वुशु महिला विंग 2025 प्रतियोगिता में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की। यह प्रतियोगिता 31 अगस्त 2025 को आर. सी. ग्रीन फील्ड स्कूल, मस्तापुरी, रेवाड़ी में आयोजित की गई, जिसमें कुमारी निशा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कुमारी निशा को शुभकामनाएं देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ. रेनू, विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका सैनी तथा प्राध्यापिका नेहा ने भी बधाई दी और इस उपलब्धि को महाविद्यालय के लिए गर्व का विषय बताया।

बनारसी दास गुप्त की पुण्यतिथि पर पुष्पांजलि अर्पित की

आदर्श महिला महाविद्यालय शिल्पकार, सच्चे समाज सुधारक, नारी शिक्षा के प्रबल पक्षधर, महान स्वतंत्रता सेनानी, भूतपूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व सांसद स्वर्गीय बनारसी दास गुप्त की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर उनके पुत्र एवं आदर्श महिला महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति अध्यक्ष अजय गुप्ता ने पुष्पांजलि अर्पित कर कहा कि स्वर्गीय बनारसी दास गुप्त के समाज सुधार के कार्यों में नारी शिक्षा प्रमुख रही। उन्होंने महिलाओं की शिक्षा के महत्व को वर्षों पूर्व समझकर आदर्श महिला महाविद्यालय रूपी पौधे को रोपित किया, जो आज एक सशक्त व उच्च कोटि का शिक्षण संस्थान बनकर देश-प्रदेश की हजारों बेटियों को शिक्षा का लाभ प्रदान कर रहा है। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के

अध्यक्ष शिवरत्न गुप्ता ने कहा कि उनके अथक प्रयासों का परिणाम ही है कि आज महाविद्यालय शिक्षा जगत में एक जीवंत मिसाल है। वे स्वतंत्र विचारधारा के धनी एवं युवाओं के लिए प्रेरणा स्रोत रहे हैं। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने उन्हें शिक्षा के प्रति समर्पित व्यक्तित्व बताते हुए कहा कि उनके जीवन से सभी को प्रेरणा लेनी चाहिए।

इस अवसर पर प्रबंधकारिणी समिति के कोषाध्यक्ष सुंदरलाल अग्रवाल, पवन बुवानीवाला, नंदकिशोर अग्रवाल सहित शहर के गणमान्य व्यक्ति, महाविद्यालय के शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहे। सभी ने उनकी प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि दी।

ध्वजारोहण एवं सांस्कृतिक उत्सव का आयोजन

आज़ादी के 79वें दिवस के उपलक्ष्य में आदर्श महिला महाविद्यालय में प्रबंधकारिणी समिति अध्यक्ष अजय गुप्ता के कर कमल द्वारा ध्वजारोहण किया गया। इस वर्ष विशेष रूप से महाविद्यालय में आजादी उत्सव एवं जन्माष्टमी उत्सव को संयुक्त रूप से भक्ति एवं देशभक्ति के वातावरण में मनाया गया।

कार्यक्रम की शुरुआत हवन , ध्वजारोहण एवं राष्ट्रगान के साथ हुई, जिसके बाद भजन संध्या, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां तथा भगवान श्रीकृष्ण की जीवन लीला पर आधारित झांकियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। छात्राओं ने देशभक्ति गीत, नृत्य एवं योगा प्रस्तुति के माध्यम से स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान और श्रीकृष्ण के आदर्श जीवन संदेश को जीवंत किया।

इस अवसर पर अजय गुप्ता ने अपने संबोधन में छात्राओं को देश के प्रति निष्ठा, सामाजिक सद्भाव और सांस्कृतिक मूल्यों को अपनाने को कहा। शिवरतन गुप्ता ने कहा कि हमें केवल शारीरिक स्वतंत्रता आवश्यक नहीं अपितु मानसिक स्वतंत्र होने की आवश्यकता है। निरंकुश स्वतंत्रता हानिकारक है, आज संयमित स्वतंत्रता की अत्यंत आवश्यकता है

महासचिव अशोक बुवानीवाला ने शहीदो की शहादत को नमन करते हुए कहा कि आज की युवा पीढ़ी को स्वंतत्रता सेनानी के त्याग और बलिदान से प्रेरणा लेकर समाज निर्माण में सक्रिय योगदान देना चाहिए। इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंध कार्यकारिणी समिति उपाध्यक्ष सुनीता गुप्ता, कोषाध्यक्ष सुंदरलाल अग्रवाल, प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल पवन बुवानीवाला, ,सुरेश गुप्ता,सुरेश दोरालिया, कमलेश चौधरी,विजय किशन अग्रवाल एवं शहर के गणमान्य व्यक्तियों सहित समस्त शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

कार्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग द्वारा किया गया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. अर्पणा बत्रा, सहं-संयोजिका डॉ. निशा शर्मा, डॉ. रेनू एवं डॉ. नूतन शर्मा रही।

निवेश की रेस में तेजी से आगे बढ़ रहीं महिलाएं

देश के शेयर बाजार में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ रही है। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज की ताजा रिपोर्ट बताती है कि अब देश के आधे से अधिक राज्यों में महिला निवेशकों की हिस्सेदारी राष्ट्रीय औसत 24.5प्रतिशत से ऊपर पहुंच गई है। महाराष्ट्र, गुजरात, गोवा, मिजोरम, चंडीगढ़, दिल्ली और सिक्किम जैसे राज्यों ने इस बदलाव में बाकियों से आगे बढ़कर अपना रोल अदा किया है। महाराष्ट्र में महिला निवेशकों का हिस्सा दो साल में 25.6प्रतिशत से बढ़कर 28.4प्रतिशत हो गया। वहीं गुजरात में यह 26.6प्रतिशत से बढ़कर 27.8प्रतिशत तक जा पहुंचा। छोटे राज्य और केंद्रशासित प्रदेश भी पीछे नहीं हैं। गोवा और मिजोरम तो इस मामले में देश के कई बड़े राज्यों से आगे हैं। वहीं चंडीगढ़ में 32प्रतिशत, दिल्ली में 30.5प्रतिशत और सिक्किम में 30.3त्न महिला निवेशक हैं, जो राष्ट्रीय

औसत से काफी ज्यादा हैं। उत्तर प्रदेश जैसे बड़े और पारंपरिक सोच वाले राज्य से होने वाले निवेश में महिलाओं की भागीदारी हालांकि अभी भी कम है, लेकिन यह बढ़ रही है। यहां महिला निवेशकों का प्रतिशत 16.9 से बढ़कर 18.7 हो गया है। जून 2025 तक ज्यादातर राज्यों से इक्विटी बाजार में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ी है। रिपोर्ट बताती है कि भारतीय शेयर बाजार में जेंडर डायवर्सिटी में लगातार सुधार हो रहा है। यह इस बात का संकेत है कि इस मामले में पॉजिटिव बदलाव आ रहा है। महिलाओं की बढ़ती भागीदारी के पीछे कई वजहें हैं। डिजिटल प्लैटफॉर्म और ऑनलाइन ट्रेडिंग ऐप्स ने निवेश की प्रक्रिया को आसान और सुलभ बना दिया है। वित्तीय साक्षरता के लिए चलाए गए अभियान, सोशल मीडिया के जरिए फैलती जानकारी और कार्यस्थल पर बढ़ती महिला मौजूदगी ने भी इसमें अहम भूमिका निभाई है। अब महिलाएं केवल बचत तक सीमित नहीं रहना चाहतीं, बल्कि अपने पैसे को बढ़ाने और निवेश के जरिए आर्थिक आजादी हासिल करने की दिशा में कदम बढ़ा रही हैं। यह बदलाव सिर्फ व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं बल्कि राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था के लिए भी शुभ है।

