बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
विद्या विहार, राय बरेली रोड, लखनऊ - 226 025
Babasaheb Bhimrao Ambedkar University
(A Central University)
Vidya Vihar, Raebareli Road, Lucknow-226 025

मिशन शक्ति फेस–।। रिपोर्ट (नवम्बर 2020)

आयोजकः– महिलाओं की आधरभूत सविधाओं की समिति एवं जेंडर चैम्पियन कमेटी

बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ की महिलाओं की आधारभूत समिति, उन्नत भारत अभियान एवं एनसीसी टीम की ओर से मिशन शक्ति के दूसरे चरण के अंतर्गत "लाइटिंग द लोड: फिजियोलोजिकल रेसिलिएन्स एंड इमोशन वेलबींग ऑफ वीमेन" विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन दिनांक 13 नवम्बर 2020 को किया गया, जिसमे महिलाओ के मानसिक स्वस्थ्य के मुद्दे पर चर्चा की गयी| वेबीनार का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. संजय सिंह के संरक्षण में किया गया | कार्यक्रम की अध्यक्ष प्रो. शिल्पी वर्मा ने कार्यक्रम की विषय वास्तु पर चर्चा करते हुए कहा कि हमें अपने जीवन में सकारात्मक और आशावादी दृष्टिकोण को आगे लेकर चलना चाहिए, ऐसा करने से आधी समस्या का समाधान स्वतः ही हो जायेगा | उन्होंने कामकाजी महिलाओ को कार्यक्षेत्र और परिवार में सामंजस्य बनाकर तालमेल के साथ चलने की सलाह दी | उन्होंने संवाद को सभी समस्याओं का समाधान बताया |

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता बोधि ट्री एंड कांउसलिंग साइकोलाजिस्ट की डायरेक्टर नेहा आनंद ने डिप्रेशन के बारे में चर्चा की और बताया की गर्भावस्था के दौरान महिलाओ के अंदर नकारात्मक व्यवहार और चिडचिडापन बढ़ जाता है, ऐसे में समय रहते इसपर ध्यान देना आवश्यक है | इसके साथ ही उन्होंने महिलाओ में मोनोपाज के दौरान लगातार होने वाले मूड स्विंग और अवसाद की समस्या के बारे में भी चर्चा की | अवसाद के कारणों पर चर्चा करते उन्होंने बताया की माहिलाओ के नकारात्मक अनुभव जो उन्हें घरेलु हिंसा, शारीरिक शोषण, सामाजिक दशा एवं मान्यताओं की वजह से झेलना पड़ता है,
उसकी वजह से भी महिलाओ में अवसाद आ जाता है | मानसिक स्वास्थ्य के लिए उन्होंने महिलाओं को अपनी समस्याओं पर खुलकर बात करने, खुद के लिए समय निकालने और कभी-कभी न कहने की सलाह दी |

कार्यक्रम की दूसरी मुख्या वक्ता बी बी ए यू हेल्थसेंटर की इंचार्ज प्रो. शुभिनी सर्राफ ने महिलाओं को तनाव और अवसाद से दूर रहने के लिए कुछ अहम सुझाव दिए, जिसमें उन्होंने पोषण युक्त आहार, सूर्य नमस्कार, तनाव न लेने, जरुरत से ज्यादा काम न करने की बात कही |

उन्होंने बताया की महिलाओ को विटामिन डी और बिटामिन बी भरपूर मात्रा में लेन चाहिए | ताकि वे शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सके | उन्होंने बताया की स्वस्थ रहने के लिए सूरज की रोशनी में बैठना लाभकारी होता है | इससे न सिर्फ विटामिन दी की कमी पूरी होती है बल्कि रोध प्रतिरोधक क्षमता भी बदती है | कार्यक्रम का संचालन डा. (ले.) राजश्री के किया | अंत में आयोजन सचिव डा. रचना गंगवार ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी अतिथियों, शिक्षको व विद्यार्थियो का धन्यवाद ज्ञापित किया | इस अवसर पर कार्यक्रम के अध्यक्ष प्रो. नवीन अरोरा, आयोजन मंडल की सदस्य डा. यू. वी. किरन एवं डा. मनोज डडवाल समेत अन्य शिक्षक, विद्यार्थी व एन.सी.सी. स्वयं सेवक उपस्थित रहे |

