

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस कैलेंडर की एक तारीख भर नहीं

8 मार्च को मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस कैलेंडर की एक तारीख भर नहीं है; यह उन अनगिनत संघर्षों, सपनों और सफलताओं का स्मरण दिवस है, जिन्होंने समाज की दिशा और दशा को बदला है। यह दिन हमें ठहरकर यह सोचने का अवसर देता है कि हमने समानता की राह पर कितना सफर तय किया है और अभी कितनी दूरी शेष है। महिला दिवस का मूल उद्देश्य केवल महिलाओं का सम्मान करना नहीं, बल्कि उन्हें समान अधिकार, अवसर और गरिमा दिलाने की दिशा में सामूहिक प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करना है। इतिहास गवाह है कि सामाजिक और राजनीतिक अधिकारों के लिए महिलाओं ने लंबा संघर्ष किया। मताधिकार से लेकर कार्यस्थल पर समान वेतन तक की यात्रा आसान नहीं रही। परंतु हर चुनौती ने नारी शक्ति को और अधिक सशक्त, सजग और संगठित बनाया। आज की महिला घर की चारदीवारी तक सीमित नहीं है। वह विज्ञान प्रयोगशालाओं में अनुसंधान कर रही है, अंतरिक्ष में देश का नाम रोशन कर रही है, सीमाओं पर राष्ट्र की



रक्षा कर रही है, न्यायालयों में न्याय की स्थापना कर रही है और उद्योग जगत में नए आयाम स्थापित कर रही है। उसकी भूमिका बहुआयामी है—वह सृजनकर्ता भी है, नेतृत्वकर्ता भी और परिवर्तन की वाहक भी। परंतु उपलब्धियों की इस उजली तस्वीर के साथ कुछ स्याह पक्ष भी जुड़े हैं। आज भी

अनेक महिलाएँ असमान वेतन, लैंगिक भेदभाव, घरेलू हिंसा और सामाजिक रूढ़ियों का सामना करती हैं। शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं तक समान पहुँच का अभाव कई क्षेत्रों में स्पष्ट दिखाई देता है। ऐसे में महिला दिवस केवल उत्सव का अवसर नहीं, बल्कि आत्ममंथन का क्षण भी है। समाज के

विकास की वास्तविक कसौटी यह है कि वह अपनी महिलाओं के प्रति कितना संवेदनशील और उत्तरदायी है। जब बेटियों को समान शिक्षा मिलेगी, जब कार्यस्थल पर उनकी प्रतिभा को उचित पहचान मिलेगी, जब निर्णय-निर्माण की प्रक्रियाओं में उनकी भागीदारी सुनिश्चित होगी—तभी सच्चे अर्थों में सशक्तिकरण संभव होगा। महिला सशक्तिकरण का अर्थ केवल आर्थिक आत्मनिर्भरता नहीं है। यह मानसिक स्वतंत्रता, आत्मसम्मान और निर्णय लेने की क्षमता से भी जुड़ा है। परिवार में यदि बेटियों को अपने सपनों को चुनने की स्वतंत्रता मिले, यदि समाज उनकी आकांक्षाओं को प्रोत्साहन दे, तो वे किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकती हैं। भारतीय संस्कृति में नारी को 'शक्ति' कहा गया है। यह शब्द केवल प्रतीकात्मक नहीं, बल्कि गहरे सामाजिक अर्थों से जुड़ा है। नारी सृजन की आधारशिला है; वह संस्कारों की प्रथम शिक्षक है; वह संवेदना और सहनशीलता की प्रतिमूर्ति है। किंतु उसे केवल पूजनीय मान लेना पर्याप्त नहीं—उसे समान अधिकार देना,

उसकी आवाज को महत्व देना और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करना भी उतना ही आवश्यक है। आज आवश्यकता इस बात की है कि महिला दिवस को एक औपचारिक आयोजन तक सीमित न रखा जाए। विद्यालयों, महाविद्यालयों, कार्यस्थलों और सामाजिक मंचों पर लैंगिक समानता पर सार्थक संवाद हो। पुरुष और महिलाएँ मिलकर एक ऐसे समाज की परिकल्पना करें, जहाँ अवसर का आधार लिंग नहीं, योग्यता हो। मीडिया और साहित्य की भी इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका है। सकारात्मक कहानियाँ, प्रेरणादायक व्यक्तित्व और वास्तविक मुद्दों पर केंद्रित विमर्श समाज की सोच को बदलने में सहायक हो सकते हैं। यह दिन हमें केवल बधाई देने के लिए नहीं, बल्कि संकल्प लेने के लिए प्रेरित करता है—ऐसा संकल्प, जिसमें हर घर, हर संस्था और हर नीति में समानता और सम्मान की भावना जीवित रहे। नारी के साहस, संघर्ष और संवेदना को नमन—और एक ऐसे भविष्य की कामना, जहाँ हर महिला अपने सपनों को खुले आकाश में आकार दे सके।

संघर्ष से सृजन का आयाम गढ़ता स्त्री स्वरूप

समकालीन समय में स्त्रियों का जीवन बहुआयामी परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है। इसे हर जगह देखा और महसूस किया जा सकता है। यह सुखद परिवर्तन केवल स्त्री की बदलती बाहरी भूमिकाओं में ही नहीं, बल्कि मानसिकता, आत्मविश्वास और आत्मस्वीकृति का भी है। आज की स्त्री घर की चारदीवारी से निकलकर कार्यस्थलों, राजनीति, विज्ञान, साहित्य और कला जैसे विविध क्षेत्रों में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करा रही है। परंतु परिवर्तन की उनकी इस यात्रा में संघर्ष, संतुलन और आत्मसंवाद की लंबी प्रक्रिया शामिल होती है। जिसे पार करते हुए वे आज अपनी सफलता की कहानी खुद ही बयां कर रही हैं। सपनों की नई परिभाषा पहले स्त्री के सपनों को परिवार की अपेक्षाओं के अनुरूप आकार दिया जाता था। वे जिम्मेदारियों से लदी नजर आती थीं। उनके लिए, अपने बारे में सोचना जैसे निषिद्ध था। लेकिन आज वे अपने सपनों को स्वयं परिभाषित कर रही हैं। शिक्षा ने इस परिवर्तन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। वे अपने जीवन की दिशा स्वयं तय करना चाहती हैं, चाहे वह करियर का चयन हो, विवाह का निर्णय हो या मातृत्व का समय। जिम्मेदारियों का दोहरा दायित्व—हालांकि परिवर्तन के इस

दौर में स्त्री पर जिम्मेदारियों का भार बढ़ा ही है। घर और बाहर के बीच बर्क-पर्सनल लाइफ बैलेंस उनके लिए रोज का अभ्यास है। यह दोहरा दायित्व कई बार मानसिक दबाव उत्पन्न करता है, किंतु यही दबाव उसे अधिक संगठित, संवेदनशील और दृढ़ भी बनाता है। डिजिटली भी हैं एक्टिव—हमेशा से चुप और सिमटी रहने वाली स्त्रियों को सोशल मीडिया और डिजिटल मंचों ने अभिव्यक्ति का नया माध्यम दिया है। अब उनकी आवाज सीमित दायरे तक नहीं रहती। उनकी गुंज हर तरफ सुनाई देती है। वे अपने अनुभव, विचार और रचनात्मकता को व्यापक रूप से समाज तक पहुंचा सकती हैं। इससे एक सामूहिक चेतना का निर्माण हो रहा है, जहाँ स्त्रियाँ एक-दूसरे के संघर्ष और उपलब्धियों से प्रेरणा लेती हैं। उनके सामने जानकारीयों का एक नया संसार खुल रहा है। हालांकि अब भी यह कहना अतिशयोक्ति होगा कि सब कुछ बदल गया है। लैंगिक असमानता, कार्यस्थल पर भेदभाव, घरेलू हिंसा और रूढ़िगत सोच अब भी मौजूद हैं। लेकिन आशा की किरण यह है कि अब स्त्री इन चुनौतियों को नियति मानकर स्वीकार नहीं करती। वह समाधान खोजती है और आवाज भी बुलंद करती है।



जब नारी मुस्कुराएगी, तभी दुनिया आगे बढ़ पाएगी

महिलाएँ समाज और परिवार के लिए अपना जीवन अर्पित कर देती हैं। रिश्तों-नातों को सहेजते हुए खुद अपने आप की अनदेखी तक कर देती हैं। आर्थिक मोर्चे पर भी अपनों की जरूरतों के आगे मन की हर इच्छा को दायम दर्जे पर रख देती हैं। बहुत सी स्त्रियाँ करियर छोड़ केवल घर-आंगन तक सिमट जाती हैं। हर भूमिका में स्त्रियाँ अपनों को भावनात्मक सहारा देती हैं। स्त्रियाँ आमतौर पर देने वाले पाले में ही रहती हैं। जरूरी है कि समाज, परिवार, रिश्तेदार, मित्र और सहकर्मी उनके लिए भी कुछ करने की सोचें। औपचारिकता भर नहीं बल्कि मन से महिलाओं के जीवन से जुड़े हर पहलू को बेहतर बनाने में मददगार बनें। याद रहे कि स्त्रियों की इस बेहतरी से समग्र समाज की बेहतरी भी जुड़ी है। इस साल इंटरनेशनल वूमंस डे (8 मार्च की थीम 'गिव टू गेन' है। यह विषय महिलाओं की सहजता के लिए देने या कुछ करने के व्यापक अंतर पर बल देता है। घर हो या बाहर, स्त्रियाँ अकसर अकेली पड़ जाती हैं। मुश्किल घड़ी में भी पूर्वांगीही सोच से ही उनके व्यक्तित्व को आंका जाता है। उनके फैसलों को तयशुदा समझ से जज किया जाता है। ऐसे में स्त्रियों को कुछ देने या उनके लिए कुछ करने की सोच समर्थन या सराहना के बिना अधूरी है। ऐसे में महिला दिवस की थीम 'गिव टू गेन' सभी को अपने विचार-व्यवहार का रिव्यू करने का आह्वान करती है। वर्कलेस से



लेकर घर के आंगन तक, स्त्रियों के प्रति उदार बनने का संदेश देती हैं। उनकी भूमिका और भागदौड़ की सराहना करने की सोच जगाने वाली है। संसाधन और सुरक्षा-महिलाओं के लिए हालात कई मोर्चों पर उलझाऊ हैं। कहीं काम करने के अवसर हैं तो सुरक्षित माहौल नहीं। जहाँ सेफ्टी है वहाँ सही अवसर नहीं हैं। नई शुरुआत के लिए जगह हो या धन, अपनी मर्जी से उपयोग करने के हालात आज भी आम नहीं हैं। यही वजह है कि 'गिव टू गेन' का भाव संसाधन और सुरक्षा के मामले में आवश्यक है। इसीलिए महिलाओं को सुरक्षा और संसाधन दीजिए, ताकि वे अपनी काबिलीयत को सिद्ध कर सकें। थोड़े से सहयोग और अपनी योग्यता के बूते नवाचार करने वाली महिलाएँ समाज-परिवार ही नहीं राष्ट्र को भी