महिलाओं में बैलेंस बनाने की होती है क्षमता

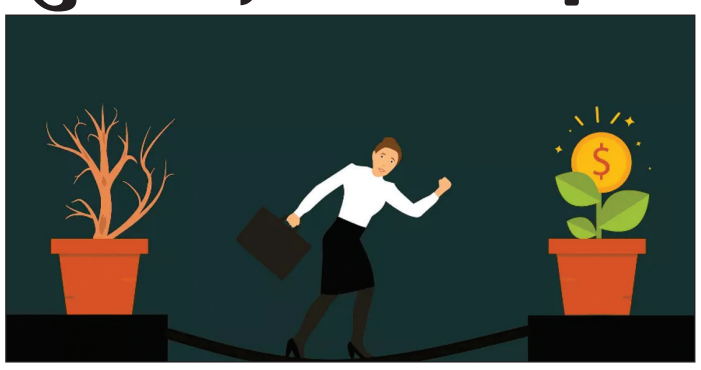
अंजू ने बताया कि महिलाओं में रिस्क, वोलेटिलिटी पहचानने की और बुरे समय में बैलेंस बनाने की क्षमता बहुत ज्यादा होती है। आज खुद का करोड़ों का पोर्टफोलियो देख रहीं अंजू लॉन्ग टर्म को निवेश का कही तरीका मानती हैं, लेकिन बाजार को भांप कर वे शॉर्ट टर्म में भी अपने हाथ अजमाती हैं। अंजू कहती हैं, शुरु में सेल, यूनियन बैंक, टिस्को, टीसीएस मल्टिबैगर हुए। वहीं कोविड के बाद जब पोर्टफोलियो कंस्ट्रक्ट किया, वह छप्परफाड़ रिटर्न दे गया। मैनेजमेंट क्वॉलिटी हो या ग्रोथ कहां है, यह समझने के लिए न्यूज मेरा पहला डेस्टिनेशन है। जियो-पॉलिटिकल से लेकर घरेलू इकोनॉमी, सभी के बारे में खबर के पीछे एक सेंस होता है, वह महिलाएं बहुत बेहतर तरीके से ताड़ लेती हैं। Neuland Lab Garden Reach जैसे कई शेयर हैं, जिन्हें 250-300 में लिया और 2800 पर बेचा।

निवेशिका बने रहिए, यही है बेहतर

अंजू की कहानी....

अंजू का कहना है कि ऑफिस जाने के लिए स्ट्रगल करने से लेकर, एक लेडी क्या निवेशिका बन सकती है? जैसे तमाम सवाल मेरे लिए बहुत पीछे छूट गए हैं और आज मैं कहना चाहती हूं कि निवेशिका बने रहिए, इससे अच्छा कुछ नहीं। आत्मविश्वास आपको आपकी मंजिल तक जरूर ले जाएगा।

करियर में जितनी कठिन चुनौती, उतना बड़ा अवसर



आज भी महिलाओं का करियर कई मुश्किलों से होकर गुजरता है, ऐसे में देबाश्री मित्रा जैसी कहानियां न केवल प्रेरणादायक हैं बल्कि संभावनाशील, महत्वाकांक्षी लड़कियों का मार्गदर्शन भी करती हैं। देबाश्री ने अपने 17 साल के आईटी करियर में सबसे बड़ा सबक यही सीखा कि जिम्मेदारी उठाओ, कमान संभालो और साफ-साफ जानो कि तुम्हें क्या चाहिए। कोविड काल के कठिन समय में उन्होंने एक बड़ा जोखिम उठाया। नौकरी की सुरक्षित दिनचर्या छोड़कर उन्होंने Confluent जैसी तेज रफ्तार और पूरी तरह रिमोट काम करने वाली कंपनी जॉइन की। शुरू संशय था कि क्या वे कामयाब होंगी? लेकिन उन्होंने खुद को ढाला, आत्म-सदेह को पीछे छोड़ा और धीरे-धीरे प्रबंधन की भूमिका तक पहुंचीं।

देबाश्री का मानना है कि करियर की राह में लचीलापन और धैर्य सबसे जरूरी गुण हैं। उन्होंने पाया कि हर चुनौती एक नए अवसर का रूप ले सकती है। यही दृष्टिकोण उन्हें तकनीकी प्रोग्राम मैनेजर से लीडरशिप की भूमिका तक ले गया। देबाश्री ने दूसरों के लिए भी राह बनाई। एक बार सीनियर पद के लिए भर्ती के दौरान जब एक प्रतिभाशाली महिला उम्मीदवार को पारंपरिक अनुभव न होने के कारण लगभग नजरअंदाज कर दिया गया, तब देबाश्री ने उस पक्षपात को चुनौती दी। नतीजा यह हुआ कि वही उम्मीदवार आज न केवल तकनीकी रूप से सफल है बल्कि दूसरों की मार्गदर्शक भी में उन्हें बनी हुई है। देबाश्री मित्रा की कहानी इस बात का सबूत है कि साहस, आत्मविश्वास और दूसरों को आगे बढ़ाने की सोच के साथ महिलाएं हर बाधा को पार कर सकती हैं।

आत्मविश्वास: अर्जित करने का संकल्प

'कॉन्फिडेंस के साथ कोई पैदा नहीं होता, इसे पाना होता है, यह संकल्प हम सीखते हैं।' यह वाक्य हमें जीवन का एक गहरा सत्य बताता है। वास्तव में, आत्मविश्वास इंसान का सबसे बड़ा आभूषण है, लेकिन यह जन्म के साथ नहीं मिलता। इसे अर्जित करना पड़ता है, और इसके लिए जीवन के हर पड़ाव पर सीख, अनुभव और दृढ़ निश्चय की आवश्यकता होती है।

आत्मविश्वास क्या है?

आत्मविश्वास केवल यह विश्वास नहीं है कि हम कुछ कर सकते हैं, बल्कि यह हमारी सोच और व्यक्तित्व का वह दृढ़ आधार है जो हमें कठिनाइयों का सामना करने की ताकत देता है। यह हमारे भीतर छिपी क्षमताओं को पहचानने और उन्हें निखारने की प्रक्रिया है। आत्मविश्वास का अर्थ है - स्वयं पर भरोसा करना, अपनी गलतियों से न डरना और हर परिस्थिति में सकारात्मक बने रहना।

क्या आत्मविश्वास जन्मजात है?

कभी नहीं। बच्चा जब जन्म लेता है, वह बोलना, चलना, पढ़ना या कोई भी कौशल साथ लेकर नहीं आता। यह सब धीरे-धीरे सीखता है। उसी तरह आत्मविश्वास भी छोटे-छोटे अनुभवों और सफलताओं से पनपता है। पहले कदम पर गिरने के बावजूद जब बच्चा दोबारा खड़ा होता है, तो वह आत्मविश्वास की पहली सीढ़ी चढ़ रहा होता है। इसलिए कहा जा सकता है कि आत्मविश्वास अर्जित करने की निरंतर प्रक्रिया है।

आत्मविश्वास क्यों ज़रूरी है?

>> यह हमें असफलता से डरने नहीं देता।
>> यह हमारे व्यक्तित्व को निखारता है।
>> यह कठिन से कठिन कार्य को पूरा करने का साहस देता है।
>> यह हमें भीड़ में अलग पहचान दिलाता है।
>> यह सपनों को हकीकत में बदलने की शक्ति देता है।

आत्मविश्वास कैसे पाएं?

1. **सकारात्मक सोच अपनाएं** – 'मैं कर सकता हूँ' यह विश्वास हर कार्य की शुरुआत में होना चाहिए।
2. **तैयारी और अभ्यास** – आत्मविश्वास मेहनत से पैदा होता है। जितनी तैयारी अच्छी होगी, आत्मविश्वास उतना बढ़ेगा।
3. **गलतियों से सीखें** – असफलता को अंत नहीं, अनुभव का हिस्सा समझें।
4. **सपनों को छोटे लक्ष्यों में बाँटें** – जब हम छोटे-छोटे लक्ष्य पूरा करते हैं, तो आत्मविश्वास धीरे-धीरे मजबूत होता है।
5. **स्वयं की तुलना दूसरों से न करें** – हर व्यक्ति अलग है। तुलना से आत्मविश्वास घटता है, आत्म-स्वीकृति से बढ़ता है।
6. **संकल्प की आदत डालें** – आत्मविश्वास तभी टिकता है

अमृत काल में महिलाओं की सुरक्षा एक प्रश्न चिन्ह

आज हम आजादी के 75 वर्ष पूर्व होने पर अमृतकाल में जी रहे है। जो कि एक मिथ्या व भ्रम है हमारी आजादी के इतने वर्षो के उपरान्त हम पोर्न वायरस के कहे शिकंजे में जकड़ते जा रहे है। हमारी युवा पीढ़ी आधुनिकता की चकाचौंध में संस्कृति से विमुख होकर न केवल स्वयं का स्र्वनाश कर रही हैं, अपितु भ्रमित मानसिकता के दुश्चक्र में फसंकर समाज को भी नुकसान पहुंचा रही है। क्या यह गलती केवल युवाओं की है? क्या तकनीकी क्रांति के प्रभाव भयावह हैं? देश के सूत्रधार व राजनैतिक हस्तक्षेप किस हद तक इस दुश्चक्र को बढ़ावा दे रहे। देश में महिलाओं की स्थिति केवल दयनीय बनती जा रही है। क्या बंदिशे केवल द्रोपदी पर ही होनी चाहिए? आज के दुर्योधन को बंदिशों की अति आवश्यकता हैं। महिलाओं की सुरक्षा पर लगा प्रश्नचिन्ह शताब्दिया व युगो से प्रश्न बनकर रह गया है। पुरुष प्रधान समाज में महिलाएं न केवल असुरक्षित महसूस कर रही है। अपितु नित नए दिवस पशुता जैसी मानसिकता का शिकार बनती जा रही है। आज देश में बने महिलाओं की सुरक्षा के कानून केवल कानून