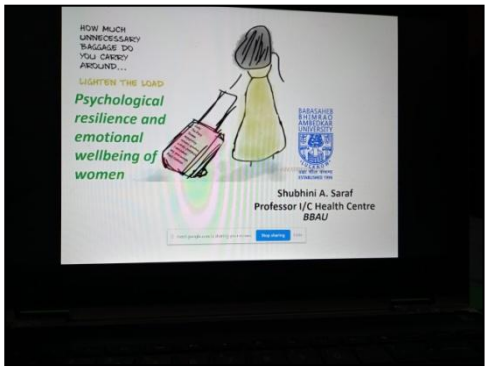
मिशन शक्ति के अंतर्गत जागरूकता की दृष्टि से ऑनलाइन मोड में प्रतियोगिता का आयोजन किया गया | जिसके अंतर्गत स्व रचित कविता लेखन प्रतियोगिता (शीर्षक: "महिला अधिकार") दिनांक 17/11/2020 को करायी गयी| इन प्रतियोगिता में छात्र/ छात्राओं ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया जिसकी कुछ प्रविष्टियां नीचे दी गयी है| जिनके विजेताओं के नाम निम्नलिखित है:-

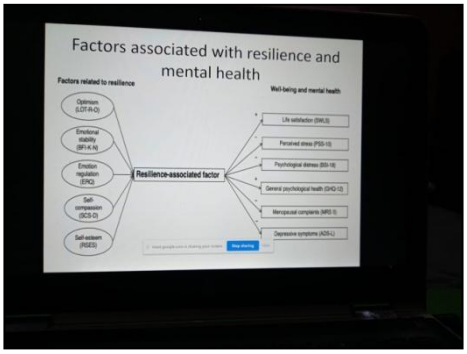
स्वरचित कविता लेखन प्रतियोगिता विजेता (शीर्षकः–महिला अधिकार):–

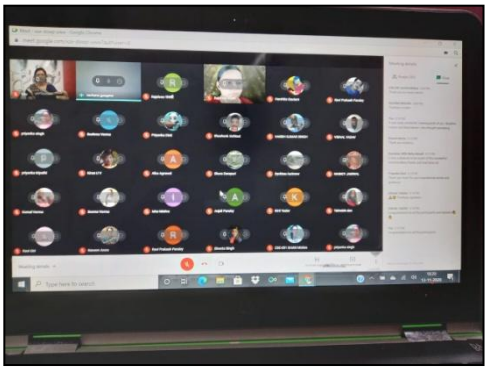
1.	अभिषेक मिश्रा	बी0.एड0 (प्रथम सेमेस्टर)	शिक्षा विभाग	प्रथम
2.	प्राची गुप्ता	एम0 बी0 ए0 (प्रथम सेमेस्टर)	डी0 आर0 एम0	प्रथम
3.	स्वप्निल चतुर्वेदी	एम0 एस0 सी0 (तृतीय सेमेस्टर)	एच0 डी0 एफ0 एस0	द्वितीय
4.	अनित कुमार यादव	पी0 एच0 डी0	पर्यावरण विभाग	तृतीय
5.	नेहा	एम0 एस0 सी0 (प्रथम सेमेस्टर)	लाइफ साइंस	तृतीय
6.	प्रतिभा कुमारी	पी0 एच0 डी0	डी0 एल0 आई0 एस0	तृतीय
7.	सृष्टि मिश्रा	बी0 टेक0 (पंचम सेमेस्टर)	यू0 आई0 ई0 टी0	तृतीय

अध्यक्षा
प्रो0 शिल्पी वर्मा
सी0 बी0 एफ0 डब्ल्यू0 एवं जी0 सी0 सी0
(पुस्तकालय एवं सूचना विज्ञान विभाग)
बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ
ई–मेलः shipoo.lko@gmail.com
मो0 न0: 8004000567

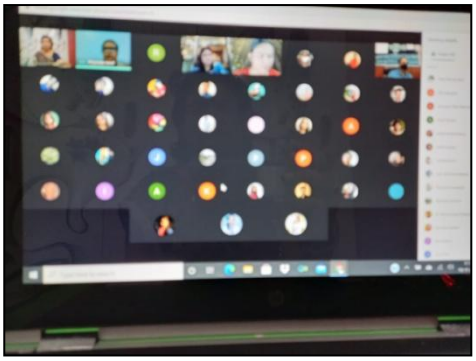
Some Glimpses of Webinar from Social Media