सशक्त बनाती हैं। शिक्षा और समानता-बेटियों को बेटों के समान ही पढ़ने-लिखने का हक और माहौल देना तरक्की की सड़ी सोच की बुनियाद है। इस वर्ष की थीम असल में मेरा से हमारा के विचार को अपनाने पर बल देने वाली है। यह विषय कहता है कि इक्रेडिटी का वह परिवेश बने जिसमें समय, सहानुभूति और खुद को साबित करने का मौका सभी के हाथ्स आएं। हमारे यहाँ महिलाओं के साथ आज भी कार्यस्थल पर समान व्यवहार नहीं किया जाता। घरेलू जिम्मेदारियों को अकेले ही उठाने के चलते कामकाज के सही मौके उनकी झोली में नहीं आते। ऐसे में सभी के लिए बहुत जरूरी है कि बहू-बेटियों को बराबरी के अवसर देते हुए खुलकर जीने का स्पेस दें।

महिला सशक्तिकरण: बदलते भारत की सशक्त पहचान

डॉ. गायत्री बंसल, प्रवक्ता, वाणिज्य विभाग

महिला सशक्तिकरण आज केवल एक सामाजिक अवधारणा या सरकारी नीति का हिस्सा नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की मूल शक्ति बन चुका है। जब किसी समाज में महिलाओं को शिक्षा, समान अवसर, सुरक्षा और निर्णय लेने का अधिकार मिलता है, तो वह समाज तेजी से प्रगति की ओर अग्रसर होता है। आधुनिक भारत में महिलाएँ हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा, परिश्रम और नेतृत्व क्षमता का प्रभावशाली परिचय दे रही हैं। शिक्षा वह आधार है, जिस पर सशक्त समाज का निर्माण होता है। भारतीय इतिहास में सावित्री बाई फूले ने महिला शिक्षा की अलख जगाकर सामाजिक क्रांति की शुरुआत की। आज वही बीज एक विशाल वटवृक्ष का रूप ले चुका है। महिलाएँ शिक्षिका, प्राध्यापक, कुलपति, शोधकर्ता और शिक्षा नीति निर्धारक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में भी बेटियों की शिक्षा को लेकर जागरूकता बढ़ी है। डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म ने महिलाओं को घर

बैठे ज्ञान अर्जित करने और आगे बढ़ने का अवसर प्रदान किया है। शिक्षित महिला न केवल स्वयं आत्मनिर्भर बनती है, बल्कि आने वाली पीढ़ी को भी जागरूक और संस्कारित बनाती है। राजनीति और प्रशासन में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी भारतीय लोकतंत्र को अधिक समावेशी बना रही है। इंदिरा गांधी ने देश की पहली महिला प्रधानमंत्री बनकर यह सिद्ध किया कि नेतृत्व क्षमता केवल पुरुषों पर निर्भर नहीं करती। आज महिलाएँ संसद, विधानसभाओं और पंचायतों में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। प्रशासनिक सेवाओं में आईएस और आईपीएस अधिकारी के रूप में वे नीति निर्माण और क्रियान्वयन में निर्णायक योगदान दे रही हैं। महिला सरपंचों ने ग्रामीण विकास, स्वच्छता और शिक्षा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य कर यह साबित किया है

कि अवसर मिलने पर महिलाएँ परिवर्तन की मजबूत वाहक बन सकती हैं। विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में भारतीय महिलाओं ने वैश्विक स्तर पर अपनी पहचान बनाई है। कल्पना चावला ने अंतरिक्ष में भारत का नाम रोशन कर नई पीढ़ी को बड़े सपने देखने की प्रेरणा दी। इसरो की महिला वैज्ञानिकों ने चंद्रयान और मंगल मिशन की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इंजीनियरिंग, सूचना प्रौद्योगिकी, जैव-प्रौद्योगिकी और चिकित्सा अनुसंधान जैसे क्षेत्रों में महिलाएँ अग्रणी योगदान दे रही हैं। यह स्पष्ट संकेत है कि विज्ञान की दुनिया अब केवल पुरुषों तक सीमित नहीं रही। खेल के क्षेत्र में

भारतीय महिलाओं ने देश को अनेक गौरवपूर्ण क्षण दिए हैं। मैरीकॉम ने मुक्केबाजी में विश्व स्तर पर पदक जीतकर महिला शक्ति का परिचय दिया, वहीं पी.वी. सिंधू ने बैडमिंटन में ओलिंपिक पदक जीतकर इतिहास रचा। भारतीय महिला क्रिकेट टीम, एथलेटिक्स और कुश्ती में भी महिलाओं ने अंतरराष्ट्रीय मंच पर अपनी प्रतिभा का परचम लहराया है। इन उपलब्धियों ने समाज में यह संदेश दिया है कि बेटियाँ किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। व्यवसाय और उद्योग के क्षेत्र में भी महिलाएँ नेतृत्वकारी भूमिका निभा रही हैं। किरण मजूमदार शाह ने बायोटेक उद्योग में वैश्विक पहचान स्थापित कर यह सिद्ध किया कि नवाचार और दूरदृष्टि के बल पर महिलाएँ उद्योग जगत में नई ऊँचाइयाँ छू सकती हैं। आज अनेक महिलाएँ स्टार्टअप, स्वयं सहायता समूह और लघु उद्योगों के माध्यम से न केवल आत्मनिर्भर बन रही हैं, बल्कि रोजगार सृजन में भी योगदान दे रही हैं। डिजिटल प्लेटफॉर्म और ई-कॉमर्स ने उन्हें अपने उत्पाद और सेवाएँ वैश्विक बाजार तक पहुँचाने का अवसर दिया है। हालाँकि

स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ है, फिर भी लैंगिक भेदभाव, असमान वेतन, सुरक्षा संबंधी चिंताएँ और सामाजिक रूढ़ियाँ अभी भी चुनौतियाँ बनी हुई हैं। महिला सशक्तिकरण को वास्तविक अर्थों में सफल बनाने के लिए आवश्यक है कि बालिका शिक्षा को प्राथमिकता दी जाए, कार्यस्थलों पर समान अवसर और सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित हो, महिलाओं की निर्णय-निर्माण प्रक्रियाओं में भागीदारी बढ़े, समाज में सकारात्मक और सम्मानजनक दृष्टिकोण विकसित हो। महिला सशक्तिकरण केवल महिलाओं के उत्थान का विषय नहीं, बल्कि राष्ट्र की समग्र प्रगति का आधार है। जब महिलाएँ शिक्षित, आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी होती हैं, तो परिवार मजबूत होता है, समाज सशक्त होता है और राष्ट्र समृद्ध बनता है। आवश्यक है कि हम नारी शक्ति को केवल सम्मान के शब्दों तक सीमित न रखें, बल्कि उन्हें हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए वास्तविक अवसर प्रदान करें। महिलाओं का सशक्तिकरण ही एक समृद्ध, सशक्त और विकसित भारत की सच्ची पहचान है।



उद्यमिता पर विशेष व्याख्यान आयोजित

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर के छठे दिन छात्राओं के लिए उद्यमिता विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन इंक्यूबेशन सेल एवं एनएसएस के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता रचना त्रिपाठी, असिस्टेंट डायरेक्टर इंचार्ज, भिवानी कार्यालय (एमएसएमई) रहीं। उन्होंने छात्राओं को उद्यमिता के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि एमएसएमई के माध्यम से छात्राएं अपने हुनर, कला और रचनात्मक सोच को आर्थिक सशक्तिकरण में बदल सकती हैं। छात्राओं को स्वावलंबी और वित्तीय रूप से आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करते हुए उन्होंने उद्योग पंजीकरण, ऋण सुविधाएं, प्रशिक्षण कार्यक्रम, सॉफ्टवेयर तथा विपणन सहायता जैसी योजनाओं की सरल एवं व्यवहारिक जानकारी दी।

उन्होंने सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय (एमएसएमई) की संरचना एवं योजनाओं पर प्रकाश डालते हुए आइडिया से लेकर पंजीकरण, फंडिंग, मेंटरशिप और बाजार तक पहुंच की पूरी प्रक्रिया उदाहरणों सहित समझाई। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की पहल से छात्राओं में नौकरी खोजने के बजाय रोजगार देने की सोच विकसित



होगी। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने अपने संबोधन में कहा कि छात्राएं केवल डिग्री तक सीमित न रहें, बल्कि अपने कौशल और रचनात्मकता को पहचानकर उसे स्वरोजगार का रूप दें।

उन्होंने मुख्य वक्ता का आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में भी ऐसे उपयोगी व्याख्यान आयोजित करने की बात कही। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. दीपू सैनी एवं डॉ. गायत्री बंसल रहीं।

अध्यात्म और आत्मचिंतन ही संघर्षों से उबरने का सशक्त मार्ग है: हरिकृष्णदास महाराज



• आदर्श महिला
• महाविद्यालय में
• 'विद्यार्थी जीवन
में अध्यात्म का
महत्व' विषय
पर व्याख्यान
आयोजित

भिवानी। विद्यार्थी जीवन निर्माण का काल होता है, यदि इस समय अध्यात्म को जीवन का आधार बनाया जाए तो छात्र न केवल शैक्षणिक सफलता प्राप्त करते हैं, बल्कि एक सशक्त, संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक भी बनते हैं। ये उद्गार आज आदर्श महिला महाविद्यालय में ऐथिक सेल व एनएसएस द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित विद्यार्थी जीवन में अध्यात्म का महत्व विषय पर व्याख्यान में मुख्य वक्ता हरिकृष्णदास महाराज ने कहे। आत्महत्या जैसे संवेदनशील मुद्दों पर विचार रखते हुए उन्होंने कहा कि जीवन में आने वाली असफलताएँ और चुनौतियाँ क्षणिक होती हैं, जबकि जीवन अनमोल है। कठिन परिस्थितियों में आत्महत्या कोई समाधान नहीं, बल्कि अध्यात्म और आत्मचिंतन ही संघर्षों से उबरने का

सशक्त मार्ग है। स्त्री व्यक्तित्व के तीन प्रेरक स्वरूपों का उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि स्त्री भक्ति, सेवा, साहस और स्वाभिमान की प्रतिमूर्ति हैं। स्त्री शक्ति सहनशीलता, संघर्ष और सेवा के माध्यम से समाज को नई दिशा दे सकती है। इस दौरान हरिकृष्ण महाराज ने छात्राओं के सवाल और जिज्ञासाओं का सरल एवं प्रभावी ढंग से समाधान किया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने अपने वक्तव्य में कहा कि विद्यार्थी जीवन में शिक्षा के साथ-साथ संस्कारों का भी उतना ही महत्व है, जिसके मद्देनजर यह व्याख्यान छात्राओं के लिए आयोजित करवाया गया ताकि छात्राएं संस्कारवान बनें और अपने जीवन-मूल्यों को प्राप्त करें। कार्यक्रम आयोजन डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. रचना कौशिक के द्वारा हुआ।