बनकर रह गए हैं, आवश्यकता देश में अन्य देशो की भांति कड़े कानून बनाने की हैं जिससे इस प्रकार की क्रूरता करने वालो के हाथ दस बार स्वयं कांपे। यदि हम इस प्रकार के कानून नही बनाते हैं तो देश की सुरक्षा पर मर मिटने वाले शहीदो की सहादत का कोई लाभ नही, जब हम अपने ही देश में महिलाओं की सुरक्षा नही कर सकते। आकडो की भयावता हमें न केवल सचेत कर रही हैं अपितु आग्राह कर रही हैं कि वह दिन दूर नही जब तालीबानी बनकर माँ बेटी की सुरक्षा के मद्देनजर उसे घर में ही नजरबंद कर दें और बेटी को कोख मे ही मार दे, क्यो कि इस प्रकार की विकृत मानसिकता का प्रभाव केवल युवा वर्ग पर नही अपितु एक बेटी की माँ के हृदय पर भी पड़ता हैं। आज माँ बेटी होने पर उसकी शिक्षा को लेकर चिंतित नही हैं अपितु उसकी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं। मोदी जी का नारा बेटी-बचाओ बेटी पढ़ाओं न होकर बेटा पढ़ाओं बेटी बचाओं होना चाहिए।

डॉ. गायत्री बंसल
सहायक प्रवक्ता कॉमर्स विभाग

महाविद्यालय की छात्राओं ने एथलेटिक्स में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

16-17 अगस्त 2025 को जींद स्थित रॉयल स्पोर्ट्स एकेडमी में आयोजित 10वीं हरियाणा जूनियर एथलेटिक प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्राओं ने उल्लेखनीय सफलता अर्जित की।

प्रतियोगिता में कुमारी मुनेश ने डिस्कस थ्रो में स्वर्ण पदक तथा शॉट-पुट में रजत पदक प्राप्त किया। वहीं कुमारी दीक्षा ने हेप्टाथलान में रजत पदक और ट्रिपल जम्प में कांस्य पदक हासिल किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने दोनों छात्राओं को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि महाविद्यालय और छात्राओं दोनों के लिए गर्व की बात है।

इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ. रेनू, विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका सैनी तथा प्राध्यापिका नेहा ने भी छात्राओं को शुभकामनाएं दीं और उनकी मेहनत व लगन की सराहना की।

अंतर भाषण प्रतियोगिता भूमिजा ने पाया तृतीय स्थान

दिनांक 26 अगस्त 2025 को चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के द्वारा एक दूरदर्शी नेता के रूप में चौधरी बंसीलाल जी की जंयती पर अंतर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अंतर भाषण प्रतियोगिता में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा भूमिजा (बी.ए प्रथम वर्ष ने तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवांवित किया।

डॉ. रमाकांत के दिशा-निर्देशन में हासिल उपलब्धि पर महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति और प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने समस्त हिन्दी विभाग को बधाई दी।

छात्राओं ने जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में हासिल की सफलता

उपायुक्त भिवानी के दिशा-निर्देशानुसार वैश्य महाविद्यालय, भिवानी में राष्ट्रीय सेवा योजना एनएसएस, राष्ट्रीय कैडेट कोर एनसीसी एवं सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में जिला स्तरीय कविता पाठ एवं रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

इस प्रतियोगिता में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कविता पाठ प्रतियोगिता में राधिका ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया, वहीं रंगोली प्रतियोगिता में आशा ने प्रथम स्थान हासिल कर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं की इस उपलब्धि पर बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा उन्हें निरंतर प्रगति के लिए प्रेरित किया।

महाविद्यालय में नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

उद्यमिता पखवाड़े के अंतर्गत आदर्श महिला महाविद्यालय की उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्राओं में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करना तथा उद्यमिता की भावना का प्रसार करना था।

प्रतियोगिता का विषय 'छोटा कोई काम नहीं, हुनर से ही नाम है' रखा गया, जिसने प्रतिभागियों को कार्य की गरिमा एवं कौशल के महत्व को उजागर करने हेतु प्रेरित किया। विभिन्न संकायों की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने नवोन्मेषी विचारों को नारों के माध्यम से प्रस्तुत किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने उद्यमिता प्रकोष्ठ की इस पहल की सराहना करते हुए छात्राओं को भविष्य में उद्यमशील सोच अपनाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का समापन धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ और इस प्रकार उद्यमिता पखवाड़े का उत्सव सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

निर्णायक मंडल में डॉ. रिंकु अग्रवाल (सहायक प्राध्यापक एवं डॉ. रेनू (सहायक प्राध्यापक सम्मिलित रहीं, जिन्होंने मौलिकता, स्पष्टता एवं विषयानुरूपता के आधार पर प्रविष्टियों का मूल्यांकन किया। प्रतियोगिता में ऋतिका (रोल नं. 241, बी.ए. प्रथम वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि पायल (रोल नं. 809, बी.ए. द्वितीय वर्ष एवं ज्योति (रोल नं. 1736, बी.ए. तृतीय वर्ष ने क्रमशः द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया।

"हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान" के अंतर्गत विस्तार व्याख्यान एवं सफाई अभियान का आयोजन

भिवानी। हरियाणा सरकार के दिशा-निर्देशन में चलाए जा रहे ''हरियाणा शहर स्वच्छता अभियान'' के अंतर्गत महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। यह व्याख्यान कॉमर्स विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर अनीता वर्मा द्वारा प्रस्तुत किया गया, जिसमें छात्राओं को जागरूक नागरिक बनने और समाज को स्वच्छ रखने के लिए प्रेरित किया गया।

व्याख्यान में छात्राओं को बताया गया कि स्वच्छ समाज ही सशक्त राष्ट्र का आधार होता है। उन्होंने सभी को घर के कचरे को इधर-उधर न डालकर डस्टबिन में डालने, गीले एवं सूखे कचरे का अलग-अलग प्रबंधन करने तथा वन-टाइम-यूज प्लास्टिक एवं पॉलिथीन की जगह कपड़े या जूट के थैले प्रयोग करने का संकल्प दिलाया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने हरियाणा सरकार के इस अभियान की सराहना करते हुए कहा कि आमजन को स्वच्छता के प्रति जागरूक रहना चाहिए, ताकि शहर को कूड़े-कचरे से मुक्त रखा जा सके। उन्होंने ठोस कचरा प्रबंधन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता पर बल दिया।

कार्यक्रम का समापन छात्राओं को शपथ दिलाकर किया गया। छात्राओं ने शपथ ली कि ''स्वच्छ हरियाणा-स्वस्थ हरियाणा'' तथा ''गंदगी छोड़ो-स्वच्छता जोड़ो'' के संदेश को अपने जीवन में उतारेंगी। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राध्यापिकाएं डॉ. दीपू सैनी एवं डॉ. ममता चौधरी के दिशा-निर्देशन में महाविद्यालय प्रांगण में सफाई अभियान का शुभारंभ भी किया ।

एंटी रैगिंग डे पर छात्राओं को दिलाई रैंगिग न करने की शपथ

महाविद्यालय में एंटी रैगिंग सेल के तत्वावधान में एंटी रैगिंग डे मनाया गया। इस अवसर पर छात्राओं को शपथ दिलाई गई कि वे किसी भी प्रकार की रैगिंग गतिविधि में न तो स्वयं भाग लेंगी और न ही उसे प्रोत्साहित करेंगी।

कार्यक्रम के दौरान छात्राओं को यह भी जागरूक किया गया कि शैक्षणिक संस्थानों में रैगिंग एक कानूनन दंडनीय अपराध है तथा दोषी पाए जाने पर संबंधित छात्राओं के विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई की जा सकती है। महाविद्यालय प्रशासन ने छात्राओं से अनुशासन एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने का आह्वान किया और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित किया।

महाविद्यालय में "हर घर तिरंगा यात्रा" का आगाज़

आज़ादी का अमृत महोत्सव अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा-निर्देशन में ''हर घर तिरंगा यात्रा'' का आयोजन किया गया। यह पैदल यात्रा एन.एस.एस. एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान में निकाली गई, जिसमें महाविद्यालय की लगभग 100 छात्राओं एवं 10 प्राध्यापिकाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

