Title-Code:- HARBIL01906

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

''ऐसे जिएं कि जैसे आपको कल मरना है और सीखें ऐसे जैसे आपको हमेशा जीवित रहना है।''
–महात्मा गांधी

वर्षः 01/ संस्करणः 02/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, मंगलवार 10 जनवरी 2023 | anupama.express@ammb.ac.in

युवामहोत्सव में छात्रा प्रिया 'बेस्ट एक्ट्रेस'

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित यूनिफेस्ट 'उत्कर्ष' युवा महोत्सव में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में जीत हासिल कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। इस अवसर पर प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं का उत्साह वर्धन करते हुए कहा कि युवा महोत्सव के माध्यम से छात्राएँ अपनी संस्कृति से जुड़ती हैं, पूरे भारतवर्ष में हरियाणा की संस्कृति एवं लोक कथाओं की एक अलग पहचान है। इस प्रकार के महोत्सव के माध्यम से छात्राओं को अपनी संस्कृति का ज्ञान होता है। छात्राएँ इन्हीं प्रतियोगिता के माध्यम से अपने अंदर की कला को निखार कर सबके सामने प्रस्तुत करती हैं।

युवा महोत्सव इस प्रकार का खुला मंच है जिससे छात्राओं में आत्मविश्वास की वृद्धि होती है। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि इन्हीं मंच के माध्यम से आज बड़े-बड़े कलाकार अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। इस अवसर पर युवा महोत्सव में शामिल सभी छात्राओं एवं शिक्षिकाओं को सम्मानित भी किया गया। महाविद्यालय में युवा महोत्सव कार्यक्रम की कॉर्डिनेटर नीरू चावला, संयोजिका डॉ. सुचेता सोनी, सह संयोजिका डॉ. आशिमा यादव रही। छात्राओं ने प्रतियोगिताओं की तैयारी निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव, डॉ. मधु मालती, संगीता मनरो, डॉ. मंजीत मान, डॉ. सुमन जांगड़ा, डॉ. नूतन शर्मा, रजिता शेरावत, डॉ. रचना, सुशीला कौशिक व मनिंदर के मार्गदर्शन में की।

महिला सशक्तिकरण सपना– हकीकत

'महिला प्रकोष्ठ नवज्योति 'द्वारा आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता का विषय- महिला सशक्तिकरण सपना हकीकत रहा। प्रतियोगिता का आयोजन महिला प्रकोष्ठ नवज्योति की कॉर्डिनेटर डॉ. अपर्णा बत्रा के सानिध्य में हुआ। जिसमें निबंध लेखन प्रतियोगिता में किरण प्रथम, मुस्कान द्वितीय, खुशी तृतीय व प्रोत्साहन पुरस्कार सारिका को मिला। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में दीक्षा प्रथम, सन्जु द्वितीय, पायल तृतीय व प्रोत्साहन पुरस्कार तमन्ना को मिला। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में स्नेह को प्रथम, श्वेता को द्वितीय, सोनल को तृतीय व लक्षिता को प्रोत्साहन पुरस्कार मिला।

ऋषिहुड विश्वविद्यालय सोनीपत का दौरा

महाविद्यालय की 32 प्राध्यापिकाओं ने नई शिक्षा नीति के अंतर्गत ऋषिहुड विश्वविद्यालय, सोनीपत का भ्रमण किया। यात्रा का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के दिशानिर्देशन में डॉ0 अपर्णा बत्रा द्वारा किया गया। इस यात्रा में विभिन्न विभागों से प्राध्यापिकाएं सम्मिलित हुई। जिन्होंने विषयों से संबंधित विश्वविद्यालय की लैब का निरीक्षण किया। प्राध्यापिकाओं को विश्वविद्यालय से बहुत कुछ सीखने का मिला। विश्वविद्यालय के संस्थापक ने विश्वविद्यालय की पूर्ण गतिविधियों एवं शैक्षणिक क्रियाविधि के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्रदान की। प्राध्यापिकाओं ने विश्वविद्यालय में नवनिर्मित इनक्यूबेसन सेंटर खेल-कूद मैदान प्रशासनिक कार्यालय, लाइब्रेरी एवं सभागार का बारीकी से निरीक्षण किया। प्राध्यापिकाओं ने बताया कि उन्होंने इस यात्रा से बहुत कुछ सीखा जिससे वह अपनी शैक्षणिक गतिविधियों में शामिल करेंगी। यात्रा के सफल आयोजन पर प्रबंधकारिणी समिति ने यात्रा संयोजिका डॉ0 अपर्णा बत्रा को बधाई दी।

