



Aditi Salve

BBA Media & Communication (3rd Semester)
(Pune School Of Media)

Specialization – Digital Filmmaking

Email: aditianand09445@gmail.com

About Me

I'm a second-year BBA student with a great passion for writing, reading, and painting. I'm hardworking and eager to participate in activities where ideas are born. I enjoy writing poetry, as I love playing with words to create masterpieces. I have leadership qualities and enjoy working in a team.

Interests:

Creative Writing
Script Writing
Digital Content Creation
Digital Marketing
News Reporting
Storytelling
Event Management
Public Relations
Crisis Management

Industry Experience

- **‘Divya Marathi’**- I completed my 45-days internship at *Divya Marathi* as a **Reporter & Journalist**. During this time, I gained practical experience in news reporting, story writing, and field coverage, which helped me understand newsroom operations and sharpen my communication and writing skills.
- **‘PCU’s Bhashyam’**- I am a **member of Students Editorial Team** for the **University’s Newsletter PCU’s Bhashyam**. where I’m working in a team which helps in enhancing my editorial skills and actively participating in our university’s campus events.

Published Work



नाशिक' डीबी स्टार 29-06-2025

DBStar STING विविध भागांत 'डी. बी. स्टार'ने केलेल्या स्टिंग ऑपरेशनमध्ये धक्कादायक प्रकार कैद

बंदी झुगारून इ-सिगारेट्सची छुपी विक्री, महाविद्यालयीन तरुणाई नशेच्या विळख्यात

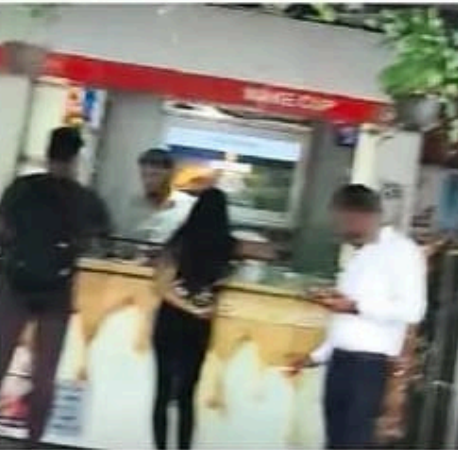
मनोज घोणे | नाशिक

इ-सिगारेट व हिटेड टोबॅकोमुळे युवा पिढी मृत्यूच्या विळख्यात अडकत आहे. देशात करण्यात आलेल्या एका सर्वेक्षणाच्या अहवालानुसार १० लाख भारतीयांचा मृत्यू इ-सिगारेट व तंबाखूच्या सेवनाने झाला आहे. हे प्रमाण इतर मृत्यूच्या प्रमाणात १७.८ टक्के असल्यामुळे २०१९ मध्ये कॅन्सरला निमंत्रण देणाऱ्या इ-सिगारेट्स आणि 'हिटेड टोबॅको' उत्पादनांवर बंदी घालण्यात आली आहे. असे असतानाही शहराच्या विविध भागांमध्ये इ-सिगारेट्सची विक्री होत असल्याचे 'डी. बी. स्टार'च्या पथकाने केलेल्या 'स्टींग ऑपरेशन'मध्ये उघड झाले आहे. पोलिसांच्या नाकावर टिचून सुरू असलेल्या या गैरप्रकारावर हा प्रकाशझोत...

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये 'इ-सिगारेट'च्या सेवनाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत असल्याची तक्रार वाचकांनी 'डी. बी. स्टार'कडे केली होती. वाचकांच्या तक्रारीची खातरजमा करण्यासाठी 'डी. बी. स्टार'च्या पथकाने शहरात इ-सिगारेटची विक्री करणाऱ्या कॅफेसदृश्य पान स्टॉल्सवर जाऊन तेथून इ-सिगारेटची खरेदी केल्यानंतर बंदी कागदावरच असल्याचे स्पष्ट झाले. या प्रकाराबाबत पोलिस उपायुक्तांना विचारणा केली असता, त्यांच्याकडून या प्रकाराबाबत कुठलीही कल्पनाच नसल्याचे उत्तर देण्यात आले. दुसरीकडे महाविद्यालयीन युवक-युवतींची या इ-सिगारेटला मागणी असल्याचेही धक्कादायक चित्र समोर आले आहे. मात्र, त्यांना कुणीही हटकत नसल्याचेही पाहणीत दिसून आले आहे.