यात्रा का शुभारम्भ प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने हरी झंडी दिखाकर किया। यह यात्रा महाविद्यालय परिसर से आरम्भ होकर हांसी गेट तक गई और पुनः महाविद्यालय में संपन्न हुई। इस

अभियान के अंतर्गत छात्राओं को तिरंगे के साथ सेल्फी लेकर आजादी के पर्व में सक्रिय भागीदारी करने हेतु प्रेरित किया गया।

इस अवसर पर प्राचार्या ने एन.एस.एस. अधिकारी डॉ. दीपू सैनी, डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. सुनंदा तथा शारीरिक शिक्षा विभाग से डॉ. रेनू और डॉ. मोनिका सैनी को कार्यक्रम की सफलता हेतु बधाई दी। इस यात्रा में डॉ. अपर्णा बत्रा, डॉ. रिंकु अग्रवाल, डॉ. ममता वधवा, डॉ. ममता, डॉ. रितिका एवं डॉ. तमन्ना गुप्ता सहित अन्य प्राध्यापिकाएं उपस्थित रही।

छात्रा खुशी ने योग प्रतियोगिता में दिलाया स्वर्ण व कांस्य पदक

आदर्श महिला महाविद्यालय की प्रतिभाशाली छात्रा कुमारी खुशी ने अपनी अद्भुत प्रतिभा और कठिन परिश्रम के बल पर 6वीं हरियाणा स्टेट योगासन स्पोर्ट्स चैम्पियनशिप में उल्लेखनीय सफलता अर्जित कर महाविद्यालय एवं क्षेत्र का नाम रोशन किया है।

यह प्रतियोगिता हरियाणा योगासन खेल संगठन द्वारा दिनांक 2 से 3 सितम्बर 2025 तक रेवाड़ी में आयोजित की गई। प्रतियोगिता में राज्यभर से प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया और योग के विभिन्न आसनों में अपनी-अपनी योग्यता का प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में छात्रा खुशी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए रिधमिक पैन श्रेणी में कांस्य पदक तथा हैंड बैलेंस श्रेणी में स्वर्ण पदक हासिल किया।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने खुशी की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उन्हें हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा कि खुशी की यह सफलता महाविद्यालय के लिए गौरव का विषय है और इससे अन्य छात्राओं को भी प्रेरणा मिलेगी कि वे योग एवं खेलकूद की गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करें।

इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ. रेनू, विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका सैनी तथा प्राध्यापिका नेहा ने भी खुशी को इस शानदार सफलता पर शुभकामनाएं दीं ।

उद्यमिता पखवाड़े के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय की उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा उद्यमिता पखवाड़े के अवसर पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्राओं में रचनात्मकता एवं नवाचार को प्रोत्साहित करना तथा उद्यमिता के महत्व के प्रति जागरूकता फैलाना था।

प्रतियोगिता का विषय 'छोटा कोई काम नहीं, हुनर से ही नाम है' रखा गया, जिसके माध्यम से छात्राओं ने कार्य की गरिमा एवं कौशल की शक्ति को अपने पोस्टरों के जरिए दर्शाया। बड़ी संख्या में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने विचारों को सृजनात्मक ढंग से प्रस्तुत किया।

निर्णायक मंडल में डॉ. रिंकु अग्रवाल एसोसिएट प्रोफेसर एवं डॉ. रेनू (सहायक प्राध्यापक रहीं, जिन्होंने मौलिकता, विषयानुरूपता एवं प्रस्तुतीकरण के आधार पर प्रविष्टियों का मूल्यांकन किया। प्रतियोगिता में पायल (रोल नं. 809, बी.ए. द्वितीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, आकांक्षा (रोल नं. 2318, बी.एससी. प्रथम वर्ष ने द्वितीय स्थान तथा सुगेष रोल नं. 5301, एम.ए. अर्थशास्त्र अंतिम वर्ष ने तृतीय स्थान हासिल किया। विजेताओं को उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा प्रशंसा पत्र प्रदान किए गए। यह प्रतियोगिता छात्राओं को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का सशक्त मंच प्रदान करने के साथ-साथ उनमें उद्यमशीलता की भावना को और मजबूत करने में सफल रही।

Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

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

NAAC Accredited B+, ISO : 9001 Certified

LEARNING & INSPIRATION IN THE HEART OF ADARSH

UNDERGRADUATE COURSE
B.A. B.Sc.
B.Com. B.C.A.

POST GRADUATE COURSE
M.A.
- HISTORY
- POL. SCIENCE
- ENGLISH
- ECONOMICS

M.Com.
M.Sc.
- MATHEMATICS
- PHYSICS
- CHEMISTRY

HURRY UP!
Last Date for Admission
UG : 2nd & 3rd Year
PG : 1st & 2nd Year
12 Aug. 2025

AIR-COOL ACCOMMODATION FACILITY AVAILABLE

ACADEMIC ACHIEVERS

KHUSHI SHARMA B.Com Computer
TANIYA JINDAL B.Com Computer
CHANCHAL B.Com Computer
LAVANYA SHARMA B.Com Pass Course
SHAWETA B.Com Pass Course

MAHAK B.Com Pass Course
CHITRA B.Sc Non Medical
SIMRAN SHARMA B.Sc Non Medical
NANCY B.Sc Non Medical
TWINKLE B.A.

RACHNA B.A.
LAXITA B.A.
KRITIKA BCA
ANKITA BCA
DRISHTI BCA

Hansi Gate, Bhiwani | 01664-242414 | www.ammb.ac.in | principalammb@gmail.com

जीवन सुधार के लिए दिनचर्या सुधारे

दिनचर्चा हम इसके बारे में बहुत कुछ सुनते और पढ़ते हैं। स्टीव जॉब्स, अर्नेस्ट हेमिंग्वे, बेंजामिन फ्रैंकलिन जैसे सफलत लोग आदर्श दिनचर्या के उदाहरण हैं, जो हमें प्रेरित भी करते हैं। लेकिन यह प्रेरणा अक्सर क्षणिक होती है और इससे न तो हमारी दिनचर्या में सुधार आता है और न ही आदतों में। हम सुबह कभी भी उठते हैं, समय के अनुसार काम करते हैं, और नाश्ता करना या न करना हमारी इच्छा पर निर्भर करता है। इस तरह, हमारी कोई ठोस दिनचर्या होती ही नहीं। फिर भी, दिनचर्या बेहद महत्वपूर्ण है। । यह न केवल दिन को संरचना और उद्देश्य प्रदान करती है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में भी मदद करती है। स्थिर दिनचर्या हमें अधिक केंद्रित, उत्पादक और संतुष्ट महसूस कराती है और रोजाना के तनाव और अनिश्चितता से निपटने में सहायक होती है।

प्रातः सूर्योदय से पहले उठे

पहले सुबह उठने का एक निश्चित समय निर्धारित करें। यदि आपको सुबह 7 बजे उठना है, तो रोज इसी समय पर उठें। इसके लिए, आपको रात के सोने का समय भी तय करना होगा ताकि आप आठ घंटे की नींद पूरी कर सकें। जब आपको दिनचर्या सही समय पर शुरू होगी, तो अन्य कामों के लिए समय निकालना भी आसान हो जाएगा।

व्यायाम अवश्य करें

तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि आप घर पर योग या व्यायाम कर रहे हैं, तो एक भी दिन इसे छोड़ना नहीं चाहिए। और अगर आप अभी तक व्यायाम नहीं करते हैं, तो इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना शुरू करें। अगर किसी दिन आप व्यायाम नहीं कर पाए, तो एक अच्छी सैर करें। जो लोग व्यायाम नहीं करना चाहते, उन्हें भी सैर को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

संतुलन में खाएं

सुबह का नाश्ता भी महत्वपूर्ण है और इसे 9 बजे से पहले करना चाहिए, क्योंकि यह सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं। साथ ही यह आपकी दिनचर्या को व्यवस्थित रखने में भी मदद करता है।

महत्वपूर्ण काम पहले करें

कुछ काम ऐसे होते हैं जिनके लिए आपको समय निकालना पड़ता है। मुख्य कार्यों की दिनचर्या के साथ, उन जरूरी कामों को भी शामिल करें, जैसे सुबह अखबार या किताब के कुछ अंश पढ़ना, घर को व्यवस्थित करना, बागवानी, आदि। ऐसे कई कार्य हैं जिन्हें आप व्यवस्थित तरीके से अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इसमें मोबाइल चलाना, टीवी देखना जैसे काम शामिल न हों।

