JAN, 2021

Women Cell

Creating a Balanced Society

SHAKTI

WOMEN CELL
GOVT. PG COLLEGE
HISAR

Contents

1. प्राचार्या की कलम से — *डॉ. कुसुम सैनी*

2. Empowered Women Empower Women — *Namita Sabharwal*

3. अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस (हर वर्ष, 8 मार्च) — *डा. सुदेश रानी*

4. Dental Issues and Importance of Dental Hygiene — *Dr. Isha Kumari*

5. आओ बहनें, सशक्त बने — *डॉ. रिंकी बेडवाल*

6. नारी — *पिंकी*

7. Indian Women, Facts and Question? — *Dr. Asha Lata*

8. महिला सशक्तिकरण:
स्थिति व चुनौतियाँ — *मनोज कुमार*

9. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में
यौगिक क्रियाओं का
स्वस्थ जीवन शैली
में योगदान — *डॉ. सुखबीर सिंह*

10. इतिहास के झरोखे से — *नमिता सभ्रवाल*

11. Personal Hygiene — ***Jahanvi Mongia***

12. Problems faced by
Urban Working Women — ***Meenu Devi***

13. महिला सुरक्षा कवच एप्स — *प्रीति रानी*

14. Role of Gender Equality
and Women's Empowerment
in Sustainable Development — ***Dr. Savita***

प्राचार्या की कलम से

डॉ. कुसुम सैनी
प्राचार्या
राजकीय महाविद्यालय, हिसार।

'सशक्तिकरण' का अर्थ है स्वयं के विचारों की अभिव्यक्ति करने की स्वतन्त्रता जिससे हम अपने जीवन से जुड़े सभी निर्णय स्वयं ले सकते हैं। महिला सशक्तिकरण में भी हम उसी क्षमता की बात करते हैं जहाँ महिलाएँ सभी सामाजिक बंधनों से मुक्त होकर अपने निर्णयों की निर्माता खुद हों। महिला सशक्तिकरण न केवल उसके और उसके परिवार के विकास में सहायक है बल्कि इससे एक सार्थक व स्वच्छ समाज की परिकल्पना भी संभव है। महिलाओं को उनकी क्षमता से अवगत करवाना अब समय की मांग बन चुकी है।

महिलाओं में अशिक्षा और बीच में पढ़ाई छोड़ने जैसी समस्याएं महिला सशक्तिकरण में सबसे बड़ी बाधाएं हैं। शहरी क्षेत्रों में लड़कियाँ शिक्षा के मामले में लड़कों के बराबर हैं पर ग्रामीण क्षेत्रों में इस मामले वह काफी पीछे हैं। महिलाओं को सशक्त बनाना हमारे आने वाले कल, हमारे भविष्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इसके साथ लड़कियों को अपनी सुरक्षा के लिए भी जागरूक रहना चाहिए और समाज के लिए रचनात्मक कार्यो में बढ़-चढ़ कर भाग लेना चाहिए। अपने अधिकारों के प्रति जागरूकता, रचनात्मकता, आत्ममंथन व आत्मविश्वास महिलाओं के सशक्तिकरण का आधार है। इसके साथ उन्हें घर व समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को भी नहीं भूलना चाहिए। मेरी शुभकामना आप सभी के साथ है।

Empowered Women
Empower Women

Namita Sabharwal
I/c Women Cell
Govt College Hisar

According to me, the first step to empowerment is to accept ourselves as women. Boost your Self-Esteem. Stop blaming yourself and start praising and pampering yourself. Don't wait for appreciation or approval of others.

Shut Down Negativity. You are the best for what you are. Don't allow anyone to judge you for your physical appearance. You are a human being, a normal human being with imperfections. Don't explore your super-powers just to impress others.

Show your support for the women around you, show them they matter, and remind them they're strong. Encourage them to speak up, make sure they know the value of their opinions so that they're never scared to use their voice.

Show Your Appreciation to the Women in Your Life. Say thank you, give and accept compliments, and help out the women around you.

Be Open and Honest. Sometimes it can be hard to share your experiences with others, but it can play an important role in giving other women a voice.

Know your worth. Be brave, and ask for what you deserve. Be an example for future generations of working women.

Fight Against Injustice. Stand up for women's rights, and be part of the process! Invite the inspiring men and women you know to join the fight for women's rights.

Being a woman doesn't mean you need to sacrifice your life. Don't only give respect but also demand it. Be Happy and make others Happy.

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

डा. सुदेश रानी
कम्प्यूटर साईंस विभाग
राजकीय महाविद्यालय हिसार

हर वर्ष की 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के रूप में मनाया जाता है। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस को मनाने का मुख्य मकसद महिलाओं के समान अधिकारों को बढ़ावा और सुरक्षा देना है। इसके साथ विश्व शांति का संदेश भी जुड़ा है। क्या आपको पता है कि इसकी शुरुआत कब से हुई और इसे क्यों मनाते हैं? वास्तव में इसका इतिहास काफी लंबा और दिलचस्प है।

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस एक मजदूर आंदोलन की उपज है। 1908 में 15 हजार महिलाओं ने न्यूयॉर्क शहर में मार्च निकालकर नौकरी में कम घंटों की मांग की थी। उनकी यह भी मांग थी कि उन्हें वेतन में पुरुषों के बराबर वेतन व अधिकार दिया जाए।

1909 में सोशलिस्ट पार्टी ऑफ अमेरिका की ओर से पहली बार पूरे अमेरिका में 28 फरवरी को महिला दिवस मनाया गया। गारमेंट फैक्ट्री में काम करने वाली महिलाओं की हड़ताल के बाद ऐसा हुआ। इसके एक साल बाद यानी 1910 में जर्मन एक्टिविस्ट क्लारा ज़ेटकिन ने कोपेनहेगन में कामकाजी महिलाओं का नेतृत्व करते हुए अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का सुझाव दिया। वहां मौजूद सभी महिलाओं ने इस सुझाव का समर्थन किया। इस तरह कोपेनहेगन में महिला दिवस की शुरुआत हुई।

फिर 19 मार्च 1911 में ऑस्ट्रिया, डेनमार्क, जर्मनी और स्विटजरलैंड में लाखों महिलाओं ने रैली निकाली थी। इस रैली को निकालने का मकसद नौकरी में भेदभाव खत्म करना, सरकारी संस्थानों में एक जैसे अधिकार देना और मताधिकार में समानता था। इस तरह पहली बार इन देशों ने 19 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस को मान्यता दी।साल 1917 में प्रथम विश्व युद्ध के दौरान रूस की महिलाओं ने 'ब्रेड एंड पीस' (यानी खाना और शांति) की मांग करते हुए फरवरी के अंतिम रविवार को हड़ताल की। इस हड़ताल ने वहां के सम्राट निकोलस को पद छोड़ने के लिए मजबूर कर दिया और अंतरिम सरकार ने महिलाओं को मतदान का अधिकार दे दिया। उस समय रूस में जूलियन कैलेंडर का प्रयोग होता था। जिस दिन महिलाओं ने यह हड़ताल शुरू की थी, वह तारीख 23 फरवरी थी। ग्रेगेरियन कैलेंडर में यह दिन 8 मार्च था। उसी के बाद से अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस 8 मार्च को मनाया जाने लगा।