'सेफर इंटरनेट डे' पर जागरूकता कार्यक्रम

Online Lecture on NEP 2020 and Digital Learning Platforms



कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ के अंतर्गत 'सेफर इंटरनेट डे' के अवसर पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को इंटरनेट के सुरक्षित एवं जिम्मेदार उपयोग, साइबर अपराधों से बचाव तथा उनके डिजिटल अधिकारों के प्रति जागरूक करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्या महोदया के प्रेरणादायक उद्बोधन से हुआ। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि आज के डिजिटल युग में इंटरनेट का उपयोग अनिवार्य हो गया है, किंतु इसके साथ सुरक्षा संबंधी जानकारी होना भी उतना ही आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं को सतर्क एवं जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान

छात्राओं को विभिन्न साइबर कानूनों, सामान्य साइबर अपराधों तथा महत्वपूर्ण साइबर हेल्पलाइन नंबरों की जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में लगभग 60 छात्राओं ने सक्रिय रूप से भाग लिया। कुछ छात्राओं ने सुरक्षित डिजिटल व्यवहार पर अपने विचार भी प्रस्तुत किए और ऑनलाइन सावधानी बरतने के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का समापन सकारात्मक संदेश के साथ किया गया - सुरक्षित इंटरनेट, सुरक्षित भविष्य। यह कार्यक्रम छात्राओं के लिए अत्यंत उपयोगी एवं जागरूकता बढ़ाने वाला सिद्ध हुआ। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजिका डॉ. अंजू रानी, डॉ. दीप्ति, पूजा सिंह एवं प्राध्यापिका मुस्कान पंवार उपस्थित रही।



An online lecture on the National Education Policy (NEP) 2020 and the significance of digital learning platforms was organized for faculty members and students. The session aimed to create awareness about the transformative reforms introduced under NEP 2020 and the growing importance of online education in the modern academic landscape.

The lecture was delivered by Dr. Hariom Sharma, Professor, Department of English, MNS Government College, Bhivani. In his address, he elaborated on how NEP 2020

promotes digital education, flexible learning pathways, multidisciplinary approaches, and skill development among students. He emphasized that the policy encourages the integration of technology in teaching-learning processes to enhance accessibility and quality in higher education.

Dr. Sharma also highlighted the role of SWAYAM (Study Webs of Active Learning for Young Aspiring Minds), an initiative of the Ministry of Education, Government of India, which

provides free and quality online courses to learners across the country. He explained how MOOCs and other online platforms enable students to access diverse courses, earn credits, and upgrade their skills beyond traditional classroom boundaries.

The lecture proved to be highly informative and enlightening. It helped students and faculty understand how digital platforms and online learning support the objectives of NEP 2020 in improving access, flexibility, and quality of education.

Two-Day Art & Craft Workshop to Foster Creativity and Self-Expression

The Department of Home Science organized a Two Day Art & Craft Workshop for students on 12th and 13th February 2026 under the able guidance of Principal, Dr. Alka Mittal.

The workshop was inaugurated by Principal Dr. Alka Mittal, who in her inaugural address emphasized that art and craft are not merely hobbies or pastimes, but essential tools for creativity, self-expression, and mental well-being. She encouraged students to actively participate in such activities for their overall personality development.

The resource person, Ms. Nirmala Jain, imparted practical skills and techniques of art and



craft, including clay work on pots and mirrors. Students were also guided in various creative activities such as drawing, colouring, and clay modelling, where they enthusiastically showcased their imagination and artistic talent.

Around 40 girl students participated in the workshop and benefited from hands-on learning experiences.

The workshop provided students an opportunity to explore art and craft forms beyond the regular curriculum. It proved to be an



engaging and enriching extracurricular activity that fostered creativity, confidence, and self-esteem among participants.

Assistant Professors of Home Science, Dr. Sunanda and Dr. Shalini, played a significant role in

organizing and coordinating the workshop successfully.

The two-day workshop concluded on a positive note, leaving students inspired and motivated to further explore their creative potential.



स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला को भावभीनी श्रद्धांजलि

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में नारी-शिक्षा के प्रबल पक्षधर एवं प्रतिष्ठित समाजसेवी स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाला जी की 33वीं पुण्यतिथि आज उनके चित्र पर पुष्पांजली अर्पित कर मनाई गई। इस मौके श्रद्धांजली अर्पित करते हुए प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि भगीरथमल जी का मानना था कि शिक्षा ही एक ऐसा अस्त्र है, जिससे नारी का विकास और उत्थान सम्भव है। उन्होंने नारी शिक्षा के महत्व को बहुत पहले

पहचाना और इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर वर्षों पहले आदर्श महिला महाविद्यालय की स्थापना में अपना सर्वस्व योगदान दिया। उनका मत था कि एक शिक्षित नारी न केवल सफल परिवार की नींव रखती है, बल्कि एक सुदृढ़ समाज और राष्ट्र की आधारशिला भी होती है। उनके द्वारा रखी गई महाविद्यालय रुपी पौधे की नींव आज पूरी तरह विकसित होकर वट-वृक्ष का रूप ले चुका है। वे आजीवन व्यक्तिगत रूप से महाविद्यालय



की अधिकाधिक प्रगति के लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहे।

प्राचार्या ने कहा कि आज यह महाविद्यालय उनके दिखाए हुए मार्ग पर

चलते हुए निरन्तर प्रगति की ओर अग्रसर है। स्वर्गीय श्री भगीरथमल जी की निस्स्वार्थ लगन, मेहनत और प्रगतिशील सोच का ही परिणाम है कि श्रेष्ठता में आदर्श महिला महाविद्यालय की अपनी एक अलग पहचान है। इस मौके पर समस्त शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग ने स्वर्गीय श्री भगीरथमल जी को याद करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की और उनके महान कार्यों को याद करते हुए उनके दिखाए रास्ते पर चलने का निश्चय किया।

सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर विविध गतिविधियों के साथ सफलतापूर्वक समाप्त



तीसरे वा चौथे दिन भी स्वयंसेविकाओं ने अनेक सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के बीच सेवाभावना के अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया। शिविर के पंचम दिवस की शुरुआत एन.एस.एस. के लक्ष्य गीत के साथ की गई, जिसने स्वयंसेवकों में सेवा, अनुशासन एवं राष्ट्रभक्ति की भावना का संचार किया। इसके बाद महाविद्यालय के खेल मैदान में बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जो आदर्श महिला महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्राध्यापिका सुश्री नेहा गुप्ता के कुशल मार्गदर्शन में सम्पन्न हुई। इसके उपरांत श्री हरिराम दास जी महाराज द्वारा विद्यार्थी जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को बताया कि आध्यात्मिकता

जीवन में संतुलन, सकारात्मक सोच और आत्मबल प्रदान करती है। इसके पश्चात प्राथमिक उपचार विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इस कार्यशाला में रेड क्रॉस सोसाइटी, भिवानी से सहायक प्राध्यापक डॉ. हरिंदर पुनिया मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने आपातकालीन परिस्थितियों में प्राथमिक उपचार की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए कुत्ते के काटने पर तुरंत किए जाने वाले उपचार, घाव की सफाई, एंटीसेप्टिक उपयोग तथा समय पर एंटी-रेबीज टीकाकरण की अनिवार्यता के बारे में जानकारी दी। शिविर के छठे दिन का शुभारंभ एनएसएस लक्ष्य गीत से हुआ। इसके पश्चात स्वयंसेविकाओं ने योग एवं ध्यान सत्र में भाग लिया। योग



भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में सात दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर सामाजिक सेवा, जागरूकता और व्यक्तित्व विकास की विविध गतिविधियों के साथ सफलतापूर्वक आयोजित किया गया। शिविर का शुभारंभ 12 फरवरी 2026 को महाविद्यालय के

नेतृत्व क्षमता के विकास हेतु प्रेरित किया। प्रथम दिन दोपहर के भोजन के पश्चात डॉ. स्वाति द्वारा मासिक धर्म स्वास्थ्य विषय पर जागरूकता व्याख्यान प्रस्तुत किया गया, जिसमें स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण जानकारी साझा की गई। शिविर के द्वितीय दिन का शुभारंभ प्रातः काल सेवा भावना और उत्साह के साथ किया गया। सर्वप्रथम एन.एस.एस. स्वयंसेविकाओं ने श्री देवसर धाम मंदिर परिसर एवं पंचायत भवन में अभियान चलाया। इस दौरान पुजारी सुनील के सहयोग एवं उत्साहवर्धन से छात्राओं ने मंदिर परिसर की सफाई कर स्वच्छता का संदेश जन-जन तक पहुंचाया। इस मौके पर थाना प्रभारी जुई कलां मुरारी लाल ने सड़क सुरक्षा विषय पर महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया। कार्यक्रम में जिला मंत्री विश्व हिंदू परिषद बजरंग दल गोपाल तंवर ने बतौर सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में विद्यार्थियों को राष्ट्रप्रेम एवं नैतिक मूल्यों के प्रति प्रेरित किया। इस मौके पर प्राचार्या सुदर्शन कुमार एवं उपस्थितजनों द्वारा वृक्षारोपण कर स्वच्छता एवं नशामुक्ति का संदेश देती रैली को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। शिविर के



सभागार में गरिमामय वातावरण में किया गया। प्रातः 9:00 बजे पंजीकरण प्रक्रिया प्रारंभ हुई, जिसमें लगभग 90 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। उद्घाटन समारोह का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल द्वारा फीता काटकर किया गया। कार्यक्रम का आरंभ गणेश वंदना से हुआ, जिसके पश्चात छात्राओं द्वारा शास्त्रीय नृत्य एवं हरियाणवी नृत्य की मनोहारी प्रस्तुतियाँ दी गईं। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने अपने वक्तव्य में कहा कि एनएसएस शिविर छात्राओं में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, सहयोग एवं सेवा भावना का विकास करता है। उन्होंने शिविर के माध्यम से स्वयंसेविकाओं ने जो सिखा उसे जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। डॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं को समाज सेवा, अनुशासन एवं

प्रशिक्षिका मनीषा द्वारा सूर्य नमस्कार का विशेष प्रदर्शन कराया गया, जिससे छात्राओं को शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन तथा सकारात्मक ऊर्जा के महत्व की जानकारी प्राप्त हुई। शिविर का अत्यंत गरिमामय, प्रेरणादायक एवं भावनात्मक वातावरण में संपन्न हुआ। इस अवसर पर चैधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के एन.एस.एस. समन्वयक प्रो. संजीव कुमार मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने अपने संबोधन में एनएसएस के मूल मंत्र में नहीं, आप की भावना को आत्मसात करने का आह्वान किया तथा छात्राओं को