दिनचर्चा से अनुशासित जीवन जीएं

दिनचर्या के अनुसार छोटे-बड़े सभी कामों को समय पर समाप्त करने की आदत आप स्वाभाविक रूप से विकसित कर लेते हैं, जो भविष्य में आपकी सफलता में योगदान देती है।

जो विद्यार्थी में संस्कारों का निर्माण करे वही सच्चा शिक्षक

जो विद्यार्थी में संस्कारों का निर्माण करे वही सच्चा शिक्षक

विश्व के कई देशों में शिक्षक दिवस 5 अक्टूबर को मनाया जाता है।

अमेरिका में मई महीने के पहले सप्ताह में मंगलवार के दिन शिक्षक दिवस मनाया जाता है। थाईलैंड में 16 जनवरी को शिक्षक दिवस मनाया जाता है। ईरान में 2 मई को लोग शिक्षक दिवस मनाते हैं। तुर्की में 24 नवंबर के दिन टीचर्स डे सेलिब्रेट किया जाता है।

बच्चों के विकास में मदद करेंगी ये बातें

बच्चों को टीचर्स डे के दिन गुरु द्रोण से लेकर डॉ, राधाकृष्णन तक हुए महान टीचर्स की कहानियों बतानी चाहिए। जिनकी कहानियां बच्चों के लिए मोटिवेशन का काम करेंगी।

बच्चों में क्रिएटिविटी बढ़ाने के लिए उन्हें शिक्षक दिवस के मौके पर स्कूल या कॉलेज के स्टेज पर अपने टीचर के लिए कविता या स्पीच बोलकर अपने भाव व्यक्त करने के लिए कहें। ऐसा करने से उनकी कम्युनिकेशन और प्रेजेंटेशन स्किल्स बढ़ेगी। बच्चे को अपने टीचर के लिए वीडियो, फोटो, थैंक्यू कार्ड या फिर हैंड मेड कार्ड बनाकर टीचर को देने के लिए कहें. ऐसा करने से बच्चे की क्रिएटिविटी बढ़ेगी।

टीचर्स की जिम्मेदारियां

पहले का समय हो या आज का मॉर्डन जमाना, गुरु की शिक्षा प के महत्व का सबसे आज का मॉर्डन जमाना, गुरु से लेकर बड़े होने तक शिक्षक हमें कई बातों का अनुभव करवाते हैं। टीचर्स नर्म रहे हो या सख्त, आपकी सक्सेसफुल लाइफ में उनका महत्वपूर्ण योगदान होता है।

अच्छे विचार सिखाते हैं टीचर्स

फैमिली के बाद अगर आपको कोई अच्छे बुरे की पहचान करवाता है, तो वह हैं टीचर्स। जहां टीचर्स

आपको जिंदगी की अच्छी सीख देते हैं वहीं स्टूडेंट उनके सम्मान में कोई कमी नहीं छोड़ते और यही बात इनके रिश्ते को मजबूत बनाती है।

क्षमताओं को पहचानते हैं टीचर्स

अच्छे शिक्षक आपकी क्षमताओं को पहचान कर उन्हें और भी निखारते हैं। क्लास के दौरान आपकी एक्टिविटी पर नजर रखते हुए वह यह अंदाजा लगा लेते हैं कि आपके लिए कौन-सा सब्जेक्ट सही है। जाहिर है टीचर का अनुभव आपसे ज्यादा होगा इसलिए उनकी राय जरूर जान लेनी चाहिए।

टैलेंट को निखारते हैं टीचर्स

वह टीचर ही हैं जो बच्चे के हुनर को पहचान कर उन्हें निखारते हैं। स्कूल में होने वाली एक्टिविटी के जरिए टीचर बच्चे की प्रतिभा को निखारने का काम करते हैं। एक अच्छे स्टूडेंट के नाते आपका भी यही कर्तव्य है कि आप उन्हें निराश न करें।

जिम्मेदार बनाते हैं टीचर्स

होमवर्क न करने पर आपने भी कभी न कभी डांट जरूर खाई होगी, लेकिन इसके कारण आप दोबारा अपना होमवर्क करना नहीं भूलें होंगे। उनकी यही डांट आपको धीरे-धीरे जिम्मेदार बनाती है।

संघर्ष का फल मीठा होता हैं

एक बार की बात हैं एक मूर्ति बनाने वाला आदमी जिसने अभी-अभी मूर्ति बनाना सीखा था वो अकेले एक जंगल से जा रहा था। जंगल में उसे एक बड़ा-सा पत्थर दिखता हैं। वो आदमी उस पत्थर को देखकर यह सोचता हैं कि क्यो ना मैं इस पत्थर से भगवान की एक खूबसरत मूर्ति बना दूँ। उस आदमी ने अभी-अभी मूर्ति बनाना सीखा था। तो वो बहुत ही उत्सुक था। मूर्ति बनाने के लिए, उसे जो भी अच्छा सा और बड़ा पत्थर दिखता वह उससे मूर्ति बनाने के बारे में सोचता। उस आदमी ने अपने बैग से छैनी और हथौडी निकाली और उस पत्थर के पास मूर्ति बनाने को बैठ गया। उसने जैसे ही उस पत्थर पर छैनी और हथौडी से वार किया तो उस पत्थर से आवाज आई मुझे दर्द हो रहा है वो आदमी यह आवाज सुनकर हैरान हो गया। उसने फिर से छैनी हथोडी से उस पत्थर पर वार किया तो फिर से उस पत्थर से आवाज आई कि मुझे दर्द हो रहा हैं। वो आदमी अपना सामान उठाकर वहां से चला गया और उस पत्थर को वही छोड़ दिया। थोडा आगे जाने के बाद उसे एक और बडा सा पत्थर दिखा। उसने फिर से उस पत्थर से मूर्ति बनाने को सोचा और अपना सामान निकाल कर उस मूर्ति पर वार करने लगा। उस पत्थर को भी दर्द हो रहा था लेकिन वो पत्थर चुप रहा और दर्द को सहता रहा। थोड़ी देर बाद मूर्ति बनाने वाले ने पत्थर से एक खूबसूरत मूर्ति बना दी। मूर्ति बनाने के बाद वो उसे वही छोड कर आगे चला गया। वो एक गाँव में पहुंचा तो उसे पता चला गांव में एक नया मंदिर बना है और वहां पर भगवान की मूर्ति की जरूरत हैं। तो उस मूर्ति बनाने वाले उस गाँव के लोगों से कहा, कि मैंने अभी-अभी जंगल मे भगवान की एक मूर्ति बनाई ह।। तुम कुछ लोग मिलकर जंगल में जाकर उस मूर्ति को ले आओ और इस मंदिर में स्थापित कर दो। गाँव के लोगों ने ऐसा ही किया। मूर्ति रखने के बाद गाँव के एक आदमी ने कहा की मूर्ति का इंतजाम तो हो गया लेकिन अब नारियल फोड़ने के लिए एक बड़े से पत्थर की जरूरत हैं। तभी उस मूर्ति बनाने वाले ने कहा, तुमने जंगल में जहाँ से ये मूर्ति लाई हैं वहाँ से थोडा आगे जाओ मैं तो तुम्हें वहाँ पर एक बडा सा पत्थर भी मिल जाएगा। गाँव के लोगों ने उस पत्थर को भी लाकर मंदिर में नारियल फोड़ने के लिए रख दिया। एक दिन रात के समय मूर्ति और पत्थर आपस में बात कर रहें थे। पत्थर ने मूर्ति से कहा कि तू कितना खुश हैं। तेरी लोग पूजा करते हैं तुझे सजाते हैं मानते हैं। और मुझ पर नारियल फोड़ते हैं। मुझे नारियल की वजह से दर्द होता हैं। तभी मूर्ति पत्थर से बोली अगर उस दिन तू उस मूर्ति बनाने वाले का वार सहन कर लेता तो आज मेरी जगह तू होता। और तेरी जगह मैं। लेकिन तुने वो वार सहन नहीं किया। इसलिए आज तुझ पर लोग नारियल फोड़ते हैं और मेरी पूजा करते हैं।

दोस्तों किसी ने क्या खूब कहा हैं कि जिंदगी
जीना आसान नहीं होता,
बिना सघर्ष के कोई महान नहीं होता
जब तक ना पड़े हथोडी की चोट,
तो पत्थर भी भगवान नहीं होता।

इसलिए जब भी आपको लगे की आपकी जिंदगी में बहुत ज्यादा दर्द, तकलीफ और परेशानी हैं तो समझ जाइए की इन्ही दर्द और तकलीफों से आप में बदलाव होगा। और इसके बाद आपके लिए एक बड़ा सा मीठा वाला फल इंतजार कर रहा हैं।

सिमरन तंवर
कॉमर्स

A Movie that Teaches Man How to Act

Indian Cinema plays a significant role in shaping societal norms and stereotypes, influencing the way people perceive an ideal man, woman, family, and society as a whole. While female portrayals in movies have been a topic of discussion for quite some time, not much attention has been given to the portrayal of men, particularly as fathers and single parents.