1975 में महिला दिवस को आधिकारिक मान्यता दी गई. तब से संयुक्त राष्ट्र ने इसे वार्षिक तौर पर एक थीम के साथ मनाना शुरू किया।अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की पहली थीम थी 'सेलीब्रेटिंग द पास्ट, प्लानिंग फॉर द फ्यूचर.'। जब से इसकी शुरुआत हुई तब से यह खास दिन किसी न किसी थीम के साथ मनाया जाता रहा है।

8 मार्च 2021 की थीम है “Women in leadership: Achieving an equal future in a COVID-19 world.” यह थीम COVID-19 महामारी से लड़ाई में महिलाओं द्वारा किए गए जबरदस्त प्रयासों का जश्न मनाती है और विश्व में उनके और अधिक समान भविष्य की कामना करती है।

DENTAL ISSUES AND IMPORTANCE OF DENTAL HYGIENE

DR. ISHA KUMARI
Senior Dental Surgeon - Max Hospital, Vaishali
Former Dentist - Aastha Dental & E.N.T Clinic, Delhi
Sitaram Bhartia Institute of Sc.& R., Delhi
Dr Ram Manohar Lohia Hospital, Delhi

Importance to practice good dental hygiene:

Good oral/dental health translates to good health overall. Dental problems such as cavities or gum disease can impair your ability to eat and speak properly, cause pain and bad breath. And what many people may not realize, is that poor dental health can have a profoundly, negative affect on areas outside of the mouth, including your heart, diabetes, pregnancy and chronic inflammation, such as arthritis — to name a few.

Some studies suggest that the bacteria in gum disease can travel to your heart and cause heart disease, clogged arteries or stroke. Gum infections, such as periodontitis, have been linked to premature births and low-birth weight in pregnant women. Diabetes reduces the body's resistance to infection, making the gums more susceptible to infection, which can adversely affect blood sugar. And painful mouth sores, are common in people who have HIV.

Practicing good dental hygiene is so important, because it can prevent these types of oral disease and dental problems. And prevention should be the primary focus.

The signs of a serious dental problem:

You should see your dentist if you experience pain, bleeding gums, swelling, both inside and outside the mouth, tenderness, blisters and ulcers that don't heal, or noticeable changes in color or texture of the soft tissues. These could all be indications of a serious or potentially serious condition, such as mouth cancer or chronic gum disease.

The keys to good dental hygiene:

Keys to good dental hygiene include brushing for at least two minutes twice a day with fluoride toothpaste, flossing daily and seeing your dentist every six months for check-ups and dental cleanings. Diet is just as important. Keeping sugar intake to a minimum is vital. Alcohol consumption should be in moderation. And smoking, or any type of tobacco use, should be avoided.

With routine visits to your dentist and good oral hygiene, your teeth should last a lifetime, as they were designed to do.

- **The best way to brush your teeth**
  - Teeth should be brushed twice a day, once just before bed and once first thing in the morning, before you have had anything to eat or drink.
  - Do not brush your teeth within thirty minutes of eating or drinking, particularly if you have eaten

something sweet, as the brushing can rub the remains of the food into your teeth, rather than removing it.

- Use a soft or medium toothbrush. The hard bristles of a firm toothbrush can damage gums. . The size and shape of your brush should fit your mouth allowing you to reach all areas easily.
- Replace your toothbrush every three or four months or sooner if the bristles are frayed. A worn toothbrush won't do a good job of cleaning your teeth.
- Apply a small amount of fluoride-containing toothpaste to your toothbrush and brush in a circular motion for two minutes.
- Spit out the toothpaste but do not wash out your mouth with water, because the toothpaste which stays in contact with your teeth provides protection for several hours after you have brushed your teeth.

DENTAL MYTHS

➢ "A HARDER BRUSH IS BETTER"

There are many types of toothbrushes to choose from, but the most important part of keeping your teeth and gums healthy is to brush longer with a soft brush.

➢ "CAVITIES? No big deal. They are just baby teeth"

Kids don't just need baby teeth to chew with; the roots of their baby teeth help guide permanent teeth into place as they grow in. Healthy baby teeth are part of your child's smile for life.

- “It too late for BRACES, My teeth are set in stone”

While many people get braces in their youth, bite function and appearance can be improved into your 30s, 40s and beyond. With the many orthodontic treatment options available, adults don’t have to keep an outdated smile.

- “Have a baby, Lose a tooth”

Pregnancy brings many changes to the body. Poor oral health and tooth loss aren’t among them. Having a baby doesn’t have a direct impact on oral health, but the oral hygiene and diet habits of a mom-to-be may.

- “My kid doesn’t eat that much sugar”

Even nutritious foods contain surprising amounts of natural sugars which are just as damaging to young mouths as sugar-added treats, pop and sports drinks. Take care of your teeth after eating because sugar hides in plain sight.

- “The older you get, The more teeth u lose”

Nowadays seniors and older adults can look forward to a better oral health future than ever before. Today’s population is the first expected to keep healthy, functioning teeth for a lifetime. To do so seniors have special oral health concerns and needs which must be addressed.

- “Whiter teeth are healthier teeth”

Healthy teeth come in a wide range of natural shades. Bright white teeth may be stylish right now, but healthy teeth will never fall out of fashion.

- “All dental procedures must be avoided during pregnancy.”

  Although certain procedures, such as X-rays or dental surgery, should be avoided during pregnancy, regular dental treatments should continue as usual.

- “Teeth whitening will damage my enamel.”

  Teeth whitening have gotten much safer as new technological developments in both over-the-counter and in-office products have evolved. In general, if you follow directions and consult your cosmetic dentist about possible dental treatment options, you should have nothing to worry about.

- “If I have a toothache, placing an aspirin tablet next to the tooth will relieve pain.”

  At-home toothache remedies won't correct your dental problems. Putting an aspirin tablet in direct contact with the soft tissues of your mouth will not help relieve a toothache, and can lead to painful chemical burns -- don't do it!

- “I shouldn't brush my teeth if my gums are bleeding.”

  Bleeding gums are often caused when dental plaque or food debris is not properly removed by regular brushing and flossing. If you notice that your gums become more prone to bleeding, it is a good idea to thoroughly and gently brush and floss them at least twice a day. If the bleeding continues, visit your dentist.