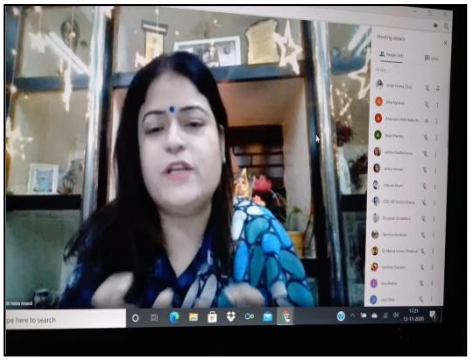


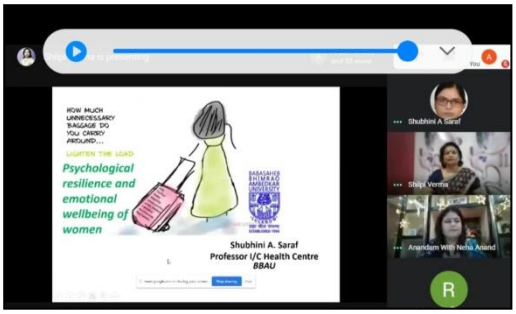


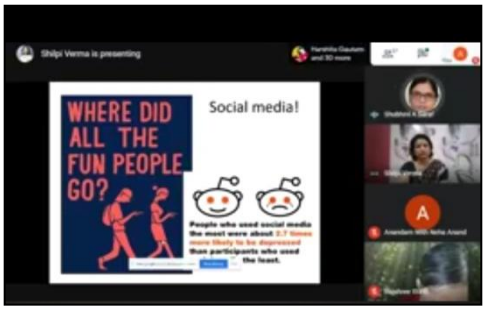


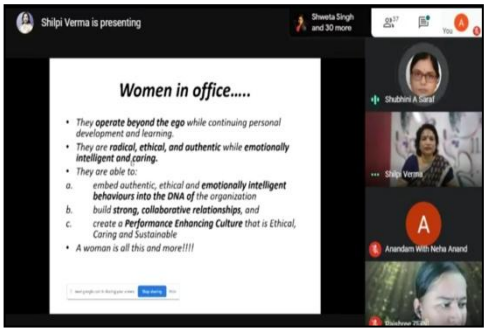


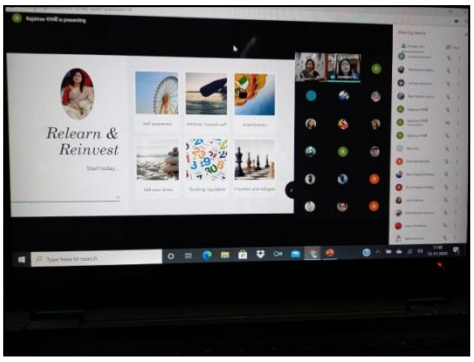






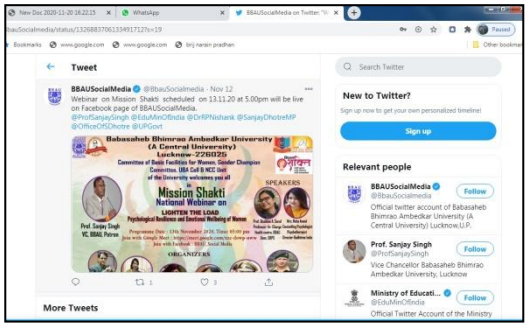














Swa Rachit Kavita Lekhan Competition written By Students under Mission Shakti Competitions

एक नगर की कहानी

तुमको एक गीत सुनाती हूँ
सुनोगे
एक नगर है जहाँ सभी
साथ साथ रहते है
कोई भेदभाव न करते हैं
फिर क्या औरत क्या आदमी
सबकी आज़ादी है लाज़मी

उस नगर का गीत सुनाती हूँ
उस गाँव में नही है पाबन्दी
मन चाहे कपड़े पहनो तुम
और हक़ है सभी महिलाओं को
मन चाहे काम करने को

