

GOVT. COLLEGE FOR WOMEN, BADHRA (CH. DADRI)

**RAKSHA BANDHAN- an occasion to celebrate Womenhood
Programme for College Students
(23rd August 2018 – 25th August 2018)
Under the aegis of Women Cell**

On the occasion of Raksha Bandhan, GCW Badhra, Charkhi Dadri celebrated Womenhood Programme from 23rd August²⁰¹⁸ -25th August 2018 under the aegis of Women Cell. A series of special sessions for Women Safety and Empowerment was conducted under the following titles:-

- **Aarambh** – 23rd August 2018.
- **Sashakt Naari – Sashakt Haryana** – 24th August 2018.
- **Sankalp Sutra Bandhan** – 25th August 2018.

On the very first day (23rd August 2018), Slogan writing competition was organized on Women Safety and Empowerment. Dr. Poonam and Dr. Kamlesh faculty of this college judged the Slogan writing competition. Sapna (B.A. III) got 1st prize, Monika (B.A. III) got 2nd prize and Monika (B.Sc. II) was at 3rd position.

Alongwith this, “**Bindass Bol-open Forum**” on Gender Sensitization and Group Disussions on Gender Violence, Dignity and Safety of Women & Role of Women in National Development in the Mentor-Mentee groups was also arranged.

The Program was inaugurated by Principal, Dr. Sunita Yadav in the supervision of Ms. Shammy Laj, In-charge Women Cell (Assistant Prof. of Chemistry).

24th August 2018- On the first half of this day, Empowerment March/Rally was organized to create social awareness and slogans written by students during slogan writing competition on 23rd August 2018 were used. Dr. Garima Kumari, Dr. Manisha Lather

Shammy Laj

and Ms. Priyanka directed March/Rally. Dr. Sunita Yadav, Principal gave green signal to this rally.

On the Second half of this day, special assembly was held with key speakers on the relevant topics Gender sensitization, Women Safety and Empowerment. Mrs. Manisha, SHO Charkhi Dadri and Dr. Geeta Saharan, CDPO Badhra, Charkhi Dadri were the key speakers of this occasion. They enlightened their views on the above mentioned topics. Mrs. Manisha told about the “**Durga Shakti App**” for the immediate response for the women safety and all present students installed this app at that day. At the end of the day key speakers were honored by the Principal with a momento.

25th August 2018 – A Programme of “**Sankalp Sutra Bandhan**” was organized. Principal, all staff members and students took pledge for girl’s safety. Signature drove by the Principal, Staff members and students on the **Signature wall** to be placed in college alongwith written pledge. ‘**Sankalp Sutra**’ was also tied to the prominent tree in the campus by all who took pledge. Seven days Self Defense Training was also organized to make students Swayam Siddha started from 25th August 2018.

On the same occasion, the winners of all programs were awarded with cash prize. The programme was conducted under the Supervision of Ms. Shammy Laj, In-charge Women Cell (Assistant Prof. of Chemistry).

Three best slogans, collage of photographs of all events and selected photographs will be sending with this report. Please check the attachment.

Shammy Laj

23/08/2018

Slogan Writing Competition

1 st	→	Sapna	BA III	104660086
2 nd	→	Monika	B.A III	104660056
3 rd	→	Monika	BSc. II	1482320006

24/08/2018

Empowerment March/ Rally was organized to create social awareness and ~~slogans~~.

There were some key speakers :

- 1) Mrs. Manisha, SHO Charkhi Dabri
- 2) Dr. Geeta Saharan, EDPO, Badhra.

25/08/2018

Programme of "Sankalp Sutra Bandhan" was also organized.

Shammy Laj

From 25/08/2018 to

Seven days Self Defence Training was organized to make students Swayam Siddha.

It was given by Ms. Neelam Sangwan

"Karate Black Belt National Gold Medalist and International Bronze Medalist".

Shammyoj

5th Sept- 2018

On the occasion of Teacher's day, a "HAND MADE CARD COMPETITION" was organized.

RESULTS :

- 1st → Sharmili . BA II 1454120177
- 2nd → Monika BA III 104660056
- 3rd → Rupika B Com III
- Sanjeeta BSc. I 2218820011

26/10/2018

One day Painting and Collage making competition was organized. In this a large number of students were participated.