In mainstream Indian cinema, the portrayal of fathers often oscillates between two extremes – the overprotective, almost unrealistically perfect father and the careless, even adulterous father. However, these extreme depictions fail to capture the complexities and nuances of real-life fatherhood. Very few movies have delved into the intricacies of portraying strong male characters in the role of a father or a single parent.

It's worth noting that the portrayal of fatherhood in Indian cinema has transformed in recent years. While some films like "Dil Hai ki Manta Nahi," "Jo Jeeta Vahi Sikandar," "Kuch Kuch Hota Hai," "Piku," "Jawani Janeman," and "Angrezi Medium" have depicted single fathers raising their children with immense love and care, others have highlighted the challenges and imperfections of fatherhood. For instance, "Jawani Janeman" presents a more realistic portrayal of a flawed father-daughter relationship, where the father initially denies accepting his illegitimate daughter.

Amidst these conventional representations, a Telugu film, "Maharaja," has emerged as a game-changer in redefining the role of a man, particularly as a father. The protagonist, Maharaja, runs a salon and is a single father to his daughter. What sets this film apart is its portrayal of Maharaja bringing up a criminal's daughter as his own, seeking revenge against her rapists, and dealing with the trauma. Through this unconventional storyline, the film challenges societal norms and conveys the message that men are not devoid of emotions, empathy, and nurturing instincts. Maharaja's character emphasizes that men are capable of providing love and care, akin to a mother, shattering the stereotype of the stoic, emotionally distant father figure.

This film gains added significance in the wake of the recent Bengal Doctor rape case, prompting a public discourse on the safety of women and children and rekindling the debate about the role of men in society. The film advocates for men to not be viewed solely as potential abusers or exploiters but as nurturers and protectors. It underscores the idea that men play a crucial role in shaping the safety and well-being of families and society at large. The narrative of "Maharaja" presents a compelling vision of a man's capacity to extend care, not just to his own family, but also to others, thereby envisaging a society where men actively contribute to creating a safer and more nurturing environment for all.

Take Care of Your Mind

The human body can remain healthy only when the mind is healthy. We often pay attention to physical health—through good food, exercise, and medicines—but we tend to ignore the care of the mind. The truth is, the mind is the foundation of our thoughts, emotions, and actions. If the mind is restless, peace and balance in life can never be achieved.

The Power of the Mind

The mind is the greatest strength of a human being. It can take us to the highest peaks or push us into the deepest valleys. History shows that those who mastered their minds achieved the impossible. The greatness of personalities like Buddha, Mahavira, and Gandhi lay in the calmness, stability, and determination of their minds.

Why is Mind Care Important?

1. Prevents stress – A disturbed mind gives rise to anxiety and tension.

2. Improves decision-making – A calm mind helps in making the right choices.

3. Encourages positivity – A healthy mind naturally brings optimism and enthusiasm.

4. Strengthens relationships – A controlled mind saves us from anger, jealousy, and conflict.

How to Take Care of the Mind?

Meditation and Prayer: Spend a few minutes daily in meditation or prayer to calm the mind.

Positive Thinking: Replace negative thoughts immediately with hopeful, constructive ones.

Reading and Reflection: Inspirational books and thoughtful reflection nourish the mind.Connect with Nature: Time spent in nature refreshes and lightens the mind.

Self-dialogue: Have honest conversations with yourself—"What do I truly want? What do I wish to become?"

Just like the body, the mind too requires care. When we guard and nurture the mind, we gain the strength to face any challenge with courage and balance. A healthy mind creates a healthy life; an unhealthy mind makes even the greatest joy seem incomplete. Therefore, take care of your mind—for it is the true key to health and success.

वर्तमान बदलना चाहते हैं तो अतीत का अध्ययन करें

मनुष्य का जीवन अनुभवों से गढ़ा जाता है। हम अक्सर भविष्य को संवारने के लिए बेचैन रहते हैं, लेकिन यह भूल जाते हैं कि भविष्य को बेहतर बनाने की कुंजी हमारे अतीत में छिपी होती है। इतिहास केवल तिथियों और घटनाओं का संग्रह नहीं है, बल्कि यह हमारे लिए सीख का खजाना है।

कहानीः 'अतीत से सबक'

रामकुमार नाम का एक युवा व्यापारी था। उसने अपने पिता से विरासत में एक दुकान पाई। व्यापार को बढ़ाने के जोश में उसने बिना सोचे-समझे बहुत-सा कर्ज़ लेकर नया माल खरीद लिया। शुरुआती दिनों में दुकान खूब चली, लेकिन धीरे-धीरे घाटा होने लगा। रामकुमार निराश हो गया।

एक दिन उसने अपने दादा की पुरानी डायरी पढ़ी। उसमें लिखा था - व्यापार में जल्दबाज़ी नुकसान देती है। पहले बाज़ार का अध्ययन करो, ग्राहकों की ज़रूरत समझो और फिर निवेश करो। हर असफलता में एक सीख छिपी होती है।

इन पंक्तियों ने रामकुमार की सोच बदल दी। उसने अपने अतीत - परिवार की व्यापार परंपरा - से सबक लिया। उसने धीरे-धीरे घाटे से उबरकर योजनाबद्ध तरीके से दुकान संभाली। कुछ ही सालों में उसका व्यवसाय न केवल लाभदायक हुआ बल्कि शहर के सफल व्यापारों में गिना जाने लगा।

सीखः यह कहानी बताती है कि यदि हम वर्तमान में सुधार लाना चाहते हैं तो अतीत का अध्ययन ज़रूरी है। चाहे वह व्यक्तिगत जीवन हो या समाज, इतिहास हमें बताता है कि कहाँ हम चूके और कहाँ हमने सफलता पाई। राष्ट्र भी तभी आगे बढ़ता है जब वह अपने इतिहास से सीख लेकर नई नीतियाँ बनाता है।

अतीत हमारे लिए केवल यादें नहीं है, बल्कि यह भविष्य का मार्गदर्शक है। जो समाज और व्यक्ति अतीत की गलतियों को समझकर आगे बढ़ते हैं, वही वर्तमान को बदलकर उज्जवल भविष्य का निर्माण करते हैं।

अपने समय और प्रयास को कैसे बाँटें

समय और प्रयास, दोनों ही जीवन के सबसे मूल्यवान संसाधन हैं। धन खोने के बाद वापस पाया जा सकता है, लेकिन समय और ऊर्जा एक बार खर्च हो जाएं तो फिर लौटकर नहीं आते। इसलिए यह समझना बेहद ज़रूरी है कि हम अपने समय और प्रयास को किस तरह बाँटें ताकि जीवन संतुलित और सफल हो सके।

समय और प्रयास का महत्व

समय हमारी जीवन-यात्रा की धुरी है और प्रयास उस धुरी को आगे बढ़ाने की ताकत। यदि समय का सही उपयोग न हो और प्रयास दिशाहीन हों, तो जीवन में असफलता और असंतोष ही हाथ लगता है। लेकिन यदि हम इन दोनों का संतुलित उपयोग करना सीख लें, तो छोटे से छोटा व्यक्ति भी बड़ी उपलब्धियाँ हासिल कर सकता है।

समय और प्रयास बाँटने के तरीके

1. प्राथमिकताएँ तय करें

हर काम समान रूप से महत्वपूर्ण नहीं होता। सबसे पहले यह तय करें कि कौन सा काम तात्कालिक और ज़रूरी है और कौन सा इंतज़ार कर सकता है।

2. लक्ष्य स्पष्ट रखें

बिना लक्ष्य के प्रयास करना वैसा है जैसे बिना दिशा के नाव चलाना। अपने अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य स्पष्ट करें और उसी अनुसार समय बाँटें।

3. काम को छोटे हिस्सों में बाँटें

बड़े काम को एक साथ करने से तनाव बढ़ता है। उसे छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटकर हर दिन थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ें।

4. समय सारिणी बनाएँ

दिनचर्या में पढ़ाई, काम, परिवार, और आराम–सबके लिए समय निर्धारित करें। इससे अनावश्यक भागदौड़ से बचा जा सकता है।

5. ध्यान केंद्रित रखें

प्रयास तभी सफल होते हैं जब मन एकाग्र हो। काम करते समय मोबाइल, सोशल मीडिया और अन्य व्यर्थ की चीज़ों से दूरी बनाना ज़रूरी है।

6. आराम और स्वास्थ्य का ध्यान

केवल काम करना ही काफी नहीं, बल्कि शरीर और मन को विश्राम देना भी आवश्यक है। स्वस्थ शरीर और शांत मन ही प्रभावी प्रयास की नींव हैं।

समय और प्रयास का सही बँटवारा ही जीवन में संतुलन और सफलता की कुंजी है। जो व्यक्ति यह कला सीख लेता है, वह न केवल अपने कार्यों में सफल होता है बल्कि व्यक्तिगत जीवन में भी संतोष और आनंद पाता है। इसलिए हमें हर दिन यह तय करना चाहिए कि हमारा समय और हमारी ऊर्जा कहाँ खर्च हो रही है और क्या वह हमें हमारे वास्तविक लक्ष्य तक पहुँचा रही है।

"How to Keep feminism Alive"

Feminism is not only about being born as a woman, but about carrying forward values such as strength, compassion, dignity, and self-respect. In every culture, women have been seen as symbols of creation, sacrifice, and balance. However, in today's changing times, the essence of feminism is often challenged by social pressures, inequality, and stereotypes. The question arises: how can we keep feminism alive in its true sense?