कॅन्सरला निमंत्रण देणारे यंत्र खुलेआम विकत विक्रेत्यांचे पोलिसांना आव्हान

प्रसंग : १ विसे मळा : दुपारी १२.५ वा.



कॉलेजरोड, विसे मळा परिसरात कॅफेच्या बाहेरच पानटपरी आहे. येथे सिगारेट ओढणाऱ्यांची गर्दी असते. बाजूला सिगारेट ओढणाऱ्यांना खास बसण्याची सोय आहे. त्या पान स्टॉलवर 'डी. बी. स्टार' प्रतिनिधी पोहोचले. यावेळी झालेला संवाद...

■ प्रतिनिधी : दादा वेब पाहिजे आहे..
- पान स्टॉलचालक : आम्ही नाही ठेवत..
■ प्रतिनिधी : दादा, मागच्या वेळी तर घेऊन गेले होते.
- पान स्टॉलचालक : ठीक आहे, थांबा..
(आत जाऊन तीन फ्लेव्हर्सचे इ-सिगारेट घेऊन आला)
- पान स्टॉलचालक : यातील कोणता फ्लेव्हर तुम्हाला पाहिजे ?
■ प्रतिनिधी : हा घेते, किती रुपयांना आहे ?
- पान स्टॉलचालक : १२०० रुपयांना.
■ प्रतिनिधी : ठीक आहे.
(१२०० रुपये देऊन प्रतिनिधीने इ-सिगारेट घेतली)

प्रसंग : २ जुने नाशिक : सायं. ५.२० वा.



जुन्या नाशिकमधील एका हॉटलेशोरीच असलेल्या टपऱ्यांमध्ये इ-सिगारेट्सची विक्री केली जाते. प्रतिनिधीने इ-सिगारेट्सबाबत विचारणा केली असता, प्रारंभी नकार देण्यात आला. नंतर 'डी. बी. स्टार'च्या महिला प्रतिनिधीने कॉलेज युवती असल्याचे भासवून याच ठिकाणहून इ-सिगारेट मिळवले.

थेट प्रश्न
प्रशांत वरदाय, पोलिस उपायुक्त

Q. इ-सिगारेट विक्रीला बंदी असतानाही छुप्या पद्धतीने विक्री सुरू आहे. त्याचे काय ?
A. शहरात कुठेही इ-सिगारेटची विक्री होत नाही. आमची तपासणी सुरू असते.

असे असते इ-सिगारेट यंत्र



इ-सिगारेट, व्हेप्स, व्हेप पेन, इलेक्ट्रॉनिक निकोटीन डिलिव्हरी सिस्टिम, पर्यायी निकोटीन डिलिव्हरी सिस्टिम, इ-हुक्का, मॉड्स, व्हेपोरायझर आणि टँक सिस्टिम या नावांनी इ-सिगारेट ओळखली जाते. इ-सिगारेट अनेक आकारात उपलब्ध आहेत. सर्व

इ-सिगारेटमध्ये एक बॅटरी असते, ती डिक्वाइस चालू करते. त्यानंतर हीटिंगने लिक्वीड गरम करते. साधारण सिगारेटपेक्षा इ-सिगारेट अधिक वेळ सुरू राहते आणि धूरही अधिक येतो. त्यामुळे तरुणांमध्ये या इ-सिगारेटची क्रेझ वाढली असल्याचेही दिसून आले आहे.

Q. आमच्या टीमने केलेल्या 'स्टींग'मध्ये इ-सिगारेट्स विकत घेतल्या आहेत. ते कसे ?
A. कोणत्या परिसरातून इ-सिगारेट घेतल्या आहेत, त्यांचा पत्ता द्या, लगेच पथक पाठवून कारवाई करतो.

रसायनांमुळे धोका..

इ-सिगारेटमध्ये रसायनांचा वापर होतो. त्यातून वेगवेगळे फ्लेव्हर्स मिळतात. मात्र, ते हानिकारक असून फुफ्फुसांचा गंभीर आजार जडू शकतो. दम्याची लक्षणे वाढतात. हृदयाचे ठोके वाढतात, रक्तदाबही वाढतो.