Results :

PAINTING

I st →	Monika	BSc. II	10482320006
II nd →	Indu	BA III	104660087
III →	Monika	BSc. II	1482320042

COLLAGE

I st	Manisha	BA III
2 nd	Ruby	BA III
3 rd	Ritu	BSc. II

5/11/2018

Poster making and Best Out of Waste
Competitions was organised on the
Occasion of "Diwali Festival".

RESULTS : BEST OUT OF WASTE

- 1st : Manisha BA III
- 2nd : Manisha BSc. II
- 3rd : Sapna BA III
- Ankita BSc. I

POSTER MAKING :

- 1st : Annu Kumari B.A III
- 2nd : Sapna B.A III
- 3rd : Monika B.A III

Shanujaj

19/01/2019

Dr. Altamash Singh, Director HIRD, Nilokheri was invited for a motivational extension lecture on the topic "Women Empowerment".

Shammy Jay

8th March 2019

A "International Women's Day"
was celebrated in GCW Badhra under
the aegis of Women Cell.

Many students gave their views on
the Women's safety, power and
Empowerment.

Shammy Kij

10.11.2021

Essay Writing and Poster Making Competition
(10.11.2021)

Essay Writing and Poster Making
Competition was organized Under
Women Cell on 10.11.2021

Results:-

Essay writing

Name	Class	Position
1. Suman	B.Com I ST	1 ST
2. Bhateri	B.Com I ST	2 nd
3. Ravina	B.A I ST	3 rd

Poster Making:

Name	Class	Position
1. Priyanka	B.A I ST	1 ST
2. Deepika	B.A I ST	2 nd
3. Preeti	B.A III	3 rd

Rank

Mehendi and Rangoli Competition

Mehendi and Rangoli Competition was organized on the occasion of Diwali Festival

Result: Mehendi Competition

Name	Class	Position
1. Suman	B.Com 1 st	1 st position
2. Monika	B.A II	2 nd position
3. Nikita	B.A II	3 rd position