आओ बहनें, सशक्त बने

डॉ. रिंकी बेडवाल
मनोविज्ञान विभाग
राजकीय महाविद्यालय हिसार

प्रिय छात्राओं,

महिला सशक्तिकरण का संप्रत्यय 1985 में यूएन के तीसरे विश्व सम्मेलन में नैरोबी में दिया गया। जिसमें महिलाओं को सशक्त करने के लिए सामाजिक एवं आर्थिक शक्तियों का महिलाओं के पक्ष में पुनः वितरण करने की बात स्वीकारी गई। इसके पश्चात विश्व स्तर पर महिलाओं को सशक्त करने की मुहिम चल पड़ी।

महिला सशक्तिकरण के अंतर्गत महिलाओं को सक्षम करना, उन्हें विशेष अधिकार प्रदान करना, किसी भी प्रकार का भेदभाव ना करना, व स्व निर्णय लेने में दक्ष करना है ताकि वे उच्च आत्मसम्मान के साथ अपना जीवन यापन कर सकें। मुख्य रूप से महिला सशक्तिकरण को पांच भागों में बांटा गया है जो इस प्रकार हैं:-

1. **शैक्षिक सशक्तिकरण**

कोई भी ऐसी समस्या नहीं जिसका शिक्षा रूपी ब्रह्मास्त्र से समाधान ना किया जा सके। तुच्छ है वह समाज जहां ना सिर्फ महिलाओं को बल्कि किसी को भी शिक्षा से वंचित किया जाता है। कोई भी व्यक्ति जो स्वयं को सशक्त करना चाहता है उसे यह बात समझनी ही होगी कि उसके लिए शिक्षा से बेहतर कोई मार्ग नहीं है। तो फिर देर किस बात की। आइए हम अपने आप को सशक्त करे, शिक्षित करे। यदि हम शिक्षित

हैं तो हर क्षेत्र में चाहे वह राजनीतिक हो सामाजिक हो या आर्थिक हो अपने अधिकारों को प्राप्त कर ही लेंगे।

2. सामाजिक सशक्तिकरण

समाज एक ऐसा स्थान है जहां हम संपूर्ण जीवन गुजार देते हैं। प्रत्येक समाज में कुछ न कुछ सामाजिक बीमारियां होती हैं जिसकी वजह से हमेशा ही कमजोर तबके का शोषण होता रहा है। उसका दमन किया गया है। महिलाएं भी उसी कमजोर वर्ग में आती हैं। महिला सशक्तिकरण के तहत हमें पुरजोर कोशिश करनी है कि हम अपने समाज में स्वयं को व अन्य महिलाओं को उचित दर्जा दिलवा सकें।

3. आर्थिक सशक्तिकरण

यद्यपि धन से खुशियां नहीं खरीदी जा सकती, लेकिन धन के अभाव में हमारा जीवन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। यदि कोई भी व्यक्ति सशक्त होना चाहता है तो उसे आर्थिक रूप से सक्षम होना ही होगा। महिला सशक्तिकरण मुहिम के तहत जोरदार कोशिश की गई है कि महिलाएं भी धन अर्जित करें इसके लिए वह घर से बाहर रोजगार लेने, लघु उद्योग चलाने व अन्य किसी भी क्षेत्र में व्यवसाय का चयन कर सकती हैं।

4. राजनीतिक सशक्तिकरण

महिलाएं तब तक सशक्त नहीं हो सकती जब तक वह राजनीति में अपने पैर नहीं जमाती। महिलाओं को सशक्त करने के लिए राजनीति में भागीदारी निश्चित की गई है, जैसे कि हरियाणा में पंचायतीराज में महिलाओं को 50% आरक्षण संबंधित कानून बनाया गया है। लेकिन यह कानून हमे तभी सक्षम कर पाएगा जब हम अपनी शक्तियों का प्रयोग स्वयं करेंगे ना कि हमारे पुरुष प्रतिनिधि। तो फिर अपनी

शक्तियों को पहचानिए, उनका प्रयोग कीजिए एवम स्वम को सशक्त कीजिए।

5. **मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण**

हमारी मानसिक दशा हमारी ऊपर लिखित क्षेत्रों में सफलता व असफलता को इंगित करती है। यदि हम मानसिक रूप से खुश हैं तो हमारा जीवन सफल हैं। यदि हम जीवन से नाखुश हैं, तो चाहे हमें कितनी भी आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक शक्तियां क्यों ना मिली हो, हमने कितनी भी शिक्षा ग्रहण क्यों न की हो, फिर भी हम असफल हैं। जीवन की सफलता हमारी खुशी के पैमाने पर निर्भर करती है। इस पैमाने को बनाए रखने के लिए हमें सभी प्रकार की राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक व शैक्षिक समस्याओं से लड़ते हुए अपने मानसिक स्तर को संतुलित रखना है। अपने आत्म-सम्मान, आत्म -पर्याप्तता, आत्म- निर्धारण, आत्म-जागरूकता पर केंद्रित करते हुए सकारात्मक सोच के साथ खुशहाल जीवन की तरफ बढ़ते हुए स्वयं को सक्षम करना है

प्रिया छात्राओं! तो फिर आओ हम सब मिलकर महिलाओं को सशक्त करने में अपना योगदान दें। अपनी सकारात्मक सोच के साथ हम आगे बढ़े एवं स्वयं के साथ-साथ दूसरी महिलाओं को भी सामाजिक आर्थिक राजनीतिक एवं शैक्षिक क्षेत्र में सशक्त बनाएं।

<u>नारी</u>

पिंकी
BSc III NM
2109820028

हां, मैं नारी हूं।
ना कभी किसी से हारी हूं,
ना कभी किसी से हारुंगी,
तोड़ के समाज की जंजीरों को उड़ जाऊंगी।
अपने सम्मान का झंडा आसमान में ऊंचा लहराऊंगी।
नारी को कम न समझना दुनिया वालों,
मर्दों से भी आगे बढ़कर दिखलाऊंगी।
कभी बेटी, बहन, पत्नी, मां
और दोस्त बनकर हर फर्ज निभाऊंगी।
फूल बनकर हर रिश्ते को महकाऊंगी।
हां, मैं नारी हूं।
ना कभी किसी से हारी हूं,
ना कभी किसी से हारुंगी।

Indian Women, Facts and Question?

Dr. Asha Lata
Dept. of Geography
Govt. College, Hisar

India is a country of diverse social, cultural and geographical variations. Women form about half of the population of the country. In our social structure, women are counted as second level citizen. Indian social setup is patriarchal that directly affect women's social and economic status. Women are taught to not own themselves and grow as mandated by generations of patriarchs. In the north and north-west parts of the country, the strong patriarchal norms and the male dominance based social structure are the important constructs.

There is a direct link between development of society and work participation rate of women. If we see the statistics on women work participation its very low in the comparison of world's other countries. In 2019, about 20.7 percent of women were in the labor force across India, down from approximately 30 percent in 1990. Overall job creation has also been limited, most of the new have been grabbed by men given the social norms, the data said. The Human Development Report 2019, recorded that women across the world undertake most of the unpaid housework and care giving work in their homes and communities. According to the report,

women entrepreneurs typically create more jobs for women but in India the number is few.

Only Agriculture sector remains the primary job sector for women while women's share in service and industry is less than 20%. In India, the women participation is just at 20.7% compared to china and Brazil where it was between 65-70 %. Even in neighboring Shri Lanka and Bangladesh the figure is higher.