समाज सेवा के लिए सदैव तत्पर रहने की प्रेरणा दी। इस अवसर पर जस्ट वन वर्ल्ड की कैम्पेन कॉर्डिनेटर जागृति कौशिक ने पशु संरक्षण, जलवायु परिवर्तन, सामाजिक न्याय और सजग जीवन शैली पर व्याख्यान दिया। इसके उपरांत शिविर में उत्कृष्ट स्वयंसेविकाओं को सम्मानित भी किया गया जिसमें छात्रा लक्ष्य को बैस्ट एनएसएस वालंटियर यूनिट-1, ईशु को बैस्ट वालंटियर यूनिट-2, छात्रा पारूल को बैस्ट फोटोग्राफर, संगम को बैस्ट विडियोग्राफर, छात्रा नैना को बैस्ट स्टेज हैंडलिंग तथा कीर्ति एवं मुस्कान को बैस्ट आउट ऑफ द वेस्ट के लिए सम्मानित कर प्रमाण पत्र वितरित किए गए। इस मौके पर पौधारोपण एवं अन्य सामाजिक व सांस्कृतिक गतिविधियों का भी आयोजन किया गया। शिविर के दौरान उप-प्राचार्या डॉ. अपर्णा बत्रा, एन.एस.एस. समन्वयक डॉ. निशा शर्मा तथा डॉ. रिकू अग्रवाल, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नूतन, डॉ. दीपु सैनी एवं सदस्य डॉ. शकुंतला तथा तानिया, रितिका चैधरी, प्रीति शर्मा उपस्थित रही।



National Science Day Celebrated with Awareness Activity on "Climate Change: Challenges & Solutions"



also depicted the adverse effects of climate change on marine life, including coral bleaching and the death of aquatic organisms due to polluted and warming oceans.

On the occasion of National Science Day, the Department of Science organized an informative and interactive activity on the theme "Climate Change: Challenges & Solutions." Students of B.Sc. I, II, and III year participated enthusiastically in the programme.

As part of the event, an enlightening documentary on climate change was screened for the students. The documentary highlighted critical environmental issues such as global warming, pollution, deforestation, melting glaciers, and rising sea levels. It

Following the screening, a group discussion was conducted in which students actively expressed their views and suggested practical solutions. They emphasized the importance of adopting renewable energy sources, reducing plastic consumption, promoting tree plantation drives, and protecting both marine and terrestrial ecosystems.

The programme proved to be highly informative and engaging. It successfully enhanced awareness among students regarding environmental protection, climate responsibility, and the need for sustainable development.

One Day Baking Workshop



The Department of Home Science, Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani organized a One Day Baking Workshop for students on 7 February 2026 under the able guidance of Principal, Dr. Alka Mittal. The workshop was conducted by Dr. Sunanda with the objective of enhancing practical culinary skills among students.

The programme was inaugurated by Principal Dr. Alka Mittal, who in her inaugural address emphasized that baking is a highly demanded skill in today's competitive era and can open various avenues of self-

employment and entrepreneurship for students. She encouraged the participants to learn such practical skills to become self-reliant.

During the workshop, Dr. Sunanda demonstrated important baking techniques and recipes including atta jaggery cake, marble cake, and mango-flavoured cake. A total of 40 girl students actively participated and gained hands-on experience with baking tools and equipment. The participants were also provided with detailed recipes along with useful tips and tricks to improve taste and presentation.

The workshop concluded with a

vote of thanks by Vice Principal Dr. Aparna Batra, who motivated the students to explore emerging opportunities such as food blogging, creating culinary videos, and other innovative ventures. She also appreciated the efforts of the faculty members for successfully organizing the workshop.

Assistant Professors of Home Science, Dr. Sunanda and Dr. Shalini, contributed significantly to the successful conduct of the workshop.

The workshop proved to be an enriching and skill-oriented learning experience for the students.

Students Shine at Inter-College Fest, Secure Top Positions in Multiple Events

Students of Adarsh Mahila Mahavidyalaya showcased an outstanding performance at the Inter-College Fest organized at Vaish College, Bhiwani and secured remarkable positions in various competitions.

The talented participants brought laurels to the institution by winning:

- 2nd Position in Best Out of Waste
- 3rd Position in Poster Making
- 2nd Position in Rangoli
- 2nd Position in Cooking Without Fire
- 2nd Position in Eating Stall
- 2nd Position in T-Shirt Designing

The students displayed exceptional creativity, teamwork, and competitive spirit throughout the fest, reflecting the dedication and guidance provided by the faculty.



The college administration congratulated all the participants for their commendable



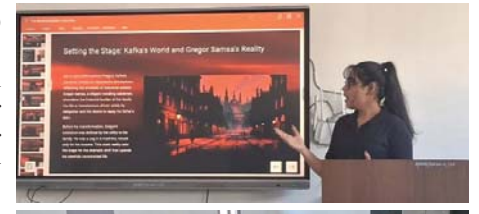
achievements and extended best wishes for their continued success in future endeavors.

Inter-Class Paper Presentation Competition Organized by Department of English

Under the visionary leadership of Principal Dr. Alka Mittal, the Department of English organized an Inter-Class Paper Presentation Competition for PG students on 26 February 2026.

The competition was conducted under the able guidance of Dr. Aparna Batra, PG Coordinator, with the dedicated support of faculty members Dr. Rinku Aggarwal, Dr. Shakuntala, Mrs. Lavisha Sharma, Ms. Anju Rani, Ms. Nancy, and Ms. Muskan.

Students participated enthusiastically and presented well-researched and insightful papers on diverse literary topics. The competition provided a platform for students to enhance their research aptitude, critical thinking, and presentation skills.



Results of the Competition:

- First Position: Kalpana (M.A. Final)
 - Second Position: Urvashi, Mehak, Neha, Tanvi (M.A. Previous)
 - Third Position: Mega (M.A. Final)
- The event proved to be a meaningful academic initiative that fostered confidence, scholarly engagement, and intellectual growth among students.

महाविद्यालय में रेड रिबन क्लब द्वारा एचआईवी/एड्स जागरूकता अभियान का व्यापक आयोजन



प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार रहे:

- <> प्रथम स्थान: राधा (बी.एससी. प्रथम वर्ष)
- <> द्वितीय स्थान: आयशा सोनी (बी.एससी. प्रथम वर्ष)
- <> तृतीय स्थान: खुशबू एर्न (बी.एससी. तृतीय वर्ष)

भिवानी। रेड रिबन क्लब के बैनर तले एचआईवी/एड्स के प्रति जागरूकता फैलाने हेतु एक व्यापक जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। इस अभियान का उद्देश्य छात्राओं एवं आसपास के क्षेत्र के नागरिकों को इस गंभीर बीमारी के प्रति सजग एवं जागरूक बनाना था। अभियान के अंतर्गत सर्वप्रथम छात्राओं द्वारा ह्यूमन चेन (मानव श्रृंखला) का निर्माण किया गया। मानव श्रृंखला के माध्यम से एचआईवी संक्रमण की कड़ी

को प्रतीकात्मक रूप से समझाया गया तथा यह संदेश दिया गया कि जागरूकता एवं सावधानी से इस श्रृंखला को तोड़ा जा सकता है। इसके पश्चात सिग्नेचर कैम्पेन आयोजित किया गया, जिसमें छात्राओं ने हस्ताक्षर बैनर/फ्लेक्स के माध्यम से एचआईवी/एड्स के प्रति जागरूकता का संकल्प लिया। इस अवसर पर चिकित्सा सहायता हेतु सिटी सिविल सर्जन के हेल्पलाइन नंबर 1097 की जानकारी भी दी गई, ताकि आवश्यकता पड़ने पर लोग

तुरंत सहायता प्राप्त कर सकें। तीसरे चरण में आसपास के क्षेत्र में जागरूकता रैली निकाली गई। रैली का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल की उपस्थिति में हुआ। प्राचार्या महोदया की प्रेरणादायक उपस्थिति से छात्राओं में विशेष उत्साह एवं ऊर्जा का संचार हुआ। रैली के दौरान छात्राओं ने दुकानों एवं राहगीरों को पंपलेट वितरित कर एचआईवी/एड्स से बचाव के उपायों की जानकारी दी और समाज के प्रति

अपनी नैतिक जिम्मेदारी निभाई। इसी क्रम में रेड रिबन क्लब द्वारा रेड रिबन टोकन निर्माण कार्यशाला का भी आयोजन किया गया, जिसमें 32 छात्राओं एवं 5 अध्यापकों ने भाग लिया। कार्यशाला में प्रतिभागियों को रेड रिबन टोकन बनाना सिखाया गया तथा इसके महत्व के बारे में बताया गया, जो एचआईवी/एड्स जागरूकता का वैश्विक प्रतीक है। इसके अतिरिक्त 'एचआईवी और एड्स जागरूकता' विषय पर एक पोस्टर मेकिंग

प्रतियोगिता भी आयोजित की गई, जिसमें 14 छात्राओं ने भाग लिया। इस कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. तमन्ना गुप्ता रही। प्रतियोगिता का मूल्यांकन सीमा एवं स्वर्ण दीप कौर द्वारा किया गया।

समग्र रूप से यह अभियान अत्यंत सफल एवं प्रभावशाली रहा। इसने छात्राओं में सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को प्रबल किया तथा समाज में एचआईवी/एड्स के प्रति जागरूकता फैलाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा।

हर निर्णय एक निवेश है



जीवन में हम हर दिन छोटे-बड़े कई निर्णय लेते हैं। कभी यह निर्णय हमारे व्यक्तिगत जीवन से जुड़े होते हैं, तो कभी शिक्षा, करियर, रिश्तों और समाज से। अक्सर हमें लगता है कि निर्णय केवल एक क्षणिक प्रक्रिया है, लेकिन वास्तव में हर निर्णय एक प्रकार का निवेश होता है—ऐसा निवेश जो हमारे भविष्य को आकार देता है। जब कोई विद्यार्थी पढ़ाई को प्राथमिकता देने का निर्णय लेता है, तो वह अपने ज्ञान और भविष्य में निवेश कर रहा होता है। इसी तरह जब कोई व्यक्ति ईमानदारी, परिश्रम और धैर्य का रास्ता चुनता है, तो वह अपने चरित्र और सम्मान में निवेश करता है। ये ऐसे निवेश हैं जिनका लाभ तुरंत नहीं दिखता, लेकिन समय के साथ इनका परिणाम बहुत मूल्यवान बन जाता है। निर्णय केवल आर्थिक मामलों में ही निवेश नहीं होते, बल्कि हमारे व्यवहार और सोच में भी निवेश होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम अपने परिवार और मित्रों के साथ समय बिताने का निर्णय लेते हैं, तो हम अपने रिश्तों को मजबूत बनाने में निवेश कर रहे होते हैं। यह निवेश हमें भावनात्मक सहारा, विश्वास और अपनापन देता है, जो जीवन के कठिन समय में हमारी सबसे बड़ी ताकत बन जाता है। इसके विपरीत, गलत