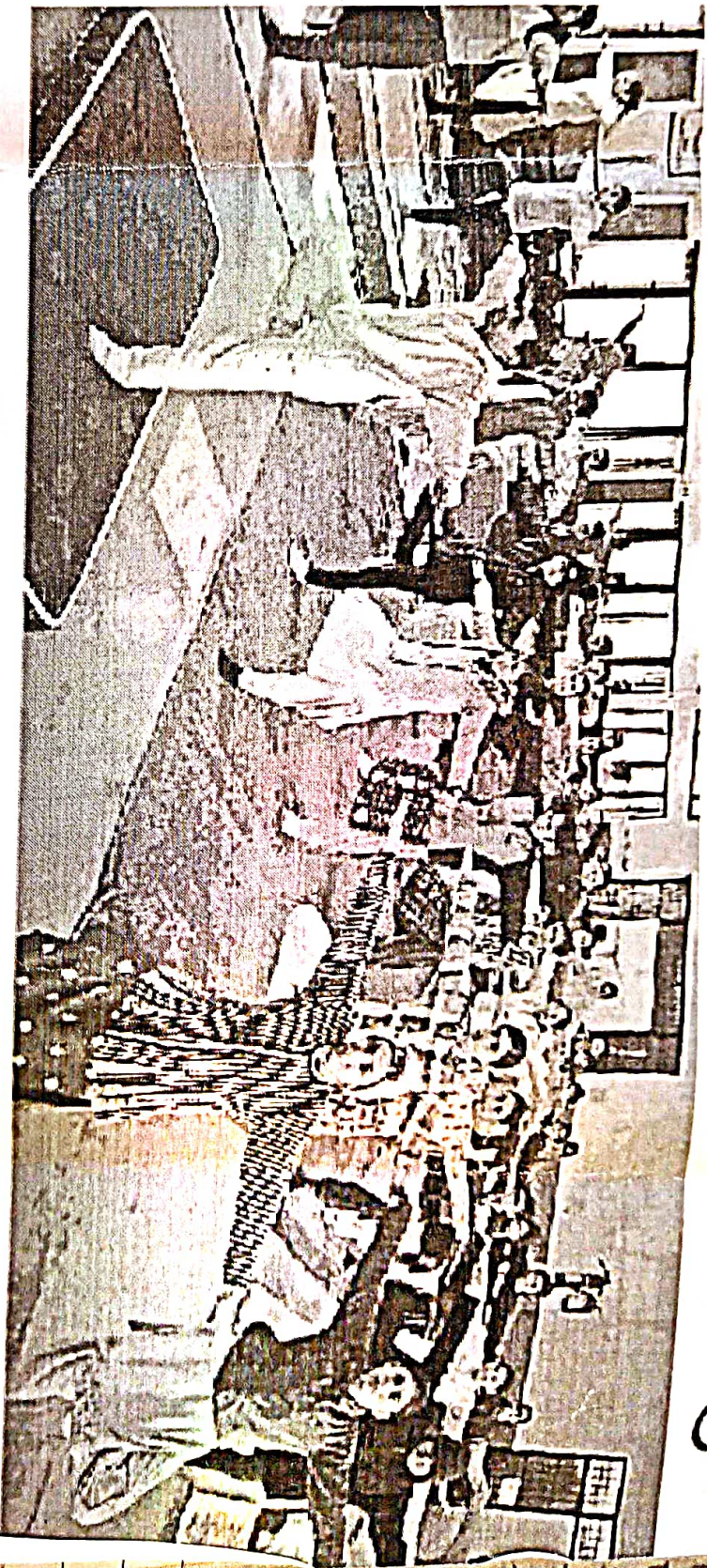
Rangoli Competition

1. Priyanka	B.A 1 st	1 st position
2. Rinku	B.A 1 st	2 nd position
3. Manisha Rinku	B.A II	3 rd position

राजकीय महिला महाविद्यालय में योग शिविर शुरू

शहर सरयमी, बड़झा : कस्बा बाढ़झा के राजकीय महिला महाविद्यालय की महिला प्रकोष्ठ की ओर से पांच दिवसीय योग शिविर का शुभारंभ मंगलवार को किया गया। शिविर में योगाचार्य बिशन सिंह आर्य ने योगाभ्यास कराया। आर्य ने उपस्थित छात्राओं व प्राध्यापिकाओं को सदा निरोग रखने वाले आसन प्राणायामों का अभ्यास कराया।

बिशन आर्य ने बताया कि आज के प्रतिस्पर्धा व भागदौड़ भरे जीवनशैली में प्रतिदिन एक घंटा योगाभ्यास के लिए निकालना जरूरी है। आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार का प्रतिदिन का अभ्यास जहां शरीर को निरोग रखता है वहीं मन में उत्साह का संचार होता है। हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए योग गुरुओं ने निरोगी काया



बाढ़झा : कस्बे के राजकीय महाविद्यालय में योग क्रियाएं कराते योगी बिशन सिंह आर्य। • दिव्यनि

को पहला सुख माना है। प्रतिदिन सुबह जल्द उठकर योगाभ्यास करने से हमारी कार्य क्षमता बढ़ती है।

सकारात्मक सोच के साथ-साथ हम और अधिक ऊर्जावान होकर कार्य

कर सकते हैं।

योग सत्र की अध्यक्षता करते हुए महिला विंग एवं भूगोल विभाग की प्रभारी डा. रिकू ने भी छात्राओं को प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरित

किया। इस अवसर पर प्रो. कुमार, डा. मीना कुमारी, प्रो. कुशवंती, प्रो. मीना, डा. लालर, डा. कमलेश, प्रो. प्रि

लाहर, डा. कमलेश, प्रो. प्रि उपस्थित रहीं।

Date: 15.11.2021

Seven Days Yoga training was
Organised from 15.11.2021 to 21.11.2021

It was given by Mr. Bishan Singh Arya
(District President of Yoga)
Pinky

योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग होना चाहिए: विशन राजकीय महाविद्यालय में सात दिवसीय योग एवं स्वास्थ्य विषय पर कार्यक्रम आयोजित

भास्कर न्यूज | बाढ़ड़ा

राजकीय महाविद्यालय की महिला विंग की ओर से सात दिवसीय योग एवं स्वास्थ्य विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया तथा छात्राओं से योग को दैनिक जीवन में अपनाने का आह्वान किया गया।

कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन महिला विंग की अध्यक्ष एवं भूगोल विभाग की प्रभारी प्रोफेसर रिकू ने विधिवत रूप से दीप प्रज्वलित करके किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि योग एवं स्पोर्ट्स एसोसिएशन जिला अध्यक्ष विशन सिंह आर्य ने योगाभ्यास कराया। उन्होंने बताया कि योगाभ्यास से हमारी शॉफ्ट पावर, आंतरिक ऊर्जा मजबूत बनती है। योगाभ्यास को



बाढ़ड़ा। राजकीय महिला महाविद्यालय में योग क्रिया करती छात्राएं।

दैनिक जीवन में लागू करने से हमारे अंदर के विभिन्न तंत्र जैसे श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र मिलकर अच्छे से काम करते हैं। हमारे

अंदर स्फूर्ति, ताजगी, उल्लास व काम के प्रति रुचि पैदा होती है। योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग होना चाहिए। दिन की शुरुआत

हमें योगाभ्यास से करनी चाहिए। योगाभ्यास सर्दी, जुखाम इत्यादि रोगों से तो रक्षा करता ही है साथ ही हमें अपने जीवन को ऊर्जावान करने में भी सहयोग करता है। आज के योगाभ्यास में छात्र छात्राओं ने आसन प्राणायाम व सूर्य नमस्कार जैसी क्रियाओं का अभ्यास किया।

अंत में महिला विंग प्रभारी प्रोफेसर रिकू ने भी आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में रोग को जरूरी बताया व योग शिक्षक विशन सिंह आर्य का आभार व्यक्त किया। योग अभ्यास सत्र में प्रोफेसर गुणपाल सिंह, प्रोफेसर उमेद सिंह, प्रोफेसर अनिल कुमार, प्रोफेसर मनीषा, प्रोफेसर प्रियंका, प्रोफेसर रितु, जयवीर सिंह इत्यादि का विशेष सहयोग रहा।

17.11.2021

Self Defence sution was also given
in seven days Yoga Camp.

It was given by Mr. Surender Singh.

Pinky

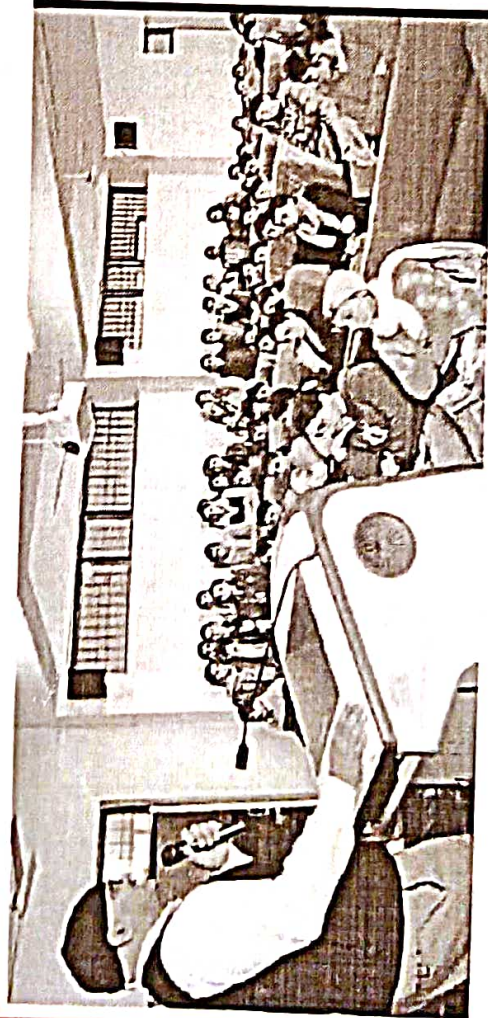
15.12.2021

one day trip was organised by Women Cell for Palpur. Almost 55 students went on that trip.