As per the statistics, Haryana, one of the developed states of India is much lagged behind in gender-based equality and male dominance in all dimensions of life. If we talk about the position of women in the Haryana is no better than the other states of India. Haryana state has the great difference among the male-female sex ratio which is a serious concern for social science research as a demographic problem for the state.

Now women are requiring for their holistic empowerment and that will take care of them for an enabling process that must lead to their economic as well as social transformation. After analysing the above said facts we have think seriously that 'Is women empowerment going in a right direction'? in India.

"There are two powers in the world; one is the sword and the another is the pen. There is a third power stronger than both, that of women."

-Malala Yousafzai

महिला सशक्तिकरण:स्थिति व चुनौतियां

Manoj Kumar, Assistant Professor, Dept. Of Geography

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥

इतिहास बताता है कि भारत में महिलाओं का सम्मान किया जाता था| भारतीय दर्शन में यह माना जाता है कि जहां नारी की पूजा होती है वहां देवता निवास करते हैं और वहां समृद्धि विराजती है |लेकिन वर्तमान समय में भारत की बात हो या पूरे विश्व की महिलाओं के साथ बुरा व्यवहार किया जाता है | उनको हर स्तर पर असमानता के साथ-साथ उत्पीड़न का सामना करना पड़ता है | महिलाएं मां के रूप में अनंत काल से ही दुनिया के भावी नागरिकों को जन्म देने और पालने पोसने का काम खूबसूरती से करती आई है| बहनों, बेटियों और पत्नियों के रूप में उन्होंने कई तरह से पुरुषों का साथ दिया है| अधिक आधुनिक भूमिकाओं में वे शिक्षक, प्रबंधक, राजनेता आदि रही है| पिछले कुछ समय से तो उन्होंने लैंगिक बाधाएं भी पार की है और पर्वतारोही, पायलट बनने के साथ सेनाओं में लड़ती हुई भी नजर आई है| महिलाएं समाज के विकास के लिए हर काल में अपना महत्वपूर्ण योगदान देती रही है |परंतु उनके कार्य को हमेशा महत्वहीन माना गया और उनको कभी भी उचित स्थान प्रदान नहीं किया गया,और ना ही समानता का अधिकार दिया| महिलाओं की प्रगति के प्रति पुरुष प्रधान समाज का हमेशा से नकारात्मक दृष्टिकोण रहा है| भारतीय समाज में यह मान्यता प्रचलित हो चुकी है कि महिलाओं को कुछ कार्य तक ही सीमित रखना चाहिए |वह हर कार्य को करने में सक्षम नहीं है| महिलाओं के दर्द को बयान करते हुए मैथिलीशरण गुप्त ने कहा है :

अबला जीवन हाय तुम्हारी यही कहानी
आंचल में है दूध और आंखों में पानी| |

आधुनिक युग में जो विकास का पहिया चल रहा है वह महिलाओं के योगदान के बिना अधिक दूरी तय नहीं कर सकता |इसलिए चाहिए कि महिलाओं का सशक्तिकरण हो व उनको हर प्रकार के शोषण, अत्याचार के वातावरण से मुक्त कर स्वतंत्र वातावरण दिया जाए ताकि वे भी खुले आसमान के तले सांस ले सके और अपनी संभावनाओं को और अधिक बढ़ाते हुए समाज की प्रगति में अपना हर संभव योगदान दे सकें| अगर हम महिला सशक्तिकरण के अभिप्राय की बात करे तो इसका अर्थ है कि महिलाओं को हर आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक, शैक्षणिक अधिकार प्रदान किया जाए व उनको समाज के अंदर भेदभाव मुक्त वातावरण प्रदान किया जाए|

स्वामी विवेकानंद ने कहा कि, "जब तक महिलाओं की स्थिति में सुधार नहीं होगा, दुनिया के कल्याण के लिए कोई मौका नहीं है"

भारत में महिलाओं के विरुद्ध अपराध: -

महिलाओं को हर कदम पर शारीरिक और मानसिक शोषण का सामना करना पड़ता है |उसका शोषण घर से प्रारंभ होकर पूरे विश्व तक फैला हुआ है| महिलाओं के प्रति अपराध का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि एक बच्ची के जन्म को बुरा समझा जाता है और उसको गर्भ में ही मारने की षड्यंत्र रचे जाते हैं| बाल विवाह, भ्रूण हत्या, शारीरिक उत्पीड़न, बलात्कार, दहेज हत्या, पति के द्वारा पिटाई, सम्मान के लिए हत्या, आदि अनेक अपराध है जो महिलाओं की बुरी दशा का वर्णन करते हैं|भारत में 2011 की जनगणना के अनुसार केवल 65.46 प्रतिशत महिलाएं शिक्षित है|प्रति हजार पुरुषों के पीछे केवल 943 महिलाएं हैं| महिलाएं विश्व आय का 1/10 भाग ही प्राप्त करती है | 2010 के आंकड़ों के अनुसार भारत में प्रसव के

दौरान 57 हजार महिलाओं की मौत हो जाती है(दुनिया का 20%) 13-15 वर्ष की लड़कियों को प्रतिदिन 2050 कैलोरी की आवश्यकता होती है, लेकिन 1620 कैलोरी(राष्ट्र पोषण निगरानी ब्यूरो) ही प्राप्त कर पाती हैं|| 2012 के आंकड़ों के अनुसार भारत में बलात्कार 24 हजार, जो 2013 में बढ़कर 33 हजार हो गए(प्रति दिन 92 महिलाओं के साथ) भारत में प्रति 24 मिनट में एक महिला यौन उत्पीड़न का शिकार होती है, प्रति 43 मिनट में एक महिला का अपहरण होता है, प्रति 102 मिनट में एक महिला दहेज हत्या का शिकार होती है, हर 9 मिनट में एक महिला घरेलू हिंसा का सामना करती है। ऊपर बताएं सभी सही आंकड़े महिलाओं के प्रति अपराध की भयावह स्थिति का बयान करते हैं|

महिलाओं के अधिकार:-

महिलाओं के कल्याण के लिए व उनके सशक्तिकरण के लिए प्रयास भारत के स्वतंत्रता संग्राम के दौरान से ही किए जाने लगे थे |भारत की स्वतंत्रता के बाद जब भारत का संविधान बना| उसमें स्वतंत्र भारत में महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा ,विकास की नीतियों के प्रति देश के बुद्धिजीवी और राजनेता गंभीर थे| इसी का परिणाम था कि भारत के संविधान के विभिन्न अनुच्छेदों में महिला कल्याण की झलक मिलती है| संविधान के अनुच्छेद 14 से 35 तक मौलिक अधिकारों का प्रावधान किया गया है| अनुच्छेद 39 (A) में महिला व पुरुष को समान रूप से जीविका के पर्याप्त साधन मिले इसका प्रावधान है|अनुच्छेद 39 (घ)पुरुष वह स्त्री दोनों को समान कार्य के लिए समान वेतन |अनुच्छेद 42 के तहत राज्य काम की न्याय संगत में मानव उचित दशाओं का तथा प्रसूति सहायता के लिए उपबंध करेगा| अनुच्छेद 46 अनुसूचित जाति व जनजाति और अन्य दुर्बल वर्गों के शिक्षा और अर्थसंबंधी हितों की अभिवृद्धि| अनुच्छेद 47 पोषण आहार और जीवन स्तर सुधार के लिए लोक स्वास्थ्य का सुधार| अनुच्छेद 51 (क) (मूल कर्तव्य) ऐसी प्रथा का त्याग जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हो| अनुच्छेद 243 (घ)(3)प्रत्येक पंचायत में एक तिहाई सीटों के लिए आरक्षित अनुच्छेद 243 (घ)(4)पंचायतों के अध्यक्ष पद के लिए भी एक तिहाई सीट स्त्रियों के लिए आरक्षित|