फसवणूक वाढली • सायबर पोलिसांकडे महिन्याला ४५० हून अधिक फसवणुकीच्या तक्रारी

ऑनलाइन शॉपिंगचे मायाजाल; रोज किमान १५ सायबर फ्रॉड

प्रतिनिधी | नाशिक

शहरात सायबर फसवणुकीचे प्रकार २०२३ च्या तुलनेत २०२४ मध्ये तब्बल ८७ टक्क्यांनी वाढल्याचे सायबर सेलकडून सांगण्यात येते. या पार्श्वभूमीवर २०२५ पासून व्यापक स्वरूपात जनजागृती मोहीम शासनाकडून हाती घेण्यात आली आहे. याअंतर्गत हॅलो ट्यून्, जाहिरातींसह सायबर पोलिसांकडून प्रबोधनपर कार्यशाळा, व्याख्याने यांद्वारे प्रबोधनावर भर दिला जात आहे. मात्र, असे असतानाही नाशिक शहरात रोज सायबर फसवणुकीच्या किमान १५ तर महिन्याला ४५० हून अधिक तक्रारी पोलिसांत दाखल होत आहेत. ऑनलाइन शॉपिंगचे मायाजाल सायबर भामट्यांनी विणले असून यात मोठ्या प्रमाणावर नेटिझन्स अडकत असल्याने सायबर पोलिसांची डोकेदुखी वाढली आहे. त्यावर 'डी. बी. स्टार'चा हा प्रकाशझोत...

ऑनलाइन खरेदीची वाढती क्रेझ पाहता सायबर भामट्यांनीही फसव्या साइट्स आणि जाहिरातींचे मायाजाल पसरवल्याचे दिसून येते. गेल्या पाच महिन्यांत विविध घटनांमध्ये नाशिककरांना तब्बल तीन कोटी रुपयांना गंडा घातला गेला आहे. अनेकांची कमी पैशांची फसवणूक झाल्याने त्यांनी पोलिसांत तक्रार देण्याचे टाळले, अथवा फसवणुकीचा आकडा अधिक मोठा येण्याची शक्यता सायबर पोलिसांकडून वर्तवला गेला आहे. यात ऑनलाइन खरेदीत अॅक्सेसरीज, इलेक्ट्रॉनिक्स वस्तू अन् कॉस्मेटिक्स या गटात सर्वाधिक फसवणुकीचे प्रकार घडत आहेत. नवनवीन वेबसाइट्स, जाहिरातींच्या लिंक्स सोशल मीडियावर प्रसिद्ध करून त्यावर मोठी कॅश बँक, डिस्काउंट, बाय १ गेट १ फ्री अशा ऑफर्स दाखवून ग्राहकांना आकर्षित करत फसवण्याचा फंडा अवलंबला जात आहे. तरुणाई यात सर्वाधिक फसत असल्याचे निरीक्षणही सायबर पोलिसांनी नोंदवले आहे. बनावट प्रोफाइल्स, फसव्या लिंक्स आणि खोट्या पेमेंट विनंत्यांद्वारे महिलांना सायबर फ्रॅडमकडून प्रतिसाद दिला जातो.

पोलिसांपुढे आव्हान; जनजागृतीनंतरही सायबर गुन्हेगारीचे प्रमाण होईना कमी



सोशल मीडिया, क्यूआर कोडद्वारे फसवणुकीचा फंडा

डिजिटल व्यवहारांच्या काळात सगळी माहिती आणि व्यवहार ऑनलाइन होत आहेत. मात्र, अशावेळी सायबर फसवणुकीचा धोकाही अधिक वाढल्याचे दिसून येत आहे. सोशल मीडियापासून

क्यूआर कोडपर्यंत अनेक माध्यमांचा वापर करून गुन्हेगार सामान्य नागरिकांना जाळ्यात ओढत आहेत. त्यामुळे काळजी आणि सतर्कता हीच सुरक्षा असल्याचे सायबरतज्ज्ञांकडून सांगितले जाते.