Pinky



सफलता प्राप्ति के लिए लक्ष्य जरूरी- मनोज दलाल



बाढडा - जीवन में सफलता प्राप्ति के लिए लक्ष्य निर्धारित होना जरूरी, बिना मेहनत व लक्ष्य निर्धारण के सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। यह बात एचसीएस मनोज दलाल ने महिला महाविद्यालय बाढडा में भूगोल विभाग द्वारा महिला सशक्तिकरण विषय पर आयोजित सेमिनार में बतौर मुख्य वक्ता कही।

इस बारे में जानकारी देते हुए डॉ. रिकू ने बताया कि राजकीय महिला महाविद्यालय

बाढडा में महिला सशक्तिकरण विषय पर पर सेमिनार का आयोजन किया गया।

इसमें मुख्य वक्ता के रूप में मनोज दलाल रोडवेज जीएम भिवानी उपस्थित रहे। इस अवसर पर महिला सशक्तिकरण पर विस्तार से बोलते हुए मनोज दलाल ने अपने व्यक्तव्य में कहा कि प्रकृति का स्वरूप परिवर्तशील होता है।

इसके अनुरूप खुद को सकारात्मक रूप से ढाल करके आगे बढ़ा जा सकता है।



वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक सोच को एक रख कर जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने कहा कि कोई भी फैसला लेने से पहले उसकी व्यवहारिकता पर भी ध्यान देना आवश्यक है।

स्वकेन्द्रित फैसला लेने से बचना चाहिए। व्यावसायिक रूप से जीवन में सफलता के लिए एक बेहतर कार्ययोजना के साथ के साथ ही मंजिल को प्राप्त किया जा सकता है। आप जीवन या कैरियर के उच्च शिखर पर

Pinku

29.12.2021

DELTA Page No.

Date

Mr. Manoj Kumar (HCS) GM Roadways, Bhivani was invited for a motivational Extension lecture on the topic "Women Empowerment".

8 March 2022

A Blood Donation Camp was Organised by Women cell on 8 March 2022 on the Occasion of "International Women' Day". (08.03.2022)

शिविर में 25 यूनिट हुआ रक्तदान



महिला महाविद्यालय में आयोजित रक्तदान शिविर में प्रशस्ति-पत्र के साथ रक्तदाता व अतिथिगण।
संवाद न्यूज एजेंसी

वाढडा। राजकीय महिला महाविद्यालय वाढडा में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में आयोजित शिविर में 25 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया।
महाविद्यालय की महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर रिंकू ने बताया कि महिला दिवस के अवसर पर कॉलेज प्रांगण में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि के

यादव उपस्थित रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. अनिल कुमार ने की। डॉ. उमेश जांगिड़ व प्रोफेसर रिंकू ने बताया कि छात्राओं में रक्तदान के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 25 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। रक्तदाताओं को प्रशस्ति-पत्र प्रदान करते हुए डॉ. सुनीता यादव ने कहा कि रक्तदान जैसे पुण्य कार्य के लिए मातृ शक्ति का

21.09.2022

DELTA Page No.

Date

A 'Women Health Hygiene' seminar
was organised by Women cell on
21.09.20

Gynecology
Students
the Ser

Pinky

राजकीय महिला कॉलेज में दी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

भास्कर न्यूज़ | बांढड़ा

राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य सूबे सिंह की अध्यक्षता में व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रो. रिकु के नेतृत्व में पीसीओएस व पी सीओडी तथा महिला स्वास्थ्य संबंधी सेमिनार का आयोजन किया गया।

स्त्री रोग विशेषज्ञ सुनीता जांगडा ने छात्राओं को पीसीओडी व पीसीओएस संबंधी जानकारी देते हुए बताया कि आज के दौर में अधिकतर महिलाएं इस समस्या से जूझ रही हैं। उन्होंने महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी मुख्य समस्याओं का समाधान सरल व साधारण शब्दों के साथ प्रयोग के माध्यम से किया।

Therefore, you are requested to provide the required information on

above mentioned link within 3 working days, positively.

Note: If wrong information provided by your college then concerned Principal will be held responsible for the same.

12.10.2022

Mehndi and Rangoli Competition was organised by Women cell on 12.10.2022. on the occasion of 'Divali Festival'.

Result in Mehndi Competition

Name	Class	Position
1. Sunan	B.Com II	1 st
2. Mowika	M.Sc 1 st (Group)	2 nd
3. Priyanka	B.A II nd	3 rd

Rangoli Competition

1. Deepika	B.A 1 st	1 st
2. Pooja	B.A III	2 nd
3. Sanju	B.A III	3 rd

Rinky

शिविर में 25 अक्षर तालिका

10.07.2023

DELTA Page No. _____
Date | |

Five days Yoga training was Organised by women cell from 10.01.2023 to 14.01.2023.

Mr. Bishan Singh Arya (District Yogacharya) was the trainer in this programme.