या जल्दबाजी में लिया गया निर्णय भी एक निवेश ही होता है, लेकिन उसका परिणाम अक्सर नकारात्मक हो सकता है। इसलिए निर्णय लेते समय विवेक, अनुभव और दूरदर्शिता का होना बहुत आवश्यक है। एक छोटा-सा निर्णय भी जीवन की दिशा बदल सकता है। यही कारण है कि समझदारी से लिया गया निर्णय हमें सफलता की ओर ले जाता है। जीवन की राह में कई बार हमें जोखिम भी उठाने पड़ते हैं। लेकिन अगर जोखिम सोच-समझकर लिया जाए, तो वह भी एक सकारात्मक निवेश बन सकता है। इतिहास गवाह है कि जिन लोगों ने अपने सपनों पर भरोसा करते हुए साहसिक निर्णय लिए, वही लोग आगे चलकर समाज के लिए प्रेरणा बने। अंततः यह कहा जा सकता है कि जीवन का हर कदम, हर विचार और हर निर्णय एक बीज की तरह होता है। यदि हम अच्छे निर्णयों के बीज बोते हैं, तो भविष्य में सफलता, संतोष और सम्मान के फल अवश्य मिलते हैं। इसलिए निर्णय लेते समय हमें यह याद रखना चाहिए कि आज का निर्णय ही कल की वास्तविकता बनाता है। इसीलिए, जीवन में हर निर्णय सोच-समझकर लें, क्योंकि हर निर्णय वास्तव में एक निवेश है—हमारे भविष्य का निवेश।

क्या आप भी हो रहे हैं वॉर एंगजायटी के शिकार?

इस समय मय दुनिया के के कई देशों में युद्ध हो रहा है या वॉर के हालात बने हुए हैं। रात-दिन वॉर से जुड़ी खबरें देखने, पढ़ने और सुनने से मीरा ने महसूस किया कि उसका जो मिचला रहा है, हल्के चक्कर आ रहे हैं और सिर भारी-भारी सा लग रहा है। उसे बार-बार टॉयलेट भी जाना पड़ रहा था और प्यास भी लग रही थी। उसने शूगर चेक किया, तो नॉर्मल था। बीपी चेक किया तो, खास बढ़ा हुआ नहीं था, सामान्य ही था। मीरा ने टीवी बंद किया, एक गिलास नीबू पानी पिया और पार्क में टहलने के लिए निकल पड़ी। सोसायटी की कुछ सहेलियां मिल गईं। उनसे बातें करते हुए उसने जब अपनी समस्या के बारे में बताया, तो एक और महिला ने भी बिल्कुल वैसे ही लक्षणों का जिक्र किया और कहा, मेरा भी हार्ट ऐसे ही तेज धड़क रहा था तो मैं इधर आ गई। यहां अच्छा लग रहा है। मीरा को भी अच्छा फील होने लगा। उनकी बातें सुनकर क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट अर्वातिका ने कहा, अरे तुम दोनों को वॉर से जुड़ी न्यूज देखते-सुनते वॉर एंगजायटी की प्रॉब्लम हो गई है।

वॉर एंगजायटी क्या है: जब युद्ध, हिंसा और विनाश के बारे में ब्रेकिंग न्यूज, वीडियो और तस्वीरें मीडिया में छ जाती हैं, तो यह स्थिति कई लोगों के लिए परेशान करने वाली और डरावनी हो सकती है। भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कुछ विशेषज्ञों ने इस स्थिति को हेडलाइन स्ट्रेस डिसऑर्डर, युद्ध की चिंता या युद्ध चिंता नाम दिया है। इस बारे में मनोविज्ञानी स्टेफनी कोलियर, ने हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग में प्रकाशित अपने लेख में बताया है कि युद्ध की चिंता, सैन्य बलों द्वारा हमलों या आतंकी हिंसा के बारे में समाचार और भयावह तस्वीरों के प्रति भय से उपजी यह प्रतिक्रिया ही वॉर एंगजायटी होती है। प्रमुख लक्षण- डर, चिंता और अनिश्चितता उत्पन्न करने वाले समाचार, एंकर्स और प्रवक्ताओं की उग्र टिप्पणियां, बम और मिसाइलों के धमाके, रक्तपात और विनाश के दृश्य किसी के भी



दिल, दिमाग और शरीर में तीव्र प्रतिक्रियाएं स्टिमूलेट कर सकते हैं। शारीरिक लक्षणों में दिल की तेज धड़कन, पेट में गुडगुड़ाहट या मरोड़, मितली या चक्कर आना शामिल हो सकते हैं। सोने में परेशानी, बेचैनी या बुरे और डरावने सपने भी आ सकते हैं। इस कंडीशन में क्या क्या करें- अगर आप इन्हीं वजहों से बेचैनी महसूस करते हैं तो न्यूज चैनल से अपने संपर्क को सीमित करें। आप अपनी किसी हॉबी पर समय दें। अच्छी के

गतिविधि चिंता को कम कर सकती है, लेकिन व्यायाम की तीव्रता और उसमें आपकी संलग्नता जितनी अधिक होगी, चिंता पर अच्छा प्रभाव उतना ही अधिक होगा। पोषक और सेहतमंद भोजन खाएं। पर्याप्त नींद लें। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं। अनिश्चितता को स्वीकार करें। अनिश्चितता महसूस करना पूरी तरह से सामान्य है। आपको स्वयं को समझाना होगा कि इस स्थिति पर आपका कोई नियंत्रण नहीं

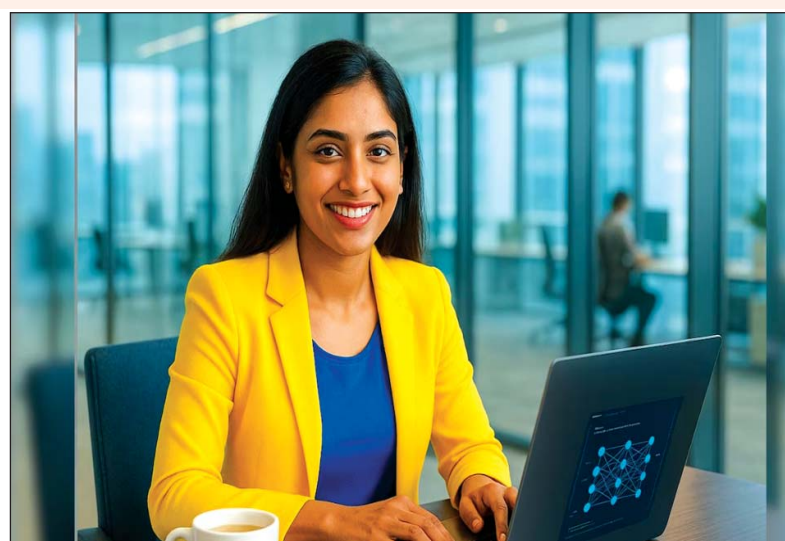


सदस्यों या दोस्तों के साथ कालिटी टाइम कितना बनें और प्रेरक आलेख पढ़ें। परिवार बिताएं। अपने प्रियजनों से जुड़े रहें और उनका हाल-चाल लेते रहें। माइंडफुलनेस, शारीरिक गतिविधि और ब्रीदिंग एक्सरसाइज से इमोशंस को पाँजिटिव रखें। बच्चों के साथ खेलें और पार्क में टहलने की आदत डालें। शोध बताते हैं कि प्रकृति के करीब समय बिताने से तनाव और चिंता से राहत मिल सकती है। अपनी शारीरिक गतिविधि की तीव्रता बढ़ाएं। कोई भी एरोबिक

है। **क्या कहती है रिसर्च:** एक अध्ययन में पाया गया कि परमाणु युद्ध के बारे में चिंतित किशोरों में पांच साल बाद सामान्य मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ गया था। चिंता से ग्रस्त लोगों में संकटों के बारे में मीडिया कवरेज की तलाश करने की अधिक संभावना होती है। ऐसे में युद्ध की चिंता धीरे-धीरे आप पर हावी हो सकती है या यह किसी ट्रिगर के जवाब में अचानक प्रकट हो सकती है।

सोशल सेक्टर में बनाएं कैरियर, जॉब के साथ मिलेगी अच्छी सैलरी

आज के समय में करियर केवल अच्छी नौकरी और वेतन तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि समाज के लिए कुछ करने की भावना भी युवाओं की पहली पसंद बनती जा रही है। ऐसे में सोशल सेक्टर युवाओं के लिए एक बेहतरीन करियर विकल्प के रूप में उभर कर सामने आया है, जहाँ समाज सेवा के साथ-साथ सम्मानजनक वेतन और सुरक्षित भविष्य की संभावनाएं भी मौजूद हैं। सोशल सेक्टर में एनजीओ, सामाजिक संस्थाएं, अंतरराष्ट्रीय संगठन, कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी परियोजनाएं, स्वास्थ्य, शिक्षा, महिला सशक्तिकरण, पर्यावरण संरक्षण, ग्रामीण विकास और कौशल विकास जैसे अनेक क्षेत्र शामिल हैं। इन क्षेत्रों में काम करने वाले प्रोफेशनल्स की मांग लगातार बढ़ रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि अब सोशल सेक्टर केवल स्वयंसेवा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह एक प्रोफेशनल इंडस्ट्री के रूप में विकसित हो चुका है। प्रोजेक्ट मैनेजर, सोशल वर्कर, रिसर्च एनालिस्ट, फील्ड ऑफिसर, ट्रेनर, काउंसलर, कम्युनिकेशन मैनेजर और सीएसआर एक्सपर्ट जैसे पदों पर युवाओं को अच्छी सैलरी के साथ नौकरी के अवसर मिल रहे हैं। सोशल सेक्टर में करियर बनाने के लिए समाजशास्त्र, सामाजिक कार्य, मनोविज्ञान, ग्रामीण विकास, पब्लिक एडमिनिस्ट्रेशन, जर्नलिज्म, मैनेजमेंट और डेटा एनालिसिस जैसे विषयों की पढ़ाई उपयोगी मानी जाती है। इसके साथ ही व्यवहारिक अनुभव, फील्ड वर्क और समाज के प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण इस क्षेत्र में सफलता की कुंजी है। कई प्रतिष्ठित राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय संस्थाएं योग्य उम्मीदवारों को 25 हजार से 1 लाख रुपये प्रतिमाह तक का वेतन प्रदान कर रही हैं, जो अनुभव और



कैसे करें एंट्री

इस सेक्टर में काम करने के लिए किसी खास डिग्री की जरूरत नहीं होती है, लेकिन सामाजिक, पारिवारिक और आर्थिक परिस्थितियों को बेहतर ढंग से समझने के लिए होम साइंस, साइकोलॉजी, सोशियोलॉजी या सोशल साइंस में ग्रेजुएशन के बाद सोशल वेलफेयर, सोशल साइंस में मास्टर्स करना अच्छा रहेगा। भारत में कई इंस्टीट्यूट्स, यूनिवर्सिटीज में इससे संबंधित कोर्स संचालित किए जाते हैं। जहाँ एंट्री टेस्ट और इंटरव्यू के आधार पर दाखिला मिलता है। इसके अलावा एनजीओ मैनेजमेंट का कोर्स भी कर सकते हैं। देश में कई इंस्टीट्यूट्स और यूनिवर्सिटी में एनजीओ मैनेजमेंट से जुड़े कोर्स शुरू हो चुके हैं। टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ सोशल साइंसेज मुंबई, दिल्ली यूनिवर्सिटी, राजस्थान यूनिवर्सिटी, जामिया मिल्लिया विश्वविद्यालय, सोशल वर्क में डिप्लोमा और डिग्री के कई कोर्स संचालित कर रहे हैं, जहाँ से आप कोर्स कर सकते हैं।

वर्क प्रोफाइल कैसा है?