व्हर्चुअल मोबाइल नंबर ठरत आहेत डोकेदुखी

फसवणुकीसाठी वापरण्यात येणारी एक सामान्य युक्ती म्हणजे 'व्हर्चुअल मोबाइल नंबर'. हे नंबर कुठलेही ओळखपत्र न देता सहज तयार करता येतात, त्यामुळे त्यांना शोधणे कठीण ठरते. हे नंबर 'ओपन नंबर' म्हणून ओळखले जातात, कारण एकाचवेळी अनेक लोक (कधी कधी शंभरहून अधिक) हे नंबर वापरू शकतात. त्यामुळे फसवणूक करणाऱ्यांची खरी ओळख लपून राहते आणि पोलिसांना त्यांच्यापर्यंत पोहोचणे कठीण जाते. याच नंबरसंचा वापर करून आजवर बहुतांश फसवणुकीच्या घटना घडल्याचेही सायबर पोलिसांकडून सांगण्यात आले.

क्यूआर कोडचा धोका ओळखा

अलिकडे फसवणुकीचा नवीन प्रकार समोर आला आहे, तो म्हणजे बनावट क्यूआर कोड. अशा प्रकारात लोकांना पैसे पाठविण्यासाठी किंवा घेण्यासाठी क्यूआर कोड स्कॅन करायला सांगितले जाते. मात्र, ते स्कॅन केल्यावर खोट्या वेबसाइट्सवर नेले जाते किंवा खात्यातून परवानगीशिवाय पैसे काढले जातात. हे क्यूआर कोड प्रथमदर्शनी खरे वाटतात, मात्र त्यामध्ये सूक्ष्म चुका किंवा बदल असतात, जे लक्षात येत नाहीत आणि फसवणूक होते.

ऑनलाइन शॉपिंग करताना ही म्या खबरदारी

■ ओटीपी, पॅनकार्ड, आधारकार्ड, डेबिट-क्रेडिट कार्डची माहिती देऊ नये. ■ सोशल मीडियावर अनोळखी व्यक्तींना वैयक्तिक माहिती देऊ नये. ■ अज्ञात लिंक किंवा अनोळखी ऑप-इस्टॉल करू नये. ■ ऑप डाउनलोड करण्यापूर्वी रिस्क किंवा स्टार रेटिंग तपासावे. ■ क्यूआर कोड स्कॅन करताना तो कुठून आला, खरा आहे का हे तपासावे. त्यात काही विचित्र वेबसाइट लिंक, खराब प्रिंट किंवा संशयास्पद सूचना दिसल्या तर तो कोड स्कॅन करू नये. ■ केवळ कमी किमतीत वस्तू मिळते म्हणून खरेदीची घाई करू नये.

अधिकृत साइट्स ओळखून खरेदी करा

■ कुठल्याही प्रकारच्या अनोळखी लिंक, क्यूआर कोडला प्रतिसाद देऊ नये. शक्यतो अधिकृत संकेतस्थळांवरूनच शॉपिंग करावी. केवळ कमी पैशांत मिळते म्हणून कुठलीही वस्तू घेण्याचा अट्टाहास करू नये. अलिकडे रोज किमान १५ तक्रारी पोलिसांत दाखल होत आहेत. हा आकडा चिंताजनक आहे. नेटिझन्सने कुठल्याही ऑनलाइन शॉपिंग साइटवर जाऊ नये, बँक डिटेल्स किंवा ओटीपी शेअर करू नये. खबरदारी हीच सुरक्षा आहे. - सुभाष ढवळे, वरिष्ठ निरीक्षक, सायबर पोलिस ठाणे

फसवणूक झाल्यास येथे साधा संपर्क

कुठल्याही ऑनलाइन प्लॅटफॉर्मवर फसवणूक झाल्यास तातडीने सायबर पोलिसांशी १९३० या क्रमांकावर संपर्क करावा. याशिवाय <https://cybercrime.gov.in/> या पोर्टलवर जाऊन सायबर फसवणुकीची ऑनलाइन तक्रार देता येते. पहिल्यांदा तक्रारीसाठी मोबाइल नंबर, इ-मेल असे काही तपशील द्यावे लागतात. देशभरातील सर्व नागरिक पोर्टलच्या माध्यमातून आपल्या तक्रारी देऊ शकतात. या तक्रारींना सायबर फ्रॅडमकडून प्रतिसाद दिला जातो.