महिला कालेज में पांच दिवसीय योग शिविर का समापन

बाढड़ा। कस्बे के महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित पांच दिवसीय योग



शिविर के आज समापन किया गया। योग शिविर के समापन अवसर पर सभी छात्राओं व स्टाफ सदस्यों ने प्रतिदिन योगाभ्यास करने का लिया संकल्प। योग शिविर के पांचवे दिन योगाचार्य

बिशन सिंह आर्य ने सूर्य नमस्कार, आसन, प्राणायाम के अभ्यास के साथ-साथ स्वस्थ आहार व्यवहार के बारे में भी विस्तार से बताया। योगाचार्य बिशन सिंह आर्य ने बताया कि योग के साथ-साथ हमें अपने खानपान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। कीटनाशक दवाइयों के प्रयोग के कारण आज हमारी फल-सब्जियां भी विषैली हो चुकी हैं। ऐसे में हमें जैविक खाद्य पदार्थों का अधिक प्रयोग करना चाहिए। हमें अपने दिन की शुरुआत योग से करनी चाहिए। शिविर संयोजिका महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. रिंकू ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। जब तक हमारा शरीर स्वस्थ नहीं होगा। हम अपने निश्चित लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते। अतः प्रत्येक छात्रा को चाहिए कि एक घंटा अपने शरीर के विकास के लिए दें। अंत में सभी स्टाफ सदस्यों एवं छात्राओं ने योगाचार्य बिशन सिंह आर्य, संजय शास्त्री, मास्टर सुनील कुमार सभी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। समापन अवसर पर डॉक्टर यशवंती सांगवान, डॉ. मीना, डॉ. प्रियंका, डॉक्टर मनीषा लाठर, डॉ. प्रदीप कुमार इत्यादि का विशेष सहयोग रहा। छात्राओं में कुमारी पूजा, बीनू, आरती ने सूर्य नमस्कार व योगासन में अब्बल स्थान प्राप्त किया।

17.01.2023

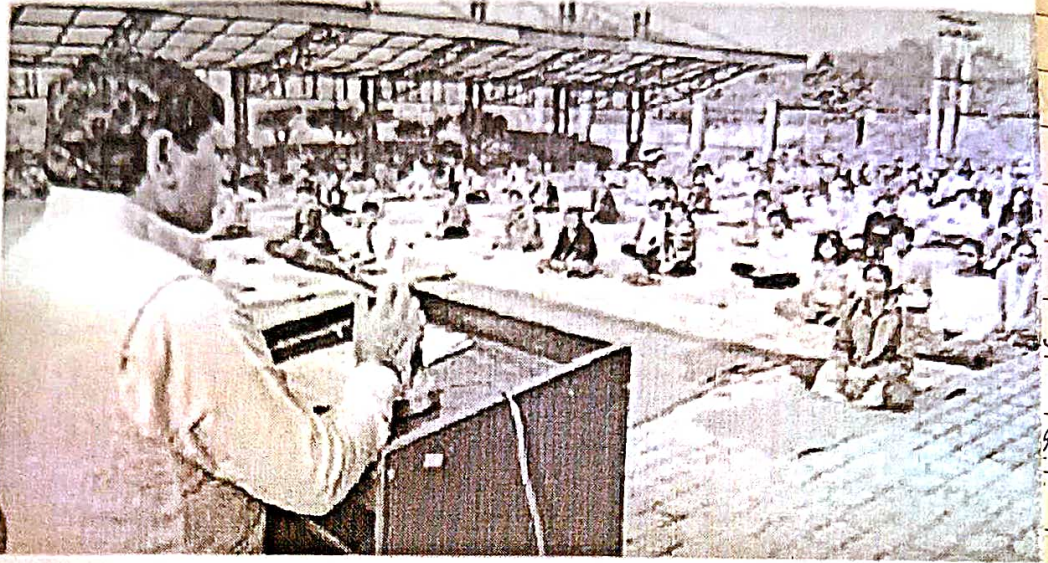
ADC Bhimani, Manoj Kumar was invited for the Motivational Extension lecture on the Topic 'Women Empowerment'.

Rinky

28.01.2023

One Day trip was Organised
by Women Cell for Joygaon (Jhajjar)
44 students went on that trip.