पूर्ण हृदय से महाविद्यालय के साथ जुड़े- रचना अरोड़ा

आई.क्यू.ए.सी. एवं फैकल्टी डेवलपमेंट सेल द्वारा प्राध्यापिकाओं के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसका विषय 'संस्था में अध्यापकों की भूमिका' रहा कार्यक्रम में डॉ. निशा शर्मा ने प्राध्यापिकाओं को समय सारणी, अनुशासन, शिक्षण गतिविधियों के साथ-साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों एवं खेलकूद में भी अग्रणी भूमिका निभाने के लिए कहा। डॉ. अमिता गाबा ने महाविद्यालय की वित्तीय कार्यविधि को विस्तारपूर्वक समझाया। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने प्रत्येक प्राध्यापिका को कहा कि आप पूर्ण हृदय से महाविद्यालय के साथ जुड़े और छात्राओं के सर्वांगीण विकास में अपना योगदान दें।

केंद्रीय विश्वविद्यालय पाली से एमओयू की बनाई योजना

प्राचार्या रचना अरोड़ा सहित डॉ. अपर्णा बत्रा, डॉ. अमीता गाबा व डॉ. मंजीत मान केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार से मिली। मुलाकात के दौरान महाविद्यालय व विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों व प्राध्यापकों के बीच पारस्परिक बदलाव कार्यक्रम व नई शिक्षा नीति के विभिन्न पहलुओं व उसकी कार्य योजना पर चर्चा हुई। कुलसचिव प्रो. सुनिल कुमार भी उपस्थित थे। इस अवसर पर उन्होंने महाविद्यालय की शैक्षणिक एवं अन्य गतिविधियों के बारे में भी विस्तार पूर्वक चर्चा की।

चर्चा के दौरान विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालय के साथ एक एमओयू भी साइन किया गया। जिसमें यह निर्णय लिया गया कि

विश्वविद्यालय महाविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में सहभागिता करेगा।

कार्यशाला में छात्राओं ने सीखें बेकरी के गुर

आजादी के अमृत महोत्सव के अन्तर्गत गृह विज्ञान विभाग द्वारा बेकरी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला मे प्रशिक्षक बेकरी में निपुण रीना तनेजा भूतपूर्व प्राध्यापिका आदर्श महिला महाविद्यालय रही। कार्यशाला में छात्राओं को केक, कुकीज नानखटाई, बिना अण्डे का मार्बल लेयर केक, गुड़ का केक, कॉर्नफ्लेक्स कुकीज आदि बनाना सिखाया। गृह विज्ञान विभाग की 20 छात्राओं ने कार्यशाला में भाग लिया और बेकरी उत्पाद बनाकर उन्हें प्रदर्शित किया।

महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कार्यशाला के आयोजन पर गृह विज्ञान विभाग को बधाई दी और छात्राओं के काम की सरहाना की। उन्होंने यह भी कहा कि छात्राएँ इस प्रकार के केक बनाकर स्वयं की बेकरी का व्यवसाय भी प्रारंभ कर

सकती हैं। गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष संगीता मनरो ने सभी का धन्यवाद किया और कार्यशाला में सिखाए गए विभिन्न प्रकार के बेकरी उत्पादों का अभ्यास करने के लिए छात्राओं को प्रेरणा दी। कार्यशाला का आयोजन गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष संगीता मनरो के दिशा निर्देशन में सुनंदा द्वारा किया गया। जिसमें विभाग की अन्य प्राध्यापिकाएँ डॉ0 शालिनी, डॉ0 पिंकी और डॉ. अन्नु ने भी अपना योगदान दिया।

EDITORIAL : Can Dreams Become A Reality?