1. Preserving Identity and Self-Respect

The foundation of feminism lies in identity and dignity. Every woman should recognize her worth and not allow society to reduce her to mere roles. Education, awareness, and financial independence empower women to live with self-respect and contribute meaningfully to society.

2. Balancing Tradition and Modernity

Traditions give cultural roots, while modernity brings freedom and progress. Keeping feminism alive means embracing both—respecting traditions that uplift women, and questioning those that limit their rights. True feminism shines when a woman is free to choose her path without losing her cultural essence.

3. Nurturing Compassion and Strength

Compassion, patience, and emotional strength are natural qualities of women. But alongside these, modern feminism also requires courage, resilience, and the ability to stand against injustice. Keeping feminism alive means nurturing both softness and strength, making women capable of shaping society with balance.

4. Promoting Equality and Respect

Feminism survives where respect exists. Families, schools, and communities must teach equality between men and women from an early age. Respecting a woman's opinion, acknowledging her role, and ensuring her safety are key to keeping the spirit of feminism alive.

5. Passing on Values to the Next Generation

To keep feminism alive, it is necessary to pass on values of respect, dignity, and independence to the younger generation. Mothers, teachers, and elders play a vital role in shaping children's understanding of women's importance in society.

Keeping feminism alive is not just the responsibility of women, but of the entire society. It requires respect, opportunities, and awareness. When women are allowed to live with dignity, education, and freedom, true womanhood flourishes. It is then that feminism becomes eternal—a symbol of creation, power, and balance for generations to come.

.....Vaishali
Assistant Professor (Commerce)

नवरात्रि का धार्मिक महत्व

आध्यात्मिक और सामाजिक महत्व

दुर्गा नवमी हमें यह संदेश देती है कि चाहे बुराई कितनी भी शक्तिशाली क्यों न हो, अंत में उसका विनाश निश्चित है। यह पर्व शक्ति और साहस का प्रतीक है। साथ ही, कन्या पूजन से समाज में स्त्रियों के सम्मान और महत्व का संदेश दिया जाता है। दुर्गा नवमी केवल धार्मिक आस्था का पर्व ही नहीं, बल्कि यह हमें जीवन में साहस, धैर्य और सत्य की राह पर चलने की प्रेरणा भी देता है। यह त्यौहार हमें यह सिखाता है कि यदि हम श्रद्धा और भक्ति के साथ माँ दुर्गा का स्मरण करें तो हमारे जीवन से नकारात्मकता दूर होगी और विजय का मार्ग प्रशस्त होगा।

वर्ष में दो बार आने वाले नवरात्रों का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व बहुत गहरा है। नवरात्रि के नौ दिनों में माँ दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। इन नौ दिनों में अंतिम दिन को महानवमी या दुर्गा नवमी कहा जाता है। यह दिन शक्ति, भक्ति और विजय का प्रतीक माना जाता है।

दुर्गा नवमी का महत्व

दुर्गा नवमी का दिन शक्ति की देवी माँ दुर्गा को समर्पित होता है। माना जाता है कि इस दिन देवी दुर्गा ने असुर महिषासुर का वध किया और देवताओं को विजय दिलाई। इसीलिए इसे ÷महिषासुर मर्दिनी÷ पर्व भी कहा जाता है। यह दिन भक्तों के लिए विशेष महत्व रखता है क्योंकि यह नवरात्रि का चरम बिंदु है।

पौराणिक कथा

पुराणों के अनुसार महिषासुर नामक असुर ने घोर तपस्या कर ब्रह्माजी से अमरत्व का वरदान पाया। वरदान के अनुसार उसे देवताओं, दानवों और मनुष्यों से कोई नहीं मार सकता था। इसके बाद वह अत्याचारी बन गया और स्वर्गलोक पर अधिकार कर लिया। तब देवताओं ने देवी दुर्गा की आराधना की। मां दुर्गा ने नौ दिनों तक महिषासुर से युद्ध किया और दसवें दिन यानी विजयादशमी से ठीक पहले नवमी तिथि को उसका अंत किया। इसीलिए यह दिन शक्ति की विजय का प्रतीक माना जाता है।

दुर्गा नवमी की पूजा विधि

इस दिन प्रातः स्नान कर घर को पवित्र किया जाता है।

कलश पूजन और माँ दुर्गा की प्रतिमा का विशेष श्रृंगार किया जाता है।

पुष्प, धूप, दीप, फल और नैवेद्य अर्पित किया जाता है।

कन्या पूजन (कुमारी पूजन) का विशेष महत्व है। छोटी कन्याओं को देवी का स्वरूप मानकर उनके चरण पूजे जाते हैं और उन्हें भोजन कराकर दक्षिणा दी जाती है।

कई स्थानों पर हवन और भजन-कीर्तन का आयोजन भी किया जाता है।

क्षेत्रीय रूप में महत्व

उत्तर भारत में दुर्गा नवमी पर रामलीला का आयोजन होता है और दशहरे की तैयारी शुरू हो जाती है।

पश्चिम बंगाल में यह दिन दुर्गा पूजा का सबसे महत्वपूर्ण अवसर होता है। यहाँ विशाल पंडालों में भव्य आरती और सांस्कृतिक कार्यक्रम होते हैं।

दक्षिण भारत में इस दिन को सरस्वती पूजन और विद्यारंभ (शिक्षा का प्रारंभ) के लिए शुभ माना जाता है। बच्चे नए ग्रंथ और शास्त्र पढ़ना शुरू करते हैं।

बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है दशहरा पर्व

भारत एक धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से समृद्ध देश है। यहाँ वर्ष भर अनेक पर्व और त्यौहार मनाए जाते हैं। इन्हीं पर्वों में से एक प्रमुख पर्व है दशहरा। इसे विजयादशमी भी कहा जाता है। यह त्यौहार बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है और पूरे देश में बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है।

दशहरा का महत्व

दशहरा हिंदुओं के सबसे प्राचीन और महत्वपूर्ण पर्वों में से एक है। यह पर्व आश्विन माह की शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को मनाया जाता है। नवरात्रों के उपरांत यह त्यौहार आता है। इसका धार्मिक महत्व अत्यधिक है क्योंकि इस दिन भगवान श्रीराम ने लंका के राजा रावण का वध करके अधर्म और अन्याय पर धर्म और न्याय की विजय प्राप्त की थी।

दशहरे से जुड़ी कथाएँ

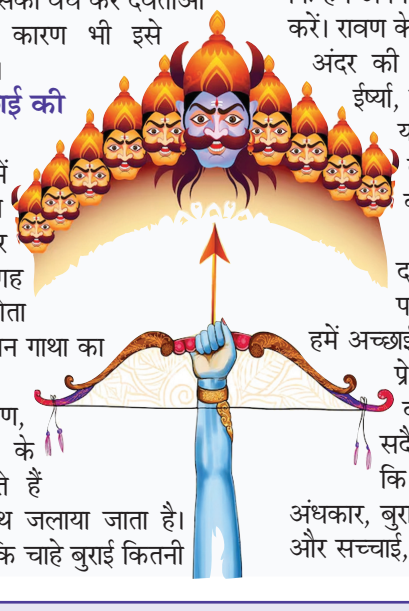
राम-रावण युद्ध की कथा - रामायण के अनुसार रावण ने माता सीता का हरण किया था। भगवान श्रीराम ने हनुमान, लक्ष्मण तथा वानर सेना की सहायता से रावण का वध कर माता सीता को मुक्त कराया। यह युद्ध दशमी तिथि को समाप्त हुआ। तभी से इसे विजयादशमी के रूप में मनाया जाता है।