भारतीय योग पद्धति पूरे विश्व में सर्वोत्तम और श्रेष्ठ: दलाल



बाढडा। कॉलेज में छात्राओं को संबोधित करते एसडीएम सुरेश दलाल।

भास्कर न्यूज/बाढडा

राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला विंग की प्रभारी प्रोफेसर रिंकू के निर्देशन में योगाचार्य विशान सिंह आर्य के नेतृत्व में चल रहे सात दिवसीय योगासन प्राणायाम एवं संस्कार निर्माण शिविर का अंतरराष्ट्रीय महिला हिंसा उन्मूलन उत्पीड़न दिवस के अवसर पर शानदार समापन। उपस्थित छात्राओं ने आसन, प्राणायाम, भूमि नमस्कार, सूर्य नमस्कार व विभिन्न योग रचना-कृतियों के माध्यम से अपने योग कला का प्रदर्शन किया। एसडीएम सुरेश दलाल ने कहा कि योग भारत की प्राचीनतम व श्रेष्ठतम विधा है जो हजारों साल से आवाद गति से चली आ रही है। योग की विधा के माध्यम से आज केवल भारत ही नहीं अपितु वैश्विक स्तर पर

इसका प्रचार प्रसार हो रहा है। एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में, एक योग शिक्षक के रूप में विशेष कार्य करने पर विशेष रूप से विशान सिंह आर्य को सम्मानित किया गया। साथ ही सर्वोच्च न्याय ट्रस्ट के अध्यक्ष स्वामी सच्चिदानंद को महर्षि दयानंद की शिक्षाओं के प्रचार प्रसार करने पर भी उनके कार्य की सराहना की। संपूर्ण कार्यक्रम की अध्यक्षता कार्यकारी प्राचार्य प्रोफेसर गुणपाल ने की। आज के कार्यक्रम के सफल आयोजन में भूगोल विभाग की प्रभारी प्रोफेसर रिंकू, प्रोफेसर यशवंती, प्रोफेसर मीना, प्रोफेसर कमल, प्रोफेसर पूनम, प्रोफेसर कमल, प्रोफेसर मनीषा, प्रोफेसर प्रियंका, प्रोफेसर रितु, जयवीर, धर्मेन्द्र स्टाफ मेंबर, योग शिक्षक सुरेंद्र आर्य चर्दनी, राहुल आर्य, स्वामी सच्चिदानंद इत्यादि का विशेष सहयोग रहा।

26.10.2023

Mehandi Competition was Organised on the Occasion of 'Karna Chauth'

Result:

Name	Class	Position
1. Anshu	M.sc I st	1 st
2. Suman	B.com III	2 nd
3. Meena	B.A II nd	3 rd

31.10.2023

मतदाता जागरूकता निबंध प्रतियोगिता में किरण प्रथम



मतदाता जागरूकता विषय पर निबंध प्रतियोगिता में भाग लेती छात्राएं।

संवाद सहयोगी, वाढड़ा: राजकीय महिला महाविद्यालय वाढड़ा में प्राचार्य सूवे सिंह की अध्यक्षता में मतदाता जागरूकता विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसकी अध्यक्षता इलेक्ट्रॉल क्लब

प्रभारी प्रोफेसर मीना ने किया। इस दौरान निबंध प्रतियोगिता का विषय वोट जैसा कुछ नहीं, वोट जरूर डालेंगे हम रहा। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं ने भाग लिया। निबंध प्रतियोगिता में प्रथम

स्थान बीए प्रथम वर्ष की किरण ने व द्वितीय स्थान बीए प्रथम वर्ष की छात्रा मुस्कान व का ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अवसर पर समस्त स्टाफ सत उपस्थित रहे।

या
पैकी
व्यास
बारे
होंने
ष्टिक
बचे
व्यास
परिता
। इस
अभय
स्त्री,
त्यादि

इति

छात्राओं को आत्मरक्षा के दावों का दिया गया परिशिक्षण

वाटड़ा, 22 नवम्बर (सोमवार):

सर्वाहल साधना न्यास अध्यक्ष और आर्यवीरदल मंडलपति स्वामी सच्चिदानंद के साम्निध्य में राजकीय महिला महाविद्यालय वाटड़ा में महिला विंग प्रभारी प्रोफ़ेसर रिकु के द्वारा आयोजित योग प्रशिक्षण सत्र के तीसरे दिन छात्राओं को आत्मरक्षा के दावों का प्रशिक्षण दिया गया।