..अशा झाल्या ऑनलाइन खरेदीत फसवणूक

अजय खरात नामक युवकाने ऑनलाइन म्युझिक सिस्टिम घेण्यासाठी एका साइटवर ऑफर पाहिली. अवघ्या ६०० रुपयांत ५ हजारची वस्तू मिळत असल्याने त्याने पैसे दिले आणि साइट बंद झाली. एका महिलेने ६ शर्टचा एक सेट अवघ्या ५०० रुपयांत मिळाल्याने पैसे ट्रान्सफर केले. मात्र, महिना उलटूनही त्यांना कपडे मिळाले नाहीत. तर एका युवकाने २९ हजार रुपयांचे ऑनलाइन क्रीडा साहित्य मागवले. परंतु, त्यात त्याची मोठी फसवणूक झाल्याची तक्रार देण्यात आली आहे.

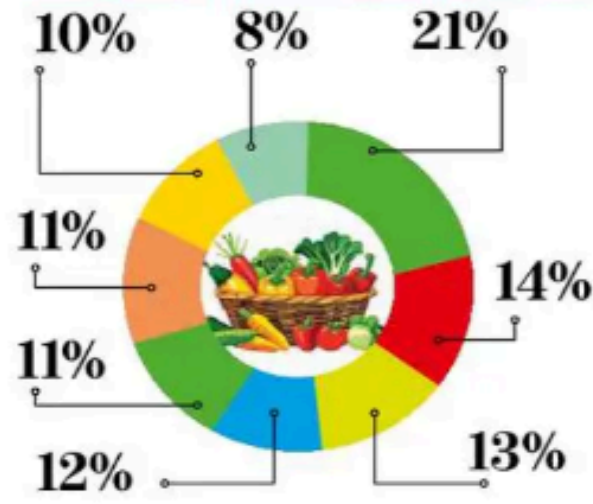


नाशिक मस्त आहे.. हे नाशिकमध्ये राहाणाऱ्या आणि नाशिकमध्ये येणाऱ्या प्रत्येकाच्या तोंडून निघणारे शब्द. नाशिकचे जॉगिंग ट्रॅक असोत वा स्विमिंग पूल, योगा क्लासेस असोत वा बॅटमिंटनची मैदाने, प्रत्येकजण निरामय आरोग्यासाठी काही ना काही करताना दिसतो. या पार्श्वभूमीवर, जागतिक पातळीवर दरवर्षी जाहीर होणाऱ्या 'हॅपीनेस इंडेक्स' नुसार नाशिकचा 'हेल्थ आणि वेलनेस' इंडेक्स मोजण्यासाठी दिव्य मराठीने सिटी सर्व्हे केला. यात तब्बल २९ टक्के नाशिककर शारीरिक आरोग्यासाठी चालण्याचा व्यायाम करीत असल्याचे पुढे आले. विशेष म्हणजे, नाशिककरांनी स्वतःच्या शारीरिक आरोग्यास आणि शहरातील सामाजिक व पर्यावरणीय आयोग्यास १० पैकी ८, मानसिक आरोग्यास ७ तर वैद्यकीय सेवांना ६ गुण दिले.

या सर्व्हेत ४६ टक्के नाशिककर दिवसातून अर्धा तास व्यायाम करत असल्याचे दिसून आले. तर ३२ टक्के दिवसातून २० मिनिटे व्यायाम करतात. दोन तासांपेक्षा अधिक व्यायाम करणारे २ टक्के असून जीममध्ये २ तास व्यायाम करणारे ५ टक्के आहेत. या सर्वेतून नाशिककरांच्या व्यायाम, मैदानी खेळ, योगासन याबाबतच्या सवयी जाणून घेण्यात आल्या.

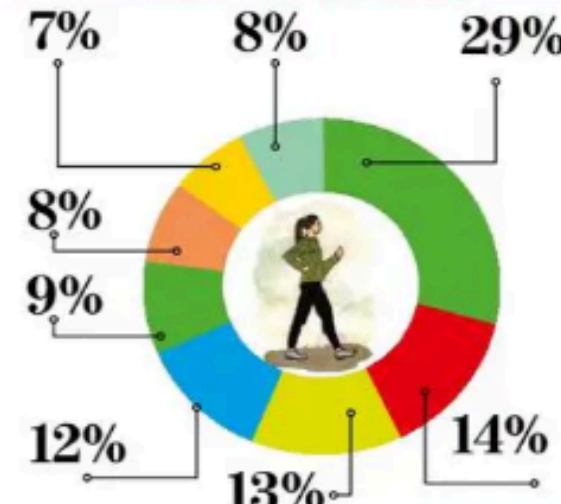
नाशिककरांची आवड : ताजा भाजीपाला, शुद्ध हवा अन् मुबलक पाणी; पर्यावरणाला ८ गुण