इन संवैधानिक प्रावधानों के द्वारा महिलाओं के सामाजिक, आर्थिक,राजनीतिक और सांस्कृतिक विकास की आधारशिला रखी गई थी जिसे आगामी योजनाओं ,कार्यक्रमों और अभियानों के द्वारा और भी बल प्रदान करने का प्रयत्न किया गया|

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए चुनौतियां:

महिला सशक्तिकरण के मार्ग में अनेक चुनौतियां हैं जिनका हल खोजना समाज के प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है |प्राचीन समय से ही भारत में महिलाओं के प्रति एक पूर्वाग्रह स्थापित कर दिया गया जो कि उनके विकास में बाधक बने रहते हैं| बहुत से पूर्वाग्रह व धार्मिक परंपराएं भी महिलाओं के विकास के मार्ग को अवरुद्ध करती हैं|

- उचित शिक्षा व्यवस्था ना होना
- आर्थिक अधिकार ना दिए जाना
- सामाजिक कुरीतियां:बाल विवाह, दहेज हत्या, भ्रूण हत्या,सम्मान के लिए हत्या
- स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव
- रोजगार के पर्याप्त अवसर प्रदान न करना

- महिलाओं के प्रति बढ़ते अपराध: यौन शोषण ,बलात्कार
- महिलाओं में समुचित पोषण स्तर की कमी
- प्रशव सुविधाओं का अभाव
- राजनीति में उचित प्रतिनिधित्व का ना होना
- नारी के प्रति भोगवादी दृष्टिकोण
- पर्याप्त अवसर प्रदान ना करना

महिला सशक्तिकरण के लिए आवश्यक कदम:

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए शिक्षा वास्तव में सबसे महत्वपूर्ण है| हमें उन प्रयासों को मज़बूती प्रदान करने और बढ़ाने की आवश्यकता है जो महिलाओं को शिक्षित बनाने, जानकारी और ज्ञान देने के लिए किए जा रहे हैं| जो उन्हें पितृसत्तात्मक ज्ञान, नियमों, मूल्य, व्यवहार पद्धतियों को चुनौती देने में मदद करेंगे| हमें ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है जो केवल शब्द पढ़ने और समझने में ही महिलाओं की मदद न करें बल्कि हमारी दुनिया को पढ़ने समझने और नियंत्रित करने में उनकी सहायता करें| महिला सशक्तिकरण के लिए आवश्यक है कि महिलाओं को उनके राजनीतिक व आर्थिक अधिकार दिए जाए ताकि वह अबला ना होकर सबला बन सके| महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए महिलाओं को संसाधनों पर नियंत्रण प्रदान करने उन्हें निर्णय लेने की भूमिकाओं में लाने की आवश्यकता है |

महिलाओं को केवल बच्चों को जन्म देने और घर गृहस्ती संभालने तक ही सीमित ना रखें उसे किसान ,श्रमिक, कारीगर ,व्यवसाय ,शिक्षक ,प्रबंधक, प्रशासक आदि सभी भूमिकाओं के लिए अवसर प्रदान करने चाहिए तथा महिलाओं को आत्मसम्मान और आत्मविश्वास प्रदान करने वाला सामाजिक वातावरण तैयार करना चाहिए| महिलाओं और लड़कियों को उनके पूरे सामर्थ्य का एहसास कराने के अवसर उपलब्ध कराने के साथ-साथ उन्हें कुछ गिनी चुनी परंपरागत भूमिकाओं और व्यवसायों में धकेलने की जगह और विकल्प प्रदान करने के प्रयास करने चाहिए व उनको उनके जीवन से संबंधित हर निर्णय लेने की स्वतंत्रता प्रदान की जानी चाहिए| महिलाओं और लड़कियों की वास्तविक आवश्यकताओं परिवार के भीतर और बाहर उनके दर्जे उनके अधिकारों और दायित्वों के बारे में महिलाओं और पुरुषों के बीच जागरूकता उत्पन्न करने में सहायता प्रदान करनी चाहिए |

पुरुष और महिला एक गाड़ी के दो पहिए हैं और इसकी सुचालकता तथा क्षमता दोनों पहियों के साथ मिलकर चलने में ही निहित है| नारी को शारीरिक रूप से कमजोर ना मान कर उसको अवसर प्रदान करने की आवश्यकता है|हमें नारी के प्रति भोगवादी दृष्टिकोण को बदलना होगा और इसके लिए हमें परिवार से ही व्यवस्था को सुधारना होगा अगर हम अपना घर ठीक कर लेंगे तो संसार अपने आप ठीक हो जाएगा|

नारी तुम केवल श्रद्धा हो ,
विश्वास रजत नग पग तल में |
पीयूष स्रोत सी बहा करो,
जीवन के सुंदर समतल में||

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यौगिक क्रियाओं का स्वस्थ जीवन शैली में योगदान

डॉ. सुखबीर सिंह
शारीरिक शिक्षा विभाग
राजकीय महाविद्यालय, हिसार

स्वास्थ्य क्या है?

सबसे पहले हमें इस बात की जानकारी जरूर होनी चाहिए कि स्वास्थ्य क्या है? यह जानने के लिए स्वास्थ्य की निम्नलिखित परिभाषाएं हैं।

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, “शरीरिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टि से पूर्णतया संतुलित होना ही स्वास्थ्य है, केवल रोग या विकृति से मुक्त रहना ही स्वास्थ्य नहीं है।

2.जे. एफ विलियम के अनुसार, “स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जिसमें व्यक्ति दीर्घायु होकर उत्तम सेवाएं प्रदान करता है। आमतौर पर शरीर में किसी भी प्रकार की बीमारी का न होना ही पूर्ण स्वास्थ्य मान लिया जाता है, जो सही नहीं है।

स्वास्थ्य के प्रकार

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य के ये दो पहलू सबसे चर्चित प्रकार हैं। लेकिन इसके अतिरिक्त सामाजिक, आध्यात्मिक व बौद्धिक स्वास्थ्य भी स्वास्थ्य के ही तत्व हैं ।