सोशल वर्क की फील्ड में भी अब स्पेशलाइज्ड लोगों की डिमांड बढ़ने लगी है। जो चिकित्सीय और मनोवैज्ञानिक सोशल वर्क के साथ अपराधियों को सुधारने पर आधारित समाज कार्य भी करते हैं, इसके अलावा शहरी और ग्रामीण समुदाय विकास से जुड़े मानव कल्याण के कार्य, पुनर्वास, मानव अधिकार और सामाजिक कर्तव्य, प्राकृतिक आपदा में बचाव संबंधित कार्य नशे की लत से मुक्ति दिलाने पर आधारित कार्य और अशिक्षा दूर करने से जुड़े कार्य करना पड़ता है।

जिम्मेदारी के अनुसार बढ़ता जाता है। इसके अलावा विदेशों में कार्य करने और बड़े

अच्छा करियर ग्राह

आज जिस तरह से डिसेबिलिटी, ड्रग्स, डिप्रेशन और बुजुर्गों की समस्याएं बढ़ रही हैं, उसे देखते हुए समाजसेवा में युवाओं की काफी दरकार है। सोशल सेक्टर में काम करने वाले प्रोफेशनल्स को लोगों की आर्थिक, सामाजिक और मानसिक समस्याओं को जानना-समझना और फिर उसका हल निकालना होता है। इसे काउंसलिंग, कॉन्फ्रेंस, सेमिनार अवेयरनेस प्रोग्राम्स के जरिए पूरा किया जाता है। इस क्षेत्र में सरकारी और गैर सरकारी, दोनों ही तरह के कार्य होते हैं, जिनमें आप एनजीओ मैनेजर, कम्युनिटी सर्विस प्रोवाइडर, एनजीओ प्रोजेक्ट कॉऑर्डिनेटर, एनजीओ ह्यूमन रिसोर्स और फाइनेंस मैनेजर के तौर पर कार्य कर अच्छा पैसा कमा सकते हैं।

जरूरी स्किल्स

इस सेक्टर में कार्य करने के लिए कई स्कूल की जरूरत पड़ती है, जिसमें सबसे ज्यादा जरूरी कम्युनिटी या लोगों के साथ मिलकर काम करने का अनुभव है। इसके अलावा कम्युनिकेशन स्किल भी काफी अच्छी होनी चाहिए। साथ ही, स्थानीय भाषा के साथ-साथ इंटरनेशनल लैंग्वेज की भी जानकारी जरूरी है, क्योंकि कई बार इस फील्ड से जुड़े पेशेवर को इंटरनेशनल ऑर्गेनाइजेशन के साथ मिलकर कार्य करना पड़ता है। प्रॉब्लम सॉल्विंग एबिलिटी का होना भी जरूरी है। साथ ही, सामाजिक न्याय, समाज के उपेक्षित वर्ग को मेन स्ट्रीम में शामिल करने, वंचित लोगों के जीवन स्तर में सुधार लाने के प्रयास करने को लेकर प्रतिबद्ध होना जरूरी है। इसके अलावा, सोशल वर्क की फील्ड में काम करने के लिए आपके पास लोगों के साइकोलॉजिकल, इमोशनल पक्षों की समझ भी होनी चाहिए। आपमें धैर्य और संवेदनशीलता होना बेहद जरूरी है। सकारात्मक बदलाव और सही फैसले लेने की क्षमता भी होनी चाहिए।

अवसर की भरमार

इस फील्ड में जॉब की काफी संभावनाएं हैं। विकास के नए तौर-तरीकों के चलते हमारे मूल्यों में जिस तरह से गिरावट आ रही है, ऐसे में सोशल सेक्टर की भूमिका काफी बढ़ गई है। जाहिर है नौजवानों के लिए इस क्षेत्र में संभावनाएं बढ़ेंगी। यह ऐसा क्षेत्र है, जहाँ विदेशों में भी काम के काफी अवसर हैं। नाटो, विश्व स्वास्थ्य संगठन, एमनेस्टी इंटरनेशनल, रेडक्रॉस, ग्रीनपीस, यूनिसेफ, यूनाइटेड नेशन, यूनेस्को, ओसीडीए विश्वबैंक, कॉमनवेल्थ ह्यूमन राइट, एनवॉयनमेंट प्रोटेक्शन यूनाइटेड नेशन एजुकेशनल साइंटिफिक एंड कल्चरल ऑर्गेनाइजेशन जैसी नामी संस्थाओं के अलावा कई अन्य संस्थाएं जॉब का मौका देती हैं।

प्रोजेक्ट्स से जुड़ने के अवसर भी सोशल सेक्टर में उपलब्ध हैं। युवाओं का मानना है कि सोशल सेक्टर में काम करने से न केवल आत्मसंतोष मिलता है, बल्कि समाज में सकारात्मक बदलाव लाने का अवसर भी प्राप्त होता है। यही कारण है कि आज बड़ी

संख्या में युवा इस क्षेत्र को करियर के रूप में अपना रहे हैं। विशेषज्ञों का सुझाव है कि यदि युवा सही प्रशिक्षण, स्पष्ट लक्ष्य और समर्पण के साथ सोशल सेक्टर में कदम रखें, तो यह क्षेत्र उन्हें सम्मान, स्थिर आय और समाज सेवा—तीनों प्रदान कर सकता है।

यूपीएससी प्रीलिम्स की असली कसौटी 'सीसैट'

हल्के में लेना पड़ सकता है भारी

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे लाखों अभ्यर्थियों के लिए सिविल सेवा परीक्षा एक बड़ा सपना होती है। इस परीक्षा की प्रारंभिक अवस्था में एक महत्वपूर्ण पेपर होता है यूपीएससी प्रीलिम्स में सीएसएटी। यह भले ही कालीफाईंग पेपर हो, लेकिन इसे हल्के में लेना बड़ी गलती साबित हो सकता है। सही दिशा में तैयारी के लिए सिलेबस की स्पष्ट समझ और नियमित अभ्यास बेहद जरूरी है। संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) सिविल सेवा परीक्षा (सीएसई) के हिस्से के रूप में सिविल सेवा योग्यता परीक्षा (सीसैट) आयोजित करता है। सीसैट एक कालीफाईंग परीक्षा है, जिसका उद्देश्य उम्मीदवार की योग्यता और तर्क क्षमता का मूल्यांकन करना है। यह परीक्षा इस वर्ष मई में आयोजित की जाएगी। सीसैट की तैयारी शुरू करने से पहले इसका पाठ्यक्रम अच्छे से समझना बहुत जरूरी है। इससे आपको यह पता चलेगा कि कौन-कौन से विषय पढ़ने हैं, किन क्षेत्रों पर अधिक ध्यान देने की

जरूरत है और कोई भी महत्वपूर्ण टॉपिक्स छूट न जाए। यूपीएससी प्रारंभिक परीक्षा में दो पेपर होते हैं। पेपर-1 में सामान्य अध्ययन का परीक्षण किया जाता है, जिसमें इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र, राजनीति और समसामयिक मामलों आदि से जुड़े 100 प्रश्न (कुल 200 अंक) शामिल होते हैं। पेपर-2, जिसे सीसैट कहते हैं, 200 अंकों का वस्तुनिष्ठ पेपर है, जिसमें 80 प्रश्न होते हैं और कालीफाई करने के लिए न्यूनतम 33 अंक (66 अंक) अनिवार्य हैं। इसमें बुनियादी अंकगणित, तार्किक क्षमता और पठन-बोध (कॉम्प्रिहेंशन) से प्रश्न पूछे जाते हैं। सीसैट परीक्षा के लिए एक व्यापक अध्ययन योजना बनाएं, जिसमें प्रत्येक विषय के लिए पर्याप्त समय तय हो। अध्ययन सामग्री चुनते समय विश्वसनीय और अनुशासित पुस्तकों तथा ऑनलाइन संसाधनों का चयन करें। सीसैट में योग्यता और तर्क क्षमता की जांच होती है, इसलिए नियमित अभ्यास बहुत जरूरी है। अपनी समस्या

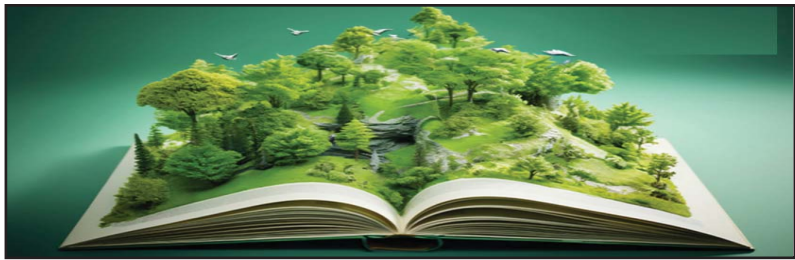


समाधान क्षमता बढ़ाने के लिए अभ्यास प्रश्न, मॉक टेस्ट और यूपीएससी के पिछले वर्षों के प्रश्नपत्र अवश्य हल करें। साथ ही, पढ़े हुए टॉपिक्स को समय-समय पर दोहराएं। सबसे पहले, बुनियादी अंकगणित और तर्क कौशल मजबूत करें। यह आपको सवाल जल्दी और सही तरीके से हल करने में मदद करेगा। उदाहरण के लिए, अगर आपको जोड़, घटाना, गुणा-भाग या तार्किक पहली हल करनी है, तो मजबूत आधार होने से आप आसानी से समाधान निकाल पाएंगे। दूसरी चीज है पठन और बोध क्षमता। सीसैट में आपको गद्यांश पढ़कर उसके सवालों का