"Dream, dream, dream. Dreams transform into thoughts and thoughts result in actions" –thus observed India's 'Karamyogi' President and the great spiritual-scientist Abdul Kalaam. Certainly, our dreams spur us on.

We all in Adarsh Mahila Mahavidyalaya—the teachers as well as the taught -are the stakeholders in AMMB DREAM of creating the ideal New Women of New India.It entails best All- round development of one's personality . The college provides Quality Education and aims at holistic development of personality encompassing body ,mind, intellect and spirit. All possible platforms for growth of intellectual ,mental, literary ,artistic and creative abilities are made available and accessible. Besides the academics, co- curricular and extra- curricular activities are also an integral part of the college's daily life.

Our college offers abundant opportunities for learning and comprehensive self - growth for both the taught and the young teachers. It is upon us to seize the opportunities and use them to our advantage. And dear friends, the KEY TO SUCCESS IN LIFE IS ONLY HARD WORK AND PERSPIRATION. There has never been nor will ever be any substitute for hard work and labour. All shortcuts lead only to small and shorttime successes. If we really want to excel in academics, in our careers , in our hobbies and in our life, we shall have to sweat it out.

So ,dear students,set up your goals- Academics and

Dr. Aparna Batra
Chief- Editor

Academics Plus. Give your best shot to your subject-learning, academic scores and at the same time , go full-gear for other hobbies and activities by actively participating in various intra -college and inter-college competitions etc. organised by various societies and departments of college throughout the year. It will give you confidence and polish the uncut diamond inside you. It does not matter whichever career you choose, you must strive for becoming THE BEST. For achieving your lofty aim and purpose , the path is one of Hard Work only.

The role of teachers continues to be of great significance even in this Digital Era because no Google can ever dream to dethrone and replace Guru. Google can provide only dead information whereas a living teacher influences and transforms the psyche and souls of generations of students. I am sure ,along with teaching their subjecs, our teachers will also continue to work for all- round development of their own and their students' personalities.

Infact ,in the larger perspective,a movement for creating a work-love culture is the urgent need of our times. It is a must to make any development / welfare agenda workout.All dreams need hard work to be turned into reality . Superpower is lying dormant within us. It's time to snap out of lethargy and make action a mode of life. Just imagine the mammoth power unleashed if billions of people take to work with all their abilities and powers. A new Dawn awaits us all as individuals and as a Nation and the way forward to making our splendid dreams reality is through 'Karma Yoga'.

राष्ट्रीय युवा दिवस पर विशेषांक

We all entered into a new century, but essentially, as we turned a page towards a new millennium that, in many respects, imposed on us radical changes in our ways of living, and more so: a revolution, in an unconscious manner of perceiving the world, of feeling life and of how to envision our futures. Vivekananda's ideals are the only weapon to remove all darkness.

Swami Vivekananda is considered a key figure in the introduction of Indian philosophies of Vedanta and Yoga to the "Western" world, mainly in America and Europe. He is considered to be a "major force" in the revival of Hinduism in modern India. some of the main contributions that Swamiji made to the modern world are mentioned below:

Mrs. Menaka
Assistant professor in English

New understanding of Religion:- One of the most significant contributions of Swami Vivekananda to the modern world is His interpretation of religion as a universal experience of transcendent Reality, common to all humanity. According to Swamiji; religion is the 'science of consciousnesses. Concept of potential divinity:- Vivekananda's concept of 'potential divinity of the soul' gives a new, ennobling concept of man. Vivekananda's concept of potential divinity of the soul prevents man's degradation,divinizes human relationships, and makes life meaningful and worth living. Swamiji has laid the foundation for 'spiritual humanism', which is manifeiting itself through several neo-humanistic moments and the current interest in meditation all over the world.