स्वास्थ्य से सम्बधित महत्वपूर्ण युक्तियां

1. स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग निवास करता है।

2. पहला धन निरोगी काया।
3. इलाज से परेहज बेहतर है।
4. स्व.अनुशासन जीवन का मूल मंत्र।
5. जैसा खाये अन्न, वैसा होये मन।
6. रात को जल्दी सोयें व सूर्योदय से पहले उठो।

खुशहाल जीवन के सिद्धांत

1. नियमित शारीरिक व्यायाम व यौगिक अभ्यास करें।
2. सदा खुश रहो , सकारात्मक सोचो।
3. दूसरों की जय से पहले अपनी जय कहें।
4. माता.पिता व बड़ां का आदर करें तथा बच्चों के प्रति दयाभाव रखें।
5. बेसहारा, जरूरतमंदों व गरीबों की मदद करके उनकी दुआ लें।
6. स्वस्थ रहने के लिए बच्चों की तरह खिलखिलाकर हंसिए ।
7. विश्वास पात्र दोस्त बनांए जिसके कंधे पर सिर रखकर अपने दिल का बोझ हलका कर सकें।
8. अष्टांग योग की जीवन शैली अपनाएं।।

स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या का प्रारूप

1. प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व बिस्तर छोड. देना चाहिए, यानी प्रातः नींद से जागने का समय निर्धारित होना चाहिए।
2. अपनी क्षमता व समय के अनुसार सुबह व शाम को एक से दो घंटे का शारीरिक अभ्यास का प्रारूप बनाएं।
3. निर्धारित समय के अनुसार ही भोजन ग्रहण करने की आदत डालें। बीच में बार बार भोजन न करें।
4. भोजन में हरी पतेदार सब्जियां, सलाद, रेशेदार फल शामिल करें।

5. रात्रि का भोजन रात 7 से 8 बजे के बीच कर लें ।
6. रात को सोने का समय भी निर्धारित करें तथा कम से कम 6 से आठ घंटे की नींद लें।

शारीरिक अभ्यास की रूपरेखा

प्रातःकाल में सूर्योदय से पूर्व उठकर नित्य कार्यो से निवृत हो जाएं। इसके बाद दो से तीन कि.मी. तक सैर करें। शारीरिक अभ्यास के लिए शांत वातावरण,खुले व समतल स्थान का चयन करें । खुले व आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए।

1. सबसे पहले सूक्ष्म व्यायामों के द्वारा शरीर को गर्म करें।
2. व्यायाम करते समय सभी अंगों को आगे पीछे, बाए तथा दाएं दोनों ओर घुमाए ।
3. सूर्य नमस्कार सर्वोतम शारीरिक व्यायाम होता है। इसमें शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है।
4. सूक्ष्म व्यायामों व सूर्य नमस्कार से शरीर गर्म हो जाता है तथा यौगिक क्रियाओं के लिए पूरी तरह तैयार होता है। इसमें हम योगासन व प्राणायाम की क्रियाएं करते हैं।

योगासनों को हम चार भागों में बांटते है।
समय लगभग 25 से 30 मिनट

समय व सुविधा के अनुसार हम प्रत्येक अवस्था के दो -दो आसनों का चयन करेगें।

क. खड़े होकर किए जाने वाले आसन

1. ताड़ासन 2. वृक्षासन

ख. बैठकर किए जाने वाले आसन

1. पश्चिमोतानासन 2. गोमुखासन

ग. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

1. भुजंगासन 2. नौकायानासन

घ. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन.

1. हलासन 2. पवनमुक्तासन

प्राणायाम क्रियाएं: समय लगभग 20 से 25 मिनट

मानसिक विकास व शांति के लिए प्राणायाम की क्रियाओं का अभ्यास करना अति आवश्यक होता है।

क. लम्बे गहरे सांस लेना व छोडना- 2मिनट

ख. कपालभाती क्रिया- 3 से 5 मिनट

ग. अनुलोप विलोम क्रिया- 3 से 5 मिनट

घ. भ्रामरी क्रिया- 3 से 5 मिनट

ड. ओंकार ध्वनी व गायत्री मंत्र का जाप- 3 से 5 मिनट

अंत में दोनो हाथों से तालियां बजाते हुए जोरदार ठहाके मारकर हंसे तथा दोनो हाथों की हथेलियों को आपस में रगड़ते हुए आँखों व मुँह पर मालिश करते हुए आंखें खोलें। ओम का उच्चारण करते हुए अभ्यास को पूर्ण करें। इस प्रकार यदि हम प्रतिदिन एक से दो घंटे शारीरिक अभ्यास व यौगिक क्रियाएं करके स्वयं को स्वस्थ व खुशहाल रख सकते हैं।

अष्टांग योग की जीवन शैली को आत्मसात् करें।

यम,नियम,आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा,ध्यान तथा समाधि योग के आठ अंग होते हैं।

1. यम: जो नियम हमारे शरीर के द्वारा धारण करने योग्य हो उसे ही यम कहा जाता है। यम के पांच भाग होते हैं।

   क. अहिंसा   ख. सत्य   ग. अस्तेय   घ.अपरिग्रह

   ड. ब्रह्मचर्य

2. नियम: नियम के पाँच तत्व होते हैं।

   क. शौच   ख. संतोष   ग. तप   घ. स्वाध्याय

   ड. ईश्वर प्रणिधान

3. आसन: किसी एक आरामदायक अवस्था में बैठने की शरीर की स्थिति को ही आसन कहते हैं। आसन तभी सम्भव है जब हमारा चित स्थिर होगा। अस्थिर अवस्था में हमारे मन मे चंचलता होती रहती है। इसलिए चित की स्थिरता द्वारा ही आसन सम्भव है।

4. प्राणायाम: प्राणायाम दो शब्दों से बना है प्राण + आयाम । प्राण का अर्थ है शक्ति उर्जा या सांस तथा आयाम का अर्थ है रोकना। अर्थात प्राण वायु या अपने सांसों पर नियंत्रण को प्राणायाम कहते है। इससे हमारे चित को एकाग्र करने में सहायता मिलती है।

5. प्रत्याहार: सांसारिक विपय वस्तुओं से इन्द्रियों को हटाना ही प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार द्वारा हमारा मन एक स्थान पर केंद्रित होता है।

6. धारणा: किसी एक ही विपय वस्तु या स्थान पर अपने मन को केंद्रित करना धारणा कहलाता है। यह बिंदु बाहरी व आंतरिक दोनो हो सकते हैं।

   क. बाहय   ख. आतरिक

7. ध्यान: धारणा की निरंतरता बने रहना ही ध्यान कहलाता है। इसमें किसी प्रकार का बिघ्न नहीं होना चाहिए।

8. समाधि: यह साधक की अंतिम अवस्था है। जब साधक अपने निजी स्वरूप को भूलकर केवल अपने लक्ष्य पर ही केंद्रित रहता है तो उस अवस्था को समाधि अवस्था कहते है। इसमे साधक अपना भाव भूल जाता है। ध्यान की निरंतरता ही समाधि कहलाती है।