उत्तर देना होता है। इसलिए अपनी पढ़ने की गति और समझने की क्षमता पर काम करें। अलग-अलग प्रकार के लेख, समाचार और गद्यांश पढ़ें और उनके सवाल हल करने का अभ्यास करें। अपनी तार्किक और विश्लेषणात्मक सोच मजबूत करें। इसके लिए पहलियां, उपमाएं, कौडिंग-डिकोडिंग और इसी तरह की समस्याओं को हल करने का अभ्यास करें समय प्रबंधन भी बहुत जरूरी है। चूंकि सीसैट परीक्षा में समय सीमित होता है, इसलिए सवालों को तय समय में हल करने का अभ्यास करें। इससे आप परीक्षा के दौरान समय का सही

इस्तेमाल कर पाएंगे। सी-सैट को हल्के में लेना कई सपनों पर भारी पड़ सकता है। यह केवल एक औपचारिक पेपर नहीं, बल्कि आपकी तार्किक और व्यावहारिक दक्षता की कसौटी है। जो अभ्यर्थी इसे गंभीरता, निरंतर अभ्यास और संतुलित रणनीति के साथ लेते हैं, वे प्रारंभिक परीक्षा की इस बाधा को सहजता से पार कर लेते हैं। याद रखें सफलता उन्हीं को मिलती है जो हर छोटे-बड़े चरण को समान महत्व देते हैं। इसलिए यदि आपका लक्ष्य सिविल सेवा है, तो सी-सैट को अपनी तैयारी का मजबूत स्तंभ बनाइए, न कि कमजोर कड़ी।

पर्यावरण और अर्थव्यवस्था के संतुलन पर शोध



सतत विकास और जिम्मेदार आर्थिक प्रबंधन के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण योगदान देते हुए डॉ. गायत्री बंसल, प्रवक्ता, वाणिज्य विभाग द्वारा सस्टेनेबल फाइनेंस (सतत वित्त) विषय पर एक शोधपत्र प्रस्तुत किया गया है। यह शोध वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में अत्यंत प्रासंगिक है, जहाँ विश्व जलवायु परिवर्तन, प्राकृतिक संसाधनों की कमी तथा सामाजिक असमानताओं जैसी गंभीर चुनौतियों का सामना कर रहा है। अपने शोध में डॉ. बंसल ने स्पष्ट किया है कि सस्टेनेबल फाइनेंस का तात्पर्य वित्तीय निर्णयों में पर्यावरणीय, सामाजिक तथा प्रशासनिक अर्थात् ईएसजी मानकों को शामिल करना है। इसका उद्देश्य वित्तीय संसाधनों को ऐसे क्षेत्रों में निवेशित करना है जो पर्यावरण संरक्षण, सामाजिक कल्याण और दीर्घकालिक आर्थिक स्थिरता को बढ़ावा दें। शोधपत्र में ग्रीन बॉन्ड, सोशल बॉन्ड, सस्टेनेबिलिटी-लिंक्ड लोन, जिम्मेदार निवेश तथा जलवायु जोखिम मूल्यांकन जैसे वित्तीय साधनों की विस्तृत व्याख्या की गई

है। इसमें यह भी बताया गया है कि ध्वस्त मानकों को अपनाने से वित्तीय संस्थानों की जोखिम प्रबंधन क्षमता मजबूत होती है, पारदर्शिता बढ़ती है और निवेशकों के लिए दीर्घकालिक मूल्य सृजित होता है। डॉ. बंसल के अनुसार, सस्टेनेबल फाइनेंस कम-कार्बन अर्थव्यवस्था, नवीकरणीय ऊर्जा, समावेशी विकास तथा सुदृढ़ आधारभूत संरचना के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। सरकारों और अंतरराष्ट्रीय संस्थाएँ नीति ढाँचों, प्रकटीकरण मानकों और टैक्सोनॉमी के माध्यम से इसे प्रोत्साहित कर रही हैं। हालाँकि डेटा की कमी, ग्रीनवॉशिंग तथा मानकों की असमानता जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं, फिर भी यह अवधारणा वैश्विक वित्तीय प्रणाली को सकारात्मक दिशा में परिवर्तित करने की अपार क्षमता रखती है। यह शोध सतत आर्थिक विकास को बढ़ावा देने के साथ-साथ लाभप्रदता और सामाजिक उत्तरदायित्व के संतुलन की दिशा में एक महत्वपूर्ण अकादमिक योगदान माना जा रहा है।

आंतरिक सुंदरता से जन्म लेती है असली सफलता

आज का समय उपलब्धियों, प्रतिस्पर्धा और बाहरी चमक-दमक का समय है। सफलता को अक्सर पद, प्रतिष्ठा, धन और प्रसिद्धि से मापा जाता है। किंतु यदि गहराई से देखा जाए तो हर स्थायी सफलता की जड़ में एक तत्व समान रूप से उपस्थित मिलता है—आंतरिक सुंदरता। जब आत्मा सुंदर होती है, तो व्यक्ति का दृष्टिकोण, आचरण और प्रयास भी सकारात्मक हो जाते हैं। ऐसे में कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रह जाता। आत्मा की सुंदरता का अर्थ केवल धार्मिक या आध्यात्मिक संदर्भ तक सीमित नहीं है। यह सत्यनिष्ठा, करुणा, विनम्रता, धैर्य और सकारात्मक सोच का संगम है। जिस व्यक्ति के भीतर ईमानदारी और आत्मविश्वास का प्रकाश होता है, वह विपरीत परिस्थितियों में भी मार्ग खोज लेता है। उसके लिए असफलता अंत नहीं, बल्कि सीखने का अवसर होती है। किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए केवल तकनीकी कौशल पर्याप्त नहीं होते। व्यक्तित्व की दृढ़ता और नैतिक आधार भी उतने ही आवश्यक हैं। यदि मन में स्वार्थ, ईर्ष्या या भय अधिक है, तो लक्ष्य की राह में आने वाली बाधाएँ पहाड़ जैसी प्रतीत होती हैं। लेकिन यदि मन निर्मल और उद्देश्य स्पष्ट हो, तो वही बाधाएँ सीढ़ियाँ बन जाती हैं। आंतरिक सुंदरता व्यक्ति को संतुलन सिखाती है। वह सफलता में अहंकार नहीं आने देती और असफलता में निराशा नहीं पनपने देती। यही संतुलन दीर्घकालिक उपलब्धियों की आधारशिला है। एक सुंदर आत्मा का सबसे बड़ा गुण है—सकारात्मक दृष्टिकोण। ऐसा व्यक्ति हर परिस्थिति में



अच्छई खोजने का प्रयास करता है। वह समस्याओं को कोसने के बजाय समाधान ढूँढने में विश्वास रखता है। यही सोच उसे दूसरों से अलग बनाती है। जब लक्ष्य बड़ा हो, तो चुनौतियाँ भी बढ़ी होती हैं। ऐसे समय में यदि भीतर विश्वास की ज्योति जल रही हो, तो बाहरी अंधकार अधिक देर तक टिक नहीं सकता। आत्मविश्वास, धैर्य और निरंतर प्रयास—ये तीनों गुण उसी व्यक्ति में विकसित होते हैं जिसकी आत्मा सुंदर और विचार निर्मल होते हैं। आज के प्रतिस्पर्धी युग में कई बार शॉर्टकट अपनाने का प्रलोभन सामने आता है। परंतु जो व्यक्ति अपनी आत्मा की आवाज सुनता है, वह गलत मार्ग नहीं चुनता। वह जानता है कि अस्थायी लाभ के लिए मूल्यों से समझौता करना अंततः स्वयं को खो देना है। सच्ची सफलता वही है जो आत्मसम्मान के साथ प्राप्त हो। जब उपलब्धि के साथ मन की शांति जुड़ी हो, तभी वह स्थायी होती है। यही आंतरिक सुंदरता की पहचान है। लक्ष्य केवल व्यक्तिगत नहीं होते; वे सामाजिक भी होते हैं। परिवार, मित्र और सहकर्मी हमारे जीवन का हिस्सा हैं। यदि हमारे संबंध मधुर और सहयोगपूर्ण हों, तो

लक्ष्य की यात्रा सहज हो जाती है। आत्मा की सुंदरता व्यक्ति को संवेदनशील बनाती है। वह दूसरों की भावनाओं का सम्मान करता है और सहयोग की भावना से आगे बढ़ता है। ऐसे व्यक्ति को समाज का समर्थन मिलता है, जो उसके लक्ष्य को साकार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर बड़ा परिवर्तन भीतर से शुरू होता है। यदि हम स्वयं को बेहतर बनाने का संकल्प लें—अपने विचारों को शुद्ध करें, अपने व्यवहार को संयमित करें, अपनी कमजोरियों को स्वीकार कर उन्हें सुधारें—तो लक्ष्य की राह स्वतः स्पष्ट होने लगती है। ध्यान, स्वाध्याय, सकारात्मक संगति और सतत सीखने की प्रवृत्ति आत्मा को सुंदर बनाने के साधन हैं। जब भीतर प्रकाश होगा, तो बाहरी अंधकार स्वतः दूर होगा। आत्मा सुंदर है तो कोई भी लक्ष्य मुश्किल नहीं—यह केवल प्रेरक वाक्य नहीं, बल्कि जीवन का गहरा सत्य है। बाहरी संसाधन सीमित हो सकते हैं, परिस्थितियाँ प्रतिकूल हो सकती हैं, परंतु यदि मन दृढ़ और आत्मा निर्मल है, तो हर चुनौती पर विजय संभव है। जीवन की दौड़ में आगे बढ़ते हुए हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि सबसे बड़ी जीत स्वयं पर विजय है। जब हम अपने भीतर की सुंदरता को पहचान लेते हैं, तो लक्ष्य केवल उपलब्धि नहीं, बल्कि आत्मसंतोष का माध्यम बन जाता है। अतः, सफलता की ऊँचाइयों तक वही पहुँचता है जिसकी आत्मा में सच्चाई, करुणा और विश्वास का प्रकाश जलता है। इसलिए लक्ष्य से पहले अपने भीतर झाँकिए—यदि आत्मा सुंदर है, तो मंजिल दूर नहीं।

पद्म पुरस्कार : राष्ट्र के गौरव का सम्मान



भारत विविध प्रतिभाओं और असाधारण व्यक्तित्वों की भूमि है। कला, साहित्य, विज्ञान, समाजसेवा, चिकित्सा, शिक्षा, खेल और लोक परंपराओं जैसे अनेक क्षेत्रों में देश के नागरिकों ने विश्व स्तर पर अपनी पहचान बनाई है। ऐसे उत्कृष्ट योगदानों को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित करने के लिए भारत सरकार द्वारा पद्म पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं। ये पुरस्कार न केवल व्यक्तिगत उपलब्धियों का सम्मान हैं, बल्कि समाज में सकारात्मक प्रेरणा का भी स्रोत हैं। पद्म पुरस्कार भारत के सर्वोच्च नागरिक सम्मानों में शामिल हैं और हर वर्ष गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर इनकी घोषणा की जाती है। जिसे बाद में नई दिल्ली स्थित राष्ट्रपति भवन में आयोजित भव्य समारोह में प्रदान

किया जाता है।
पद्म पुरस्कारों की श्रेणियाँ
पद्म पुरस्कार तीन प्रमुख श्रेणियों में दिए जाते हैं—
<> **पद्म विभूषण** - यह असाधारण और विशिष्ट सेवा के लिए दिया जाने वाला दूसरा सर्वोच्च नागरिक सम्मान है।
<> **पद्म भूषण** - उच्च कोटि की विशिष्ट सेवा के लिए प्रदान किया जाता है।
<> **पद्मश्री** - विभिन्न क्षेत्रों में विशिष्ट सेवा के लिए दिया जाने वाला सम्मान।
इन पुरस्कारों का उद्देश्य केवल प्रसिद्ध हस्तियों को सम्मानित करना नहीं, बल्कि उन अनसुने नायकों को भी पहचान देना है, जो दूरदराज क्षेत्रों में समाज के लिए महत्वपूर्ण

कार्य कर रहे हैं। हाल के वर्षों में ग्रामीण शिक्षकों, लोक कलाकारों, पर्यावरण संरक्षण कार्यकर्ताओं और सामाजिक सुधारकों को भी यह सम्मान दिया गया है।

किन क्षेत्रों में दिए जाते हैं पुरस्कार ?