२९% पसंती सेंद्रिय भाज्यांना



- ताजा व सेंद्रिय भाजी-फळे
- शुद्ध हवा
- मुबलक पाणी
- आरोग्याच्या सेवा
- लाइफस्टाइल
- व्यायामाचे वातावरण
- वर्क - लाइफ बॅलन्स
- मनोरंजनाच्या सुविधा

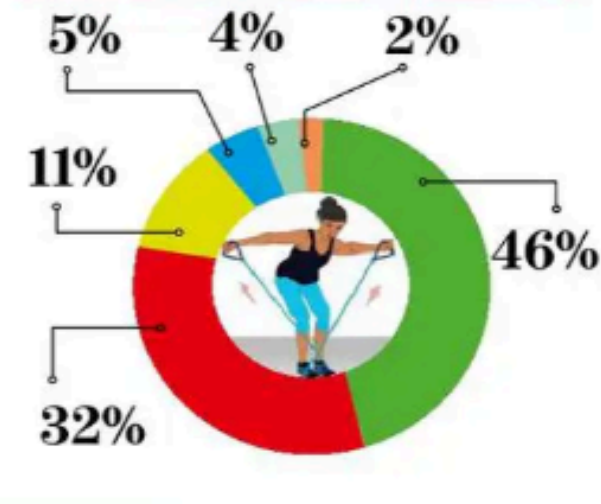
२९% भर चालण्यावर



- चालणे
- योगासने
- जिम
- स्विमिंग
- सायकलिंग
- टेकिंग
- मैदानी खेळ
- कोणताच नाही

नाशिक आवडते ताजेपणासाठी नाशिकची कोणती गोष्ट सर्वाधिक आवडते यावर २९% जणांनी ताजी व सेंद्रिय भाजी असे नमूद केले. १४ टक्क्यांनी शुद्ध हवेस, १३ टक्क्यांनी मुबलक पाण्यास कौल दिला.

४६% करतात अर्धा तास व्यायाम



- दिवसातून अर्धा तास
- दिवसातून २० मिनिटे
- वेळ मिळेल तसा
- वेळच देत नाही
- जिममध्ये २ तास
- दोन तासांपेक्षा अधिक

सर्व्हेसाठी यांचे मार्गदर्शन



डॉ. नागेश मदनूरकर, सर्जन



डॉ. प्रतिभा बोरसे मेडिकल ऑफिसर



वैद्य विक्रान्त जाधव आयुर्वेदतज्ज्ञ



डॉ. सुधीर संकलेचा आयएमए



डॉ. मनोज चितळे अधिष्ठाता, एसएनबीटी



डॉ. उमेश नागापूरकर, मानसोपचारतज्ज्ञ



डॉ. राहुल सावंत आयुर्वेद



डॉ. अमोल निकम फिजिओथेरेपिस्ट



डॉ. पार्थ देवगावकर किडनीतज्ज्ञ



डॉ. रूपम गांगुर्डे कॉस्मेटिकतज्ज्ञ

नाशिककरांनी दिले शारीरिक व मानसिक आरोग्याला ८ गुण

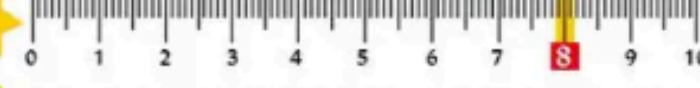
शारीरिक आरोग्य



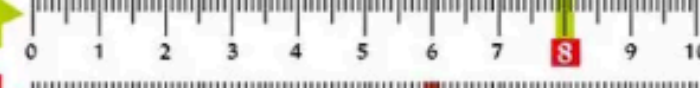
मानसिक आरोग्य



सामाजिक आरोग्य



पर्यावरणीय आरोग्य



आरोग्य सुविधा



१२ हजार नाशिककरांचा कौल

शहरातील मान्यवर वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मदतीने दिव्य मराठीने या वेलनेस अँड हेल्थ सर्व्हेक्षणालाचे नियोजन केले. प्रश्नावली तयार केली आणि ऑनलाईन व ऑफलाईन या दोन्ही प्रकारे नाशिककरांपर्यंत पोहोचलो. यात ६१ टक्के पुरुषांनी तर ३९ टक्के महिलांनी सहभाग घेतला. त्यात २० वर्षाखालील ३ टक्के, २१ ते ५० वयोगटातील ६५ टक्के, ५० वर्षांपुढील ३२ टक्के नाशिककरांनी सहभाग घेतला.