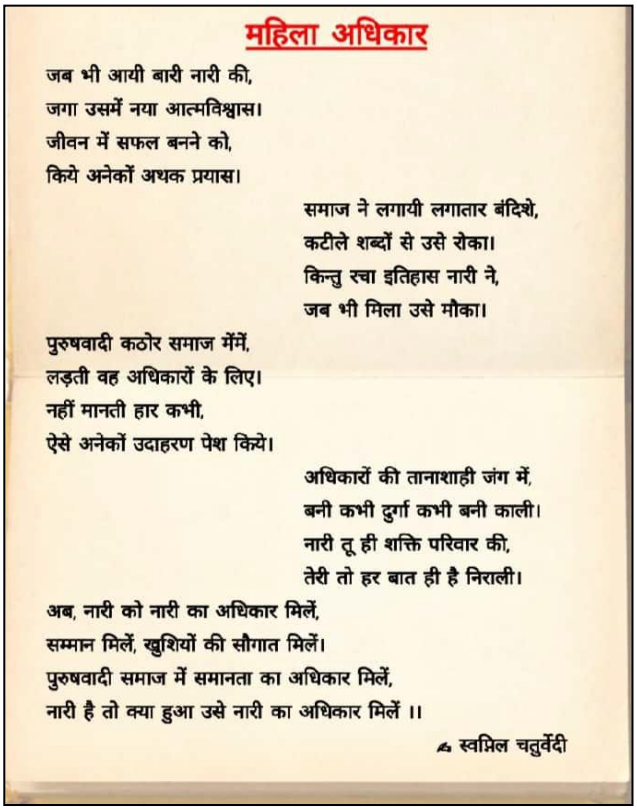
तुमको एक गीत सुनाती हूँ
न रात में है कोई खतरा
न खौफ किसी मनचले का है
न डर ससुराल में जलने का
न बन्द पढ़ाई होने का है

लेकिन ये गाँव हकीकत में
बस इस कविता का हिस्सा है
इसके बाहर इन सब के लिये
अभी औरत को लड़ना है

अधिकार हमे पुरुषो से नही
संविधान से मिले है समझे तुम
संविधान के मिले हमारे हक
हमको देने वाले तुम कौन हो

"महिला अधिकार"

यथार्थ से प्रेरित, मेरे ये अल्फ़ाज़ हैं।
मैं नर नहीं हूँ नारी हूँ, मेरे ये जाज़बत हैं।
कष्ट उठाती मैं रही, जन्म से ही व्यर्थ हूँ।
नादान हैं वे नहीं जानते,
मैं सारांश हूँ और मैं ही अर्थ हूँ।
मैं शक्ति हूँ मैं तेज हूँ; मैं भक्ति हूँ मैं वेग हूँ।
मैं माँ हूँ मैं मेघ हूँ; मै चंडी हूँ मैं काली हूँ।
मैं कर्म हूँ मैं फल हूँ; मैं वर्तमान हूँ और मैं ही कल हूँ।
मैं समय की सेज में पली; मैं ही बुरी मैं ही भली।
मैं रात का अंधियारा; मैं सुबह का उजियारा।
मैं कर्कश काग हूँ और मैं ही लोरी का राग हूँ।
मैं जगमग दीवाली हूँ और मैं ही होली का फाग हूं।
मैंने जंग है लड़ी; मैं मर्दानी हूँ।
मां की कोख से शुरू; मैं वो कहानी हूँ।
बापू बोला बेटा चाहिए; मां ने तब संभाला था।
मैं तो दुर्भाग्य थी सबका;
मां ने सौभाग्य समझ पाला था।
रुख मोड़ दूंगी आंधियों का;
अपने अधिकार हूं मैं जानती।
जंग लडूंगी मरते दम तक;
शक्ती हूँ मैं हार नहीं मानती।
क्यों मानू वह परंपरा जो पढ़ने नहीं देती हैं।
कर देती है बाल विवाह आगे बढ़ने नहीं देती है।
पढूंगी मैं बढूंगी मैं; ख़त्म करूंगी वो परंपरा।
बाल विवाह ना करूंगी; बनूंगी एक नई सुबह।
बाबा के साथ चलूंगी; अम्मा को भी साथ बढ़ाऊंगी।
बेटी हूँ कोई बोझ नहीं; मैं दुनिया को ये बतलाऊंगी।
घर से स्कूल; स्कूल से कॉलेज भी जाऊंगी।
डॉक्टर, इंजिनियर, अधिकारी; बनकर दिखलाऊंगी।
आंखों का काजल अब नहीं बिखरने दूंगी।
घरेलू हिंसा ना सहुंगी; ना सहने दूंगी।
2005 में बना हमारा जो अधिकार है।
डोमेस्टिक वालेंस एक्ट के नाम से जानता ये संसार हैं।
सात फेरो से बना रिश्ता मैं भी निभाऊंगी।
पर दहेज में टीवी फ्रिज कूलर मैं ना लाऊंगी।
दहेज के नाम पर बिकना अब मुझे मंजूर नहीं।
मै नारी हूँ कोई सामान नहीं; अब सौदा होना मंजूर नहीं।
विवाह के सारे वादे मैं हस कर निभाऊंगी।
दहेज के नाम पर प्रताड़ित ना करना तुम।
दहेज निषेध अधिनियम के तहद; जेल की हवा खिलाऊंगी।
रेप जैसा घिनौना काम क्यों करते हो तुम?
क्या नारी से मुकाबला करने से डरते हो तुम?
जन्म दिया है नारी ने; संहार करना भी है जानती।
देश उसका भी है; अधिकार सभी है जानती।
भ्रूण हत्य करने वालो अब तुम भी ये जान लो।
लिंग चयन प्रतिषेध अधिनियम; अब तुम भी मान लो।
जन्म लिया है परिवार ने; जब जन्मी एक नारी है।
खत्म हुई रूढ़िवादी परंपरा; अब अधिकार की बारी है।
उड़ान भरूंगी खुले नभ में;
गहरे समुद्र की मछली बन जाऊंगी।
मै नर नहीं हूं नारी हूं; अब जीना सिखलाऊंगी।
और ज़रूरत पड़ने पर;
अपने अधिकार तुम्हें बताऊंगी।(२)...