स्वामी सच्चिदानंद ने आत्मरक्षा के दावों का प्रशिक्षण देते हुए कहा कि जाने अनजाने हमारे साथ कई बार विपरीत परिस्थितियां पैदा हो जाती हैं। ऐसे परिस्थितियों में असामाजिक तत्वों से अपनी रक्षा के लिए हमें आत्मरक्षा के दावों जरूर सीखने चाहिए।

श्रेष्ठ मुनियों ने कहा है कि नारी की रक्षा कठोर दण्ड व्यवस्था या पहले में रखने से नहीं हो सकती,



सर्वाहल साधना न्यास अध्यक्ष और आर्यवीरदल मंडलपति स्वामी सच्चिदानंद छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाते हुए।

नारी अपनी रक्षा स्वयं अपने विवेक से ही कर सकती है।

इसके साथ बताया कि जब भी जीवन में कभी आप विपरीत परिस्थिति में फंसे हो तो सर्वप्रथम अपने मन को शांत रखना चाहिए, घबराना नहीं

चाहिए। हमें समस्याओं या विकट परिस्थितियों से तब तक घबराना चाहिए जब तक वे हमारे जीवन में आ नहीं जाती। अगर ऐसी कोई विपरीत परिस्थिति आपके जीवन में आ जाए तो फिर मन को शांत रखते

हूए बिना घबराए उससे डटकर मुकाबला करते हुए साहस का परिचय देना चाहिए।

उन्होंने छात्राओं को आत्मरक्षा पर विशेष बल देकर कहते हुए बताया कि आज प्रत्येक छात्रा को

आत्मरक्षा को दैनिक लेनी चाहिए ताकि वाहिर निकलने पर असामाजिक तत्वों से वे अपनी रक्षा कर सकें। इस अवसर पर राहुल आर्य, जतिन आर्य एवं समस्त स्टाफ सदस्यों ने भी पूरे सत्र में भाग लिया।

छात्राओं को योग प्राणायाम का दिया प्रशिक्षण

राखी दादरी, विज्ञानि : कस्बा
बादड़ा के राजकीय महिला
महाविद्यालय में महिला विग प्रभारी
प्रोफेसर रिकू द्वारा सात दिवसीय
योग प्रशिक्षण सत्र का शुभारंभ
जिला योगासन एवं खेल संगठन
के जिला अध्यक्ष विशन सिंह
आर्य एवं सवहित साधना न्यास
के अध्यक्ष व आर्यवीर दल के
मंडलपति स्यामी सच्चिदानंद की
अध्यक्षता में शुभारंभ किया गया।
शिविर के शुभारंभ सत्र में लगभग
200 छात्राओं की उपस्थिति रही।
इस अवसर पर योग प्रशिक्षक
विशन सिंह आर्य ने छात्राओं
को योग प्राणायाम की बारीकियां
सिखाई। उन्होंने कहा कि प्राण
को विकसित करने वाली प्राणाली
का नाम ही प्राणायाम है। मानव

● महिला महाविद्यालय में महिला
विग प्रभारी ने किया शुभारंभ

● शिविर के शुभारंभ सत्र में 200
छात्राओं की रहीं उपस्थिति



बादड़ा के राजकीय कालेज में आयोजित शिविर में मौजूद स्यामी सच्चिदानंद ● विज्ञानि
का अस्तित्व इसी प्राण के कारण
होता है। इसके बिना हम जीवित
नहीं रह सकते। हृदय सांसों की
डोर से ही बंधा रहता है। सांसों
की डोर जितनी मजबूत होती है
हृदय भी उतना ही स्वस्थ रहता है।
दूषित वातावरण के कारण श्वास
के माध्यम से उतनी प्राण वायु
हृदय तक नहीं पहुंच पाती जितनी
आवश्यक है। फलस्वरूप हृदय
प्राण वायु के अभाव में अस्वस्थ
होने लगता है।

छात्राओं को आत्मारक्षा के दावों का दिया जा

बादड़ा, 22 नवम्बर (संग्रहण):
सवहित साधना न्यास अध्यक्ष और
आर्यवीर दल मंडलपति स्यामी
सच्चिदानंद ने