Behind Lenses

Mobile Photography

01



02



03



University's Monthly Newsletter
PCU's Bhashyam

FROM VC'S DESK

Shaping Future Leaders: A Commitment to Excellence

At our Pimpri Chinchwad University, we are driven by a vision to be a leading institution that fosters academic and personal growth, transforming lives through education.

Our mission is to cultivate academic excellence, innovation, and social responsibility by providing a holistic and inclusive learning environment. We aim to equip students with the skills, ethics, and global outlook necessary to become responsible leaders and professionals.

Our University sets itself apart through its comprehensive implementation of the National Education Policy (NEP). Our interdisciplinary curriculum allows students to take majors and minors across diverse fields, ensuring a well-rounded learning experience.

An Engineering student can pursue a minor in Management, Pharmacy, or Science, broadening their knowledge and career prospects.

In addition, our university



Dr Manimala Puri,
Vice Chancellor(I/C), PCU

places a strong emphasis on ability enhancement courses, including training that prepares students for global opportunities.

We integrate industry-relevant certifications, ensuring that our graduates possess not only academic credentials but also practical expertise to create industry-ready professionals.

Beyond academics, we recognize the importance of soft skills such as effective communication, teamwork, and fluency in English. Our

strong industry connections with over 35,000 organizations provide students with internships, guest lectures, workshops, and industrial visits, offering hands-on experience and real-world exposure.

We are committed to nurturing leaders, innovators, and change-makers—and we look forward to witnessing your growth and achievements.

To our students, my advice is simple: manage stress effectively and make the most of your time here. Maintain a structured study schedule, engage in hobbies and relaxation, participate in physical activities and social interactions, and practice mindfulness and smart learning strategies. Success lies in balancing academics, extracurricular activities, and personal well-being.

Stress can be beneficial if managed properly

Prof. Ruchu Kuthiala, Head of the School of Sciences at Pimpri Chinchwad University, recently shared valuable insights on coping with exam-related stress especially as students begin to feel overwhelmed with exams approaching. She addressed key issues such as anxiety and poor concentration, noting that stress is often the root cause behind ineffective time management and lack of subject prioritization, which, in turn, increases pressure during exams. She emphasized that discipline and following a structured timetable can significantly help in managing stress.

Prof. Kuthiala also spoke about the challenges students face while transitioning to university life, such as adapting to new cultures and unfamiliar environments particularly difficult during the first year. She encouraged students to stay focused on their academic goals and to remember their purpose for being at the university. To boost memory and concentration during exams, she stressed the importance of maintaining good physical health. Irregular eating habits or skipping meals can result in low energy levels and poor focus. She recommended group study sessions for sharing notes and staying motivated and encouraged students to consult professors and use

trusted online resources for academic support.

She highlighted the distinction between normal stress and clinical anxiety. While mild stress can actually enhance performance, severe anxiety may manifest as physical symptoms like trembling or mood swings. In such cases, she advocated for seeking professional help early on.

Prof. Kuthiala also pointed out that people cope with stress in different ways such as writing, talking to someone, or spending time in nature. She emphasized the importance of finding a non-judgmental outlet for emotions, whether it be journaling, seeking therapy, or expressing oneself through art or music. She cautioned against unhealthy habits like smoking or substance abuse, which may appear as coping strategies but are ultimately harmful.

She also addressed behaviors like binge eating, nail-bit-

ing, and excessive screen time often signals of deeper emotional struggles. These actions are frequently rooted in unmet emotional needs, high expectations, or a lack of support. For example, people may overeat or avoid food during stressful times in an attempt to feel a sense of control. Cravings for sugar or salty foods may offer temporary relief but can damage health over time. Thus, Prof. emphasized the importance of identifying

and addressing these underlying emotional triggers to effectively overcome such habits. Touching on peer pressure and risky behaviors, she discussed how teenagers may turn to drugs, alcohol, vaping, or smoking, especially after leaving home, in an effort to fit in or escape emotional pain. Students may assume "everyone is doing it" or fear being excluded socially. These substances may offer a short-term high but have long-term negative effects on

mental and physical health, impacting the brain, heart, immune system, skin, and even fertility.