महिला अधिकार

जब भी आयी बारी नारी की,
जगा उसमें नया आत्मविश्वास।
जीवन में सफल बनने को,
किये अनेकों अथक प्रयास।

समाज ने लगायी लगातार बंदिशे,
कटीले शब्दों से उसे रोका।
किन्तु रचा इतिहास नारी ने,
जब भी मिला उसे मौका।

पुरुषवादी कठोर समाज मेंमें,
लड़ती वह अधिकारों के लिए।
नहीं मानती हार कभी,
ऐसे अनेकों उदाहरण पेश किये।

अधिकारों की तानाशाही जंग में,
बनी कभी दुर्गा कभी बनी काली।
नारी तू ही शक्ति परिवार की,
तेरी तो हर बात ही है निराली।

अब, नारी को नारी का अधिकार मिलें,
सम्मान मिलें, खुशियों की सौगात मिलें।
पुरुषवादी समाज में समानता का अधिकार मिलें,
नारी है तो क्या हुआ उसे नारी का अधिकार मिलें ।।

✍ स्वप्निल चतुर्वेदी

कविता शीर्षक - महिला अधिकार

जागो जागो वो भारत की नारी छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी
बहुत बढ़ रहे अत्याचार देश में लगता आने वाली है आफत भारी
जागो जागो वो भारत की नारी छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी ll
बगैर तुम्हारे नही है जीवन फफर भी फफरती मारी मारी
जागो जागो वो भारत की नारी छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी ll
अनधगनत हो रहे बलात्कार और तलाक झगड़े भी है पररवारी
जान लो अधिकार वो सरकारी जागो जागो वो भारत की नारी
छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी ll
कसने वाले तींज लड़फकयों पर कर लो अब अपनी तैयारी
BBAU ने भी इसके पीछे खूब ननभाई जजम्मेदारी
जागो जागो वो भारत की नारी
छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी ll
जान अधिकार तुम भी खुद की सुरक्षा कर पाओगी
होते काीांड को रोक यह महिलाओ तक फैलाओगी
महहला अधिकार जन जन तक पहुींचना बनती सबकी जजम्मेदारी
महहला सुरक्षा तभी सींभव है जब होगी जन भागीदारी
जागो जागो वो भारत की नारी
छीन लो अपना अधिकार, वो सरकारी ll