पद्म पुरस्कार कला, साहित्य एवं शिक्षा, विज्ञान एवं अभियांत्रिकी, चिकित्सा, सामाजिक कार्य, सार्वजनिक जीवन, खेल, उद्योग, व्यापार, पर्यावरण संरक्षण आदि अनेक क्षेत्रों में दिए जाते हैं। चयन प्रक्रिया में व्यक्ति के योगदान की गुणवत्ता, प्रभाव और दीर्घकालिक महत्व को विशेष रूप से देखा जाता है। कोई भी नागरिक किसी योग्य व्यक्ति के नाम का नामांकन कर सकता है। इससे यह प्रक्रिया अधिक पारदर्शी और जनभागीदारी आधारित बन गई है।

इन पुरस्कारों में क्या-क्या मिलता है?

इन पुरस्कारों के तहत भारत के राष्ट्रपति द्वारा हस्ताक्षरित सम्मान पत्र (सर्टिफिकेट), एक विशिष्ट पदक (मेडल), जिस पर संबंधित श्रेणी का नाम अंकित होता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि पद्म पुरस्कारों के साथ कोई नकद राशि (कैश प्राइज) नहीं दी जाती। यह सम्मान पूरी तरह से प्रतिष्ठा और राष्ट्रीय मान्यता का प्रतीक है।

सुडोकू पजल

नियम: नीचे दिए गए 9 ग्रिड में खाली स्थानों को 1 से 9 तक के अंकों से भरें।
ध्यान रखें—
<>< हर पंक्ति में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।
<>< हर कॉलम में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।
<>< हर बॉक्स में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।

5		7						
	3		1	9				
6				5				
		9						3
			6					1
4				3				
		6	1	4				
			4	1	9	5		
			2		7	9		

नवरात्रि: नारी शक्ति और नवदुर्गा के नौ स्वरूपों का प्रेरणादायी संदेश

नवरात्रि केवल एक धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि शक्ति, साधना और आत्मविश्वास का उत्सव है। वर्ष में दो बार आने वाला यह पावन पर्व हमें यह स्मरण कराता है कि सृष्टि की मूल शक्ति नारी है। माता रानी के नौ स्वरूप न केवल आध्यात्मिक चेतना का प्रतीक हैं, बल्कि वे महिला सशक्तिकरण का भी सशक्त संदेश देते हैं। आज के दौर में जब समाज महिलाओं को समान अधिकार और अवसर देने की दिशा में आगे बढ़ रहा है, तब नवरात्रि का पर्व हमें यह समझाने का कार्य करता है कि नारी केवल पूजनीय ही नहीं, बल्कि नेतृत्व, संघर्ष, ज्ञान और सृजन की आधारशिला है।

1. शैलपुत्री - आत्मविश्वास और जड़ों से जुड़ाव



नवरात्रि के प्रथम दिन पूजा जाने वाली माता शैलपुत्री पर्वतराज हिमालय की पुत्री हैं। वे दृढ़ता, स्थिरता और आत्मबल की प्रतीक हैं। महिला सशक्तिकरण का पहला कदम है—अपनी पहचान और जड़ों से जुड़ाव। जब एक महिला अपनी संस्कृति, शिक्षा और आत्मसम्मान को समझती है, तभी वह समाज में सशक्त भूमिका निभा सकती है।



2. ब्रह्मचारिणी - शिक्षा और तप की शक्ति

द्वितीय स्वरूप ब्रह्मचारिणी

तप, संयम और ज्ञान की देवी हैं। उनका जीवन संदेश देता है कि शिक्षा और अनुशासन ही सशक्तिकरण की असली कुंजी है। आज जब महिलाएँ शिक्षा, विज्ञान, प्रशासन और राजनीति में नई ऊँचाइयों छू रही हैं, तब ब्रह्मचारिणी का स्वरूप यह प्रेरणा देता है कि कठिन परिश्रम और दृढ़ निश्चय से हर बाधा पार की जा सकती है।



3. चंद्रघंटा - साहस और निर्माकता

तृतीय स्वरूप चंद्रघंटा शौर्य और पराक्रम की प्रतीक हैं। उनके माथे पर अर्धचंद्र और हाथों में शस्त्र यह दर्शाते हैं कि नारी केवल कोमलता की प्रतिमा नहीं, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाने वाली शक्ति भी है। महिला सशक्तिकरण का अर्थ है—महिलाओं को आत्मरक्षा, आत्मनिर्भरता और निर्णय लेने की स्वतंत्रता देना।



4. कूष्मांडा - सृजन और सकारात्मकता

चतुर्थ स्वरूप कूष्मांडा को सृष्टि की रचयिता माना जाता है। वे सृजनात्मक ऊर्जा की प्रतीक हैं। एक महिला अपने परिवार और समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वह केवल घर संभालने वाली नहीं, बल्कि समाज के विकास की निर्माता है। महिला उद्यमिता,

कला, साहित्य और नवाचार में उनकी भागीदारी कूष्मांडा स्वरूप का आधुनिक रूप है।



5. स्कंदमाता - मातृत्व और नेतृत्व

पंचम स्वरूप स्कंदमाता मातृत्व की शक्ति का प्रतीक हैं। वे यह संदेश देती हैं कि एक माँ केवल पालन-पोषण करने वाली नहीं, बल्कि संस्कारों की प्रथम गुरु है। महिला सशक्तिकरण में मातृत्व का सम्मान और कार्यस्थल पर माताओं को उचित अवसर व सहयोग देना अत्यंत आवश्यक है।



6. कात्यायनी - न्याय और दृढ़ संकल्प

षष्ठम स्वरूप कात्यायनी अन्याय के विरुद्ध संघर्ष का प्रतीक हैं। उन्होंने महिषासुर जैसे अत्याचारी का वध किया। यह स्वरूप हमें सिखाता है कि महिलाएँ अन्याय और भेदभाव के विरुद्ध डटकर खड़ी हो सकती हैं। आज आवश्यकता है कि समाज महिलाओं को कानूनी अधिकारों और सुरक्षा का भरोसा दे, ताकि वे निर्भीक होकर आगे बढ़ सकें।

7. कालरात्रि - भयमुक्त जीवन

सप्तम स्वरूप कालरात्रि अज्ञान और भय का नाश करती हैं। वे यह दर्शाती हैं कि सशक्त महिला वह है जो भय और रूढ़ियों को तोड़कर आगे बढ़े। समाज में व्याप्त कुरीतियों, लैंगिक भेदभाव और हिंसा के विरुद्ध आवाज उठाना ही कालरात्रि का सच्चा सम्मान है।

8. महागौरी - शुद्धता और आत्मसम्मान

अष्टम स्वरूप महागौरी शांति, पवित्रता और आत्मसम्मान की प्रतीक हैं। उनका संदेश है कि महिला का सम्मान केवल शब्दों से नहीं, बल्कि व्यवहार से होना चाहिए। समान वेतन, समान अवसर और सम्मानजनक व्यवहार—यही सच्चा महिला सशक्तिकरण है।

9. सिद्धिदात्री - उपलब्धि और पूर्णता

नवम स्वरूप सिद्धिदात्री सिद्धियों और उपलब्धियों की देवी हैं। वे यह दर्शाती हैं कि जब महिला को अवसर मिलता है, तो वह समाज को नई ऊँचाइयों तक ले जा सकती है। आज महिलाएँ अंतरिक्ष, सेना, खेल, उद्योग और राजनीति में अपनी सफलता का परचम लहरा रही हैं।

नवरात्रि और आधुनिक महिला सशक्तिकरण

नवरात्रि का पर्व हमें यह सिखाता है कि नारी को केवल देवी के रूप में पूजना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसे शिक्षा, सुरक्षा, सम्मान और अवसर देकर सशक्त बनाना भी आवश्यक है। जब हम कन्या पूजन करते हैं, तो हमें यह भी संकल्प लेना चाहिए कि बालिकाओं की शिक्षा, स्वास्थ्य और अधिकारों की रक्षा करेंगे। महिला सशक्तिकरण का अर्थ केवल आर्थिक स्वतंत्रता नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और राजनीतिक स्वतंत्रता भी है। नवदुर्गा के नौ स्वरूप हमें जीवन के हर क्षेत्र में संतुलन, साहस और सकारात्मकता का संदेश देते हैं। आज आवश्यकता है कि समाज नवरात्रि के इस संदेश को केवल नौ दिनों तक सीमित न रखे, बल्कि पूरे वर्ष उसे अपने व्यवहार और नीतियों में उतारे। परिवार में बेटियों को समान अधिकार देना, कार्यस्थल पर महिलाओं को नेतृत्व के अवसर देना और समाज में सुरक्षा की भावना पैदा करना—यही सच्चे अर्थों में माता रानी की आराधना है। माता रानी के नौ स्वरूप हमें यह बताते हैं कि नारी में असीम सामर्थ्य निहित है। आवश्यकता केवल उसे पहचानने और अवसर देने की है। जब समाज नारी को सम्मान और समानता देगा, तभी सच्चे अर्थों में शक्ति की पूजा सार्थक होगी।



ALUMNI ASSOCIATION
Adarsh Mahila Mahavidyalaya

#AmmbAlumniMeet2026
#SakhiSangam2026

SAKHI SANGAM
ALUMNI MEET 2026

Join us

REGISTER THROUGH THE QR CODE



Registration fee ₹500 only

Connecting Generations,
Inspiring Future



25TH APRIL 2026

COLLEGE PREMISES



For Any Queries, Please Contact
94676 01033, 79880 37497

Hansi Gate, Bhiwani

93069 40790

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

अनुपमा यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एवं प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा दैनिक भास्कर गोहाना रोड, 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