शरीर भगवान् का दिया हुआ एक अनूठा उपहार है लेकिन अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखना हमारे स्वयं के उपर निर्भर करता है। हमें भगवान के दिए इस उपहार को संभालकर रखना चाहिए। यदि उक्त कार्यक्रम के अनुसार रूपरेखा तैयार करके नियमित रूप से उसकी अनुपालना करें तो हर व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा होगा। स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर अपने परिवार, समाज व देश के समृद्धि व विकास में हिस्सेदार बनें।

इतिहास के झरोखे से

नमिता सभ्रवाल
भौतिकी विभाग
राजकीय महाविद्यालय, हिसार

भारत की आजादी के लिए देश के पुरुष और महिलाओं ने एकजुट होकर आजादी की लड़ाई लड़ी और अंग्रेजों को भारत छोड़ने पर मजबूर कर दिया। कुछ बहादुर महिलाएं ऐसी भी हैं जिन्होंने विपरीत परिस्थितियों का सामना करते हुए अपनी मातृभूमि के प्रति गहन प्रेम और समर्पण दिखाया। उनके निस्वार्थ बलिदान की कहानियां हमें आज भी प्रोत्साहित और गर्वित करती है।

मातंगिनी हाजरा

मातंगिनी हाजरा को गांधी बुढ़ी नाम से जाना जाता था। उन्होंने भारत छोड़ो आंदोलन और असहयोग आंदोलन में भाग लिया। 1942 में तामलुक में एक रैली के दौरान, तीन बार गोली लगने बाद भी भारतीय ध्वज के साथ नेतृत्व करना जारी रखा। वह "वंदे मातरम" के नारे लगाती रहीं। मातंगिनी की याद में, तामलुक में उसी जगह जहाँ देश की आज़ादी के लिए उन्होने खुद को कुर्बान कर दिया था, उनकी प्रतिमा का अनावरण किया गया। 2002 में, भारत छोड़ो आंदोलन के 50 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में भारत सरकार ने उनके सम्मान में डाक टिकट भी जारी की। कोलकाता में उनके नाम पर हाजरा रोड भी है।

कनकलता बरुआ

कनकलता बरुआ को बीरबाला के नाम से भी जाना जाता है। वह असम की एक भारतीय स्वतंत्रता सेनानी थीं। उन्होंने 1942 में भारत छोड़ो आंदोलन में प्रमुख हिस्सा लिया और अपने हाथों में राष्ट्रीय ध्वज के साथ महिला स्वयंसेवकों की पंक्ति में खड़ी थीं। उन्होंने "ब्रिटिश साम्राज्यवादियों को वापस जाना चाहिए" आदि नारे लगाते हुए ब्रिटिश शासित तेजपुर पुलिस स्टेशन पर झंडा फहराने का लक्ष्य रखा।ब्रिटिश पुलिस ने उन्हें गोली मार दी और मात्र 18 साल की उम्र में, उसने देश के लिए अपना बलिदान दे दिया।

मूलमती

उनके नाम से उन्हें कोई नहीं जानता लेकिन उन्होंने राम प्रसाद बिस्मिल की माँ के रूप में स्वतंत्रता संग्राम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। राम प्रसाद 1918 के प्रसिद्ध मैनपुरी षड़यंत्र केस और 1925 के काकोरी षड्यंत्र में शामिल एक क्रांतिकारी थे। 19 दिसंबर 1927 को गोरखपुर जेल में उन्हें गिरफ्तार कर फाँसी दे दी गई। मूलमती एक साधारण महिला थीं, जिन्होंने अपने बेटे को आजादी के लिए संघर्ष में न्यौछावर कर दिया। वह अपने बेटे को फांसी से पहले देखने के लिए गोरखपुर जेल गई थी। राम प्रसाद अपनी माँ को देख कर भावुक हो गए, पर वह अपनी प्रतिक्रिया में दृढ़ थी। उन्होंने बताया कि उन्हे अपना बेटे पर गर्व है। एक सार्वजनिक सभा में एक भाषण में उनकी मृत्यु के बाद, उन्होंने अपने दूसरे बेटे का हाथ उठाया और

उन्हें स्वतंत्रता आंदोलन में शामिल करने की पेशकश की। स्वतंत्रता संग्राम में उनके अडिग समर्थन और विश्वास की वजह से ही राम प्रसाद बिस्मिल अमर हुए।

लक्ष्मी सहगल

लक्ष्मी सहगल एक पूर्व भारतीय सेना अधिकारी थीं जिन्हें कैप्टन लक्ष्मी कहा जाता था। उन्होंने नेताजी सुभाष चंद्र बोस द्वारा स्थापित इंडियन नेशनल आर्मी (INA) के लिए एक गन उठाया और स्वतंत्रता के संघर्ष में एक बाघिन की तरह इसका नेतृत्व किया। वह झाँसी रेजिमेंट की रानी की स्थापना और नेतृत्व करने की प्रभारी थीं, जिसमें महिला सैनिक भी शामिल थीं। आईएनए में शामिल होने से पहले, उसने द्वितीय विश्व युद्ध में अपनी भूमिका के लिए बर्मा जेल में सजा काट ली थी।

कित्तूर रानी चेन्नम्मा

वह कर्नाटक में रियासत रियासत की रानी थी, लेकिन स्वतंत्रता संग्राम के दौरान अपने प्रयासों के लिए देश भर में पहचान हासिल करने के लिए अभी तक। "डॉक्ट्रिन ऑफ लैप्स" की ब्रिटिश नीति के खिलाफ, उसने 1824 में 33 वर्ष की आयु में बहादुरी से सेना के विद्रोह का नेतृत्व किया। राष्ट्र के लिए अपनी जान देने के लिए प्रतिरोध समाप्त हो गया। उनकी वीरता आज भी महिलाओं के लिए एक प्रेरणा साबित होती है।

INDEED. PERSONAL HYGIENE HEALS MORE THAN DOCTOR'S PRESCRIBED MEDICINES.

PERSONAL HYGIENE

Jahanvi Mongia

B.Sc. Medical first year

Personal hygiene is how you take care of your body to maintain its nature. Regularly washing your body helps in serving the purpose of hygiene in normal days but it becomes harder for a female to maintain personal hygiene during her menstruation, to solve this problem menstrual cups have been invented.

Menstrual cup is a reusable feminine hygiene product; I chose to talk about this topic because I myself have started using menstrual cup, I have been using it for approximately 9 months now and because of it I feel very comfortable during my menstrual days. Menstrual cup is a small, funnel shaped, silicone cup which you insert into your vagina to collect period fluid. Cups hold more blood than other methods, they are odorless (so you and people around you feel more comfortable), they are leak-proof (you can wear your favorite clothes without the fear of spotting). These cups are available in different sizes, you can choose yours according to your age, blood flow. Menstrual cups have a lot of pros over tampons and sanitary pads, they are pocket friendly, user friendly (you are good to go for 8 to 12 hours in one stretch), leak proof (do not leave spots like pads), they are reusable i.e. once you buy a rs.300 cup you don't need to buy any period product for almost 6 to 10 years (they are much cheaper than tampons and sanitary pads) and are safer than any period product available in market right now.