Press Release

Inext 13/11/2020

महिला सुरक्षा को लेकर सरकार उठा रही कदम

lucknow@inext.co.in

LUCKNOW (12 Nov): वर्तमान समय में सरकार की ओर से महिला सुरक्षा को लेकर ऐसे कई कदम उठाए जा रहे हैं जिनसे उनके अंदर सुरक्षा की भावना का समावेश होगा. यह बात वीसी प्रो. संजय सिंह कहीं. वह मिशन शक्ति के तहत बाबा साहब भीमराव अंबेडकर सेंट्रल यूनिवर्सिटी में गुरुवार को आयोजित वेबिनार में बोल रहे थे. लाइटिंग द लोड, फिजियोलॉजिकल रेसिलिएंस एंड इमोशन वेलबींग ऑफ वीमेन विषयक वेबिनार में विशेषज्ञों ने महिला सुरक्षा को लेकर किए जा रहे उपायों पर विचार व्यक्त किए.

महिला अधिकारों पर लेख

अंबेडकर यूनिवर्सिटी स्वचरित कविता लेखन का आयोजन कर रहा है. यूनिवर्सिटी के स्टूडेंट्स अपनी स्वरचित कविता ईमेल bbau.genderchampion@gmail.com पर भेज सकते हैं. कविता भेजने की अंतिम तारीख17 नवंबर है.

हिन्दुस्तान 19/11/20

सकारात्मक व आशावादी दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ें

लखनऊ। बीबीएयू की महिलाओं की आधारभूत सुविधाओं की समिति ने मंगलवार को मिशन शक्ति के दूसरे चरण में वेबिनार का आयोजन किया। इसमें महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा की गई। कार्यक्रम की अध्यक्ष प्रो. शिल्पी वर्मा ने कहा कि हमें अपने जीवन में सकारात्मक और आशावादी दृष्टिकोण को आगे लेकर चलना चाहिए।मुख्य वक्ता बोधि ट्री एंड कॉउसलिंग साइकोलॉजिस्ट की डायरेक्टर नेहा आनंद मौजूदथीं।

सहारा 19/11/2020

वेबिनार में महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा



लखनऊ (एसएनबी)। बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय की उन्नत भारत टीम एवं एनसीसी टीम की ओर से मिशन शक्ति के दूसरे चरण के अंतर्गत 'लाइटिंग द लोड: फिजियोलॉजिकल रेसिलिएन्स एंड इमोशन वेलबींग ऑफ वीमेन' विषय पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजित किया गया, जिसमें महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे पर चर्चा की गयी। वेबिनार का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. संजय सिंह के संरक्षण में किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्ष प्रो. शिल्पी वर्मा ने कार्यक्रम की विषय वस्तु पर चर्चा करते हुए कहा कि हमें अपने जीवन में सकारात्मक और आशावादी दृष्टिकोण को आगे लेकर चलना चाहिए, ऐसा करने से आधी समस्या का समाधान स्वतः ही हो जाएगा। उन्होंने कामकाजी महिलाओं को कार्यक्षेत्र और परिवार में सामंजस्य बनाकर तालमेल के साथ आगे चलने की सलाह दी। उन्होंने संवाद को सभी समस्याओं का समाधान बताया।

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता बोधि ट्री एंड कॉउसलिंग साइकोलॉजिस्ट की डायरेक्टर नेहा आनंद ने पोस्टपार्टम और प्रीपार्टम डिप्रेशन के बारे में चर्चा की और बताया कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के अंदर नकारात्मक व्यवहार और चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है, ऐसे में समय रहते इसपर ध्यान देना आवश्यक है। इसके साथ ही उन्होंने महिलाओं में मोनोपॉज के दौरान लगातार होने वाले मूड स्विंग और अवसाद की समस्या के बारे में भी चर्चा की। अवसाद के कारणों पर चर्चा करते उन्होंने बताया कि महिलाओं के नकारात्मक अनुभव जो उन्हें घरेलू हिंसा, शारीरिक शोषण, सामाजिक दशा एवं मान्यताओं की वजह से झेलना पड़ता है, उसकी वजह से भी महिलाओं में अवसाद आ जाता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए उन्होंने महिलाओं को अपनी समस्याओं पर खुलकर बात करने, खुद के लिए समय निकालने और कभी-कभी ना कहने की सलाह दी।