माँ दुर्गा की विजय की कथा - एक अन्य मान्यता के अनुसार महिषासुर नामक असुर ने देवताओं को पराजित कर दिया था। तब देवी दुर्गा ने नौ दिनों तक उससे युद्ध किया और दशमी के दिन उसका वध कर देवताओं को विजय दिलाई। इस कारण भी इसे विजयादशमी कहा जाता है।

दशहरा बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक

देश के विभिन्न भागों में दशहरे को अलग-अलग ढंग से मनाया जाता है। उत्तर भारत में जगह-जगह रामलीला का आयोजन होता है। भगवान श्रीराम की जीवन गाथा का मंचन किया जाता है।

दशहरे के दिन रावण, मेघनाथ और कुंभकर्ण के विशाल पुतले बनाए जाते हैं जिन्हें आतिशबाजी के साथ जलाया जाता है। इससे संदेश दिया जाता है कि चाहे बुराई कितनी ही बड़ी क्यों न हो, उसका अंत निश्चित है।



पश्चिम बंगाल और पूर्वोत्तर भारत में इसे दुर्गा पूजा के रूप में मनाया जाता है। दस दिनों तक माँ दुर्गा की प्रतिमाओं की पूजा की जाती है और दशमी के दिन उनकी भव्य शोभायात्रा निकालकर विसर्जन किया जाता है। दक्षिण भारत में विजयादशमी को ज्ञान और शिक्षा का पर्व माना जाता है। इस दिन बच्चे नई विद्या का आरंभ करते हैं और देवी सरस्वती की पूजा की जाती है।

सामाजिक और सांस्कृतिक महत्व

दशहरा केवल धार्मिक पर्व ही नहीं है, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह पर्व हमें सिखाता है कि चाहे अन्याय, अत्याचार और अहंकार कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो, अंततः सत्य और धर्म की ही विजय होती है। यह त्यौहार भाईचारे और एकता का संदेश देता है क्योंकि लोग मिलजुलकर रामलीला देखते हैं और उत्सव मनाते हैं।

आधुनिक परिप्रेक्ष्य में दशहरा

आज के समय में दशहरा हमें यह प्रेरणा देता है कि हम अपने जीवन में भी बुराई पर विजय प्राप्त करें। रावण केवल एक व्यक्ति नहीं, बल्कि हमारे अंदर की बुराइयों - जैसे अहंकार, लोभ, ईर्ष्या, क्रोध और अन्याय - का प्रतीक है। यदि हम इन बुराइयों को परास्त कर लें तो जीवन में सच्ची विजय प्राप्त कर सकते हैं।

उपसंहार

दशहरा का पर्व भारत की संस्कृति और परंपराओं का अभिन्न अंग है। यह त्यौहार हमें अच्छाई, धर्म और सत्य की राह पर चलने की प्रेरणा देता है। विजयादशमी का वास्तविक संदेश यही है कि ÷सत्य की सदैव विजय होती है।÷ इसलिए हमें चाहिए कि इस पर्व से प्रेरणा लेकर अपने जीवन से अंधकार, बुराइयों और नकारात्मक विचारों को दूर करें और सच्चाई, अच्छाई तथा सदाचार को अपनाएँ।

श्राद्ध पूर्वजो के प्रति समर्पित सम्मान एवं कृतज्ञता

भारतीय संस्कृति में पूर्वजों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करने की अद्वितीय परंपरा रही है। हमारे धर्म ग्रंथों में कहा गया है - ÷मातृदेवो भव, पितृदेवो भव।÷ माता-पिता और पूर्वज देवताओं के समान पूजनीय माने गए हैं। इन्हीं मान्यताओं को आत्मसात करने हेतु प्रतिवर्ष भाद्रपद पूर्णिमा से लेकर आश्विन अमावस्या तक पितृ पक्ष या श्राद्ध पक्ष मनाया जाता है। इसमें अपने पूर्वजों को श्रद्धा पूर्वक स्मरण कर तर्पण, पिंडदान और ब्राह्मण भोजन कराया जाता है।

श्राद्ध का अर्थ और महत्व

'श्राद्ध' शब्द श्रद्धा से बना है, जिसका अर्थ है - श्रद्धा और विश्वास के साथ किया गया कर्म। यह केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि अपने पूर्वजों के प्रति आदर और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। माना जाता है कि पितृपक्ष में किए गए श्राद्ध से पूर्वज तृप्त होते हैं और संतुष्ट होकर अपने वंशजों को आयु, स्वास्थ्य, संतान और समृद्धि का आशीर्वाद देते हैं।

श्राद्ध की प्राचीन कथा

पौराणिक कथा के अनुसार जब महाभारत युद्ध समाप्त हुआ, तब भीष्म पितामह ने युधिष्ठिर को धर्म की गहन शिक्षाएँ दीं। उन्होंने ही श्राद्ध और तर्पण की विधि बताई। एक अन्य कथा के अनुसार, सूर्यपुत्र कर्ण जब स्वर्ग गए तो उन्हें सोने-चाँदी के आभूषण मिले, पर भोजन नहीं मिला। पूछने पर ज्ञात हुआ कि उन्होंने जीवनकाल में दान तो बहुत किया, पर कभी पितरों का तर्पण नहीं किया। तब उन्होंने अपने वंशजों से श्राद्ध कराने की अनुमति माँगी। यही श्राद्ध पक्ष का प्रारंभ माना जाता है।

श्राद्ध की विधि

श्राद्ध के दौरान प्रातः स्नान कर पवित्र वस्त्र धारण किए जाते हैं। घर के आँगन या पवित्र स्थान पर कुश बिछाकर पूर्वजों का आह्वान किया जाता है।

1. तर्पण - जल में तिल और कुश मिलाकर पितरों को अर्पित किया जाता है।
2. पिंडदान - आटे, चावल और तिल से बने पिंड अर्पित किए जाते हैं।
3. हवन और ब्राह्मण भोजन - पितरों की तृप्ति के लिए ब्राह्मणों को भोजन कराया जाता है और दक्षिणा दी जाती है।
4. अंत में, जरूरतमंदों को दान दिया जाता है।

श्राद्ध का समय और अवसर

श्राद्ध केवल पितृपक्ष में ही नहीं, बल्कि मृत्यु तिथि (तिथि श्राद्ध), पर्व विशेष (संकल्प श्राद्ध), और यात्राओं के पहले भी किया जाता है। किंतु पितृपक्ष को सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना गया है क्योंकि इस समय पितरों की आत्माएँ धरती पर आती हैं और अपने वंशजों से तर्पण की अपेक्षा करती हैं।

सामाजिक और सांस्कृतिक महत्व

श्राद्ध केवल धार्मिक आस्था का विषय नहीं, बल्कि सामाजिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। यह परंपरा हमें अपने परिवार और वंश की जड़ों से जोड़ती है। इससे नई पीढ़ी में यह संस्कार आता है कि हमें अपनी उत्पत्ति और पूर्वजों का सम्मान करना चाहिए। यह त्याग, सेवा, और कृतज्ञता की भावना को जागृत करता है।

आधुनिक दृष्टिकोण

आजकल कई लोग श्राद्ध को केवल एक कर्मकांड मानते हैं, किंतु इसका वास्तविक संदेश है - अपने पूर्वजों को स्मरण करना और समाज के जरूरतमंद लोगों की सेवा करना। पितृ पक्ष में भोजन और वस्त्र दान करने का सीधा अर्थ है - समाज में दीन-दुखियों की सेवा करना। यही श्राद्ध का सार है।

उपसंहार

श्राद्ध का पर्व भारतीय संस्कृति की गहरी जड़ों का प्रतीक है। यह हमें यह सिखाता है कि जो कुछ हमें प्राप्त है वह हमारे पूर्वजों की देन है और उनके प्रति हमारी जिम्मेदारी है। इसलिए हमें श्रद्धा, आस्था और प्रेम से श्राद्ध कर्म करना चाहिए। वास्तव में श्राद्ध का संदेश यही है कि - पूर्वजों के सम्मान में ही हमारी असली प्रगति और समृद्धि निहित है।

अनुपमा यात्रा
स्वामित्व, मुद्रक एंव प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा दैनिक भास्कर गोहाना रोड़, सुखपुरा रोहतक से मुद्रित करवाकर आदर्श महिला महाविद्यालय, हांसी गेट भिवानी-127021 से प्रकाशित किया जाता है। Title-Code:- HARBIL01906 **प्रबंध सम्पादक:** डॉ. अलका मित्तल **कार्यकारी सम्पादक : डॉ. गायत्री बंसल**
मोबाईल नम्बर: 9306940790 **नोट:** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा **Gmail:** anupama.express@ammb.ac.in