Now we know what a menstrual cup is, let's earn about how we put it inside our vagina. Using a cup for the first time can be tricky but greasing your cup can help make the process smooth. Before you put in your cup, lubricate the rim with water or a water-based lube (lubricant). A wet menstrual cup is much easier to insert. It's necessary to wash your hands thoroughly before you start this process so that to prevent any bacterial or fungal infection.

Personal hygiene is not a choice, it's our necessity and we should maintain it at any cost, the more we will care about us, the less diseases we will catch. So let's take a pledge of keeping ourselves and our society hygienic, let's educate more and more people about the importance of good hygiene and sanitation in our life.

Problems faced by Urban Working Women

MEENU DEVI
B.Sc. II (NM) C
2991120096

"The social, economic and political fields of Indian women is increasing. But the mechanism for protection of their basic human rights is yet to take shape". The problems of women belonging to different in nature. That need to be tackled at various level. The problems of women are different from housewives or those engaged in self-employment. These are because of old obsessions/craze.

The origin of the problems faced by women folk are gender-based dislike. How can a man dominating society tolerate women as their equal in profession so far controlled by men?

In many industries those jobs are offered to women which men hate to do.

The problems faced by urban working women in India are many but they are unconquerable. It is not safe for

her to go out by her private vehicle, and travelling in public transport exposes her to every kind of Eve-teasing, molestation. The lack of security is faced by every Indian working woman. Apart from road and streets, there are security problem at their workplace. Sexual harassment may make hell to her life. If she tries to upload her dignity, everyone around her will be enemy to her.

Even at home she is victim of male dominance. He expects her to do domestic work, look after children and perform other duties. A woman roughly works 15 hours longer each week than a man. Due to which they become victims of nervous breakdown and many health-related issues.

Stalking is serious problem faced by women. Working women and school, college going girls are subject to immoral and illegal practise of eve teasing. But the law is silent on the subject. Nowadays social networking stalking has acquired a threatening new facet.

We should stand by hapless woman on streets, offices. Proper studies on subject should be conducted and the laws like Criminal Law Act, The Sexual Harassment of women at workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act,2013 must be applied strictly to prevent crime against Urban Working Women in India.

महिला सुरक्षा कवच एप्स

प्रीति रानी
गणित विभाग
राजकीय महाविद्यालय, हिसार

महिलाओं की सुरक्षा आज का एक अहम मुद्दा है क्योंकि पिछले कुछ सालों में महिलाओं के साथ छेड़छाड़ और अपराध की घटनाएं तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में जरूरत है कि महिलाएं जब भी घर से बाहर निकले तो अपनी सुरक्षा का इंतजाम साथ रखें। आज टेक्नोलॉजी के युग में मोबाइल फोन सभी की जरूरत है| मोबाइल में भी कुछ ऐसी एप्स है जो महिलाओं की सुरक्षा का हथियार है।बस बात यह है कि हम मोबाइल जैसी टेक्नोलॉजी का किस ढंग से प्रयोग करते हैं। आज हम महिलाओं को कुछ ऐसी एप्स से जागरूक करने जा रहे हैं जो उनकी सुरक्षा के दृष्टिकोण से अहम है।

सेफ्टी पिन

महिलाओं की सुरक्षा को देखते हुए इस ऐप को बनाया गया है। इस ऐप पर महिलाओं को जीपीएस ट्रैकिंग, इमरजेंसी, कांटेक्ट नंबर और

सुरक्षित लोकेशन जैसी फीचर्स उपलब्ध होते हैं। इस ऐप से महिलाएं सुरक्षित और असुरक्षित जगहों की जानकारी हासिल कर सकती हैं।

वूमेन सेफ्टी ऐप

यह एप इमरजेंसी के समय महिलाओं को आवाज का 45 सेकंड का संदेश, वीडियो और लोकेशन आपातकालीन नंबर पर भेज सकता है।

स्मार्ट 24*7

यह एक मुश्किल हालात में इमरजेंसी कांटेक्टस को पैनिक अलर्ट भेज देता है। यह ऐप आवाज रिकॉर्ड के साथ फोटो भी खींच लेता है और उन्हें पुलिस को भेज देता है। यह महिला की प्राइमरी मूवमेंटस को ट्रैक करता है। महिला को बस पैनिक बटन दबाना होता है और बताना होता है कि उसे कोई इमरजेंसी सर्विस चाहिए। सबमिट बटन दबाने पर यह अपने आप काम कर देता है।

Role of Gender Equality and Women's Empowerment in Sustainable Development

Dr. Savita
Dept of Chemistry
Govt. College, Hisar

Gender equality is, first and foremost, a human right, but discrimination against women remains the most pervasive and persistent form of inequality. Globally, women have fewer opportunities for economic participation than men, less access to basic and higher education, greater health and safety risks, and less political representation. A critical aspect of achieving gender equality is the empowerment of women. Empowering women politically, socially, economically, educationally, and psychologically helps narrow the gap. Women's empowerment focuses on identifying and redressing power imbalances and giving women more autonomy to manage their own lives.

In achieving Women's empowerment, education is a key area of focus. Although the world is making progress in achieving gender parity in education, girls still make up a higher percentage of out-of-school children than boys. An educated girl is more likely to earn an income, participate in political processes, postpone marriage, raise a smaller family, have healthier children, and send her own children to school. Therefore, education is one of the most important means of empowering women with the

knowledge, skills and self-confidence necessary to participate fully in the development process.

Further, women's health and safety is another important area. HIV/AIDS is becoming an increasingly impactful issue for women. Maternal health is also an issue of specific concern. Quality maternal health care can provide an important entry point for information and services that empower mothers as informed decision-makers concerning their own health and the health of their children.

Another important area of focus in attaining gender equality is women's economic and political empowerment. Throughout the world, women still lack rights to own land or to inherit property, obtain access to credit, earn income, or to move up in their workplace, free from job discrimination. So, economic empowerment will increase women's access to formal government programs, mobility outside the home, economic independence, and purchasing power.

Women's political participation is crucial for achieving gender equality and genuine democracy. Political empowerment supports creating policies that would best support gender equality and agency for women in both the public and private spheres. We have to create affirmative action policies that have a quota for the number of women in policy making and parliament position.

Furthermore, digital skills can facilitate women's engagement with local government and increase their decision-making power in their communities. Women with digital skills are better able to make their voices heard on local issues and influence the outcome of decisions that affect themselves and their communities.

With the easy accessibility and affordability of e-learning (electronic learning), women can now study from the comfort of their homes. Women are also learning new skills that will come in handy in today's advancing globalized world.

Conclusively, we can say that attaining development among all the pillars of sustainable development is unthinkable without empowering women and obtaining gender equality, thereby utilizing the entire potential of the country. Empowered women contribute to the health and productivity of their families, communities, and countries, creating a ripple effect that benefits everyone. Thus, the government needs to work hard to change the existing position of women and achieve gender equality, which will have a positive spill over effect on the sustainable development of the country.

Men of quality
Don't fear equality