कार्यक्रम की दूसरी मुख्य वक्ता बीबीएयू हेल्थसेंटर की इंचार्ज प्रो. शुभिनी सरीफ ने महिलाओं को तनाव और अवसाद से दूर रहने के लिए कुछ अहम सुझाव दिए, जिसमें उन्होंने पोषण युक्त आहार, सूर्य नमस्कार, तनाव ना लेने, जरूरत से ज्यादा काम न करने की बात कही। उन्होंने बताया कि महिलाओं को विटामिन डी और विटामिन बी भरपूर मात्रा में लेना चाहिए ताकि वे शारिरिक रूप से स्वस्थ रह सकें। उन्होंने बताया कि स्वस्थ रहने के लिए सूरज की रोशनी में बैठना लाभकारी होता है। इससे न सिर्फ विटामिन डी की कमी पूरी होती है बल्कि रोध प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। कार्यक्रम का संचालन डा. (ले.) राजश्री ने किया। अंत में आयोजन सचिव डा. रचना गंगवार ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी अतिथियों, शिक्षकों व विद्यार्थियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर कार्यक्रम के अध्यक्ष प्रो. नवीन अरोरा, आयोजन मंडल की सदस्य डा. यू.वी. किरन एवं डा. मनोज डडवाल समेत अन्य शिक्षक, विद्यार्थी व एनसीसी स्वयं सेवक उपस्थित रहे।

विश्व के सर्वश्रेष्ठ वैज्ञानिकों की सूची में बीबीएयू के प्रो. यादव व डा. भार्गव शामिल : बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय के प्रो. बी.सी. यादव (एप्लाइड साइंस) और डा. राम नरेश भार्गव को विश्व के सर्वश्रेष्ठ दो प्रतिशत वैज्ञानिकों की एक सूची स्थान प्राप्त हुआ है। अमेरिका के कैलिफोर्निया स्थित स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के डा. जॉन पी.ए. लोनानिडिस के नेतृत्व में तीन लोगों की टीम के द्वारा विज्ञान के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले वैज्ञानिकों पर एक शोध किया। यह स्टडी पब्लिक लाइब्रेरी ऑफ साइंस बायोलॉजी जर्नल में प्रकाशित हुई है। स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में बनी इस सूची में देश के कुल 1,500 वैज्ञानिकों को जगह मिली है। शोध के आधार पर तैयार की गई सूची में विवि के कुलपति आचार्य संजय सिंह समेत कुल आठ शिक्षकों को जगह मिली है, जिसमें विवि के डा. जय शंकर सिंह को अगरोनॉमी और एग्रीकल्चर के क्षेत्र में, डा. विमल चंद्र पांडेय को एनवायर्नमेंटल के क्षेत्र में, प्रो. राम चंद्र को एनवायरनमेंटल साइंसेज के क्षेत्र में, डा. देवेश कुमार को जनरल केमिस्ट्री के क्षेत्र में, प्रो. बी.एस. भदौरिया को मैकेनिकल इंजीनियरिंग और ट्रांसपोर्ट के क्षेत्र में इस सूची में स्थान प्राप्त हुआ है। इन सभी का चयन उनके रिसर्च पेपर के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मूल्यांकन के आधार पर किया गया है।

अमर उजाला 25/11/20

कविता लेखन प्रतियोगिता में अभिषेक व प्राची प्रथम

लखनऊ। बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर केंद्रीय विश्वविद्यालय (बीबीएयू) में मिशन शक्ति के दूसरे चरण में 'महिला अधिकार' विषय पर आयोजित ऑनलाइन स्वरचित कविता लेखन प्रतियोगिता के विजेताओं के नाम की घोषणा कर दी गई है। विवि में महिलाओं की आधारभूत सुविधाओं की समिति, उन्नत भारत टीम एवं एनसीसी टीम की तरफ से आयोजित प्रतियोगिता में अभिषेक मिश्रा और प्राची गुप्ता प्रथम, स्वप्निल चतुर्वेदी द्वितीय तथा अनिल कुमार यादव, नेहा, प्रतिभा कुमारी, सृष्टि मिश्रा को संयुक्त रूप से तृतीय पुरस्कार प्राप्त हुआ है। सभी विजेताओं को मेल पर उनके सर्टिफिकेट भेजे गए हैं।