She underscored the role of education and awareness in equipping students to make responsible choices. Informed and emotionally supported young people are less likely to fall into harmful behaviors.

In her message to teachers and parents, Prof. Kuthiala emphasized the need for a compassionate, collaborative approach to supporting students during exams.

Open, clear, and consistent communication between parents, teachers, and friends is essential. She also appreciated the availability of student counselling at PCU's Rahat center and encouraged parents and educators to learn how to recognize when a child is struggling so they can guide them toward professional help if needed.

She concluded by reminding everyone that every child is unique. Comparisons and pressure to follow unsuitable paths only add to stress. Instead, offering emotional support and fostering healthy communication can make a meaningful difference in students' academic performance and overall well-being during exams.

- Interviewer (Aditi Salve and Veidehi Chaturvedi)



Prof. Ruchu Kuthiala, Head of the
School of Sciences, PCU

Behind the Voices: Exploring the world of Radio



Students from the Pune School of Media and Communication Studies, Pimpri Chinchwad University visited the Radio City 91.1 FM studio in Pune as part of an educational industry visit, gaining practical exposure to the world of radio broadcasting.

During the visit, students had the opportunity to interact with key professionals including the Radio Jockey, Program Head, Program Producer, and Advertising Head.

These interactions offered valuable insights into the behind-the-scenes workings of a radio station—from content creation and audience engagement to programming strategies and advertising operations.

The session provided a deeper understanding of the radio industry's creative and technical aspects, helping bridge the gap between classroom learning and real-world media practices. The visit proved to be both informative and inspiring.

Certificates

- Seeing Through Photographs (Museum of Modern Art)
- Film, Images & Historical Interpretation in the 20th Century: The Camera Never Lies
(University of London)
- International Entertainment and Sports Marketing (Yonsei University)
- Script Writing: Write a Pilot Episode For a TV or Web Series (Michigan State University)
- Principles of Public Relations (University of Colorado Boulder)

Academic Projects

- Audio storytelling (Script Writing, Production, Direction and Editing)
- Video Interview: Production, Direction and Editing
- Media's impact on public opinion: A case study of Sushant Singh Rajput
- News analysis on a key geographical issue: Analyzing the growing political tensions between US & Yemen and the role of Media.
- Social Media's Strategic Planning Of Farhan Akhtar to Boost His Social Media Presence

Workshops

- One day workshop conducted on 'Experiences in documentary filmmaking' by Suraj Madhale a Filmmaker
- One day workshop conducted on 'Exploring cinema's role in cultural & social transformation' by Suraj Madhale a Filmmaker.
- Visited Red FM and Radio City as part of an industry visit, gaining practical exposure to radio broadcasting and gained experience which enhanced my understanding of on-air programming, production, and media operations.

Academic Highlights

Subjects Studied-

News Analysis,

Mobile Content Creation,

Advertising & Public Relations,

Marketing

Film Appreciation,

Film Studies,

Persuasive Writing,

Brand Storytelling,

Film Studies & Theories,

Media Evolution & Critique

Career Objective

I'm always expressive when it comes to writing. I'm looking forward to working in a dynamic media environment where I can use my creative and communication skills.

Events

- PCU Bhashyam Newsletter: Student Editorial Board
- Principal's Conclave 2024: Core Management & PR Team
- Global Entrepreneurs Conclave 2025: Core Media Team, PR & Media Management
- HR Summit 2024: Core Management, Media & PR Team
- Anantam: Media Team Member, PR & Participant
- Kridarambh: Media Team Member, PR & Participant

Contact Information



| <https://www.instagram.com/the.soulfulpen?igsh=b3dtdnllNWYwdTQ4>



| [https://www.linkedin.com/in/aditi-a-90a761216?
utm_source=share&utm_campaign=share_via&utm_content=profile&utm_medium=android_app](https://www.linkedin.com/in/aditi-a-90a761216?utm_source=share&utm_campaign=share_via&utm_content=profile&utm_medium=android_app)



| <https://www.behance.net/aditianand35>



| aditianand09445@gmail.com



| <https://pin.it/1j4V1e2BE>



| <https://drive.google.com/drive/folders/1HIP6PIe96yCXvVRrAzUqzseUdEllBQeu>

My Work