New Principle of morality and Ethics:- The prevalent morality, in both individual life and social life, is mostly based on fear-fear of the police, fear of public ridicule, fear of God's punishmet, fear of Karma, and so on Vivekananda has given a new theory of ethics and new principle of morality based on the intrinsic purity and oneness of the atman, We should be pure because purity is our real nature, our true divine soul or Atman.

Swamiji's new understanding of religion, new view of man, new principle of morality and ethics, concept of east-west, contribution to India, contribution to Hinduism, all teachings are still relevant in enlightening us.

He was a great believer in the potential of youth to change the world. He world the Indian youth to educate themselves and emphasised how service should be the focus of their lives. He once said,

"It is a privilege to serve mankind,
for this is the worship of God.
God is here, in all these human
souls. He is the soul of man."

Swami Vivekananda once said,

"Whatever you think, that you will be.
If you think yourself weak, weak you will be; if you think yourself strong, strong you will be."

His message was simple yet powerful. Vivekananda conveyed his ideas directly to the people, especially to the youth. What he said captures the great importance of his ideas and ideals among the youth in our country today. It is entirely fitting the 12th January, the birth anniversary of Swami Vivekananda, is observed as National Youth Day to rekindle the eternal manage of this great patriot and son of India. Let us all unite and work for the country with purity, patience, and perseverance as Swami Vivekananda once said "Arise! Awake! and stop

भारत सरकार के द्वारा स्वामी विवेकानंद जी के जन्मदिवस को राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाने का निर्णय 1984 में लिया गया और 12 दिसंबर 1985 से हर वर्ष इस दिन को राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया जाने लगा। स्वामी विवेकानंद जी ने भारत के लोगों की ही नहीं विश्व के कई देशों की सोच को बदल कर रख दिया। आप में से बहुत से लोगों के आदर्श माननीय अब्दुल कलाम, गांधी जी, पं0 जवाहरलाल नेहरू, रविन्द्र नाथ टैगोर, लाल बहादुर शास्त्री, मशहूर विदेशी साइंटिस्ट निकोला टेस्ला जिन्होंने दुनिया को 300 से ज्यादा अविष्कार दिये है। क्या आप जानते है। इनके आदर्श स्वामी विवेकानंद जी थे। जिन्होंने विश्व में भारतीय संस्कृति, सनातन धर्म को स्थापित किया। ये महान आध्यात्मिक गुरु, समाज सुधारक, देश भक्त के रूप में जाने जाते है। इनकी प्रमुख पुस्तकें कर्म योग, राजयोग, भक्तियोग, जन्म योग है। जो हर एक व्यक्ति के लिए मार्ग दर्शक है। रवीन्द्रनाथ टैगोर जी ने कहा है कि अगर आप भारत को जानना चाहते है तो स्वामी विवेकानंद जी को पढ़ें। स्वामी जी का जन्म 12 जनवरी 1863 को मकर संक्रांति के दिन कोलकाता में हुआ। इनके पिता का नाम विश्वनाथ दत्त में उच्च न्यायालय के प्रसिद्ध वकील थे। ये संस्कृत, फारसी, पर्शियन, अंग्रेजी भाषा के समाजसेवी जानते थे। इनकी माता भुवनेश्वरी देवी धार्मिक प्रवृत्ति की थी। इनके बचपन का नाम नरेंद्र दत्त था। इनके माता-पिता को गरीब और असहाय लोगों की मदद करते देखते थे। इस का असर नरेंद्र दत्त पर भी पड़ा। वे भी घर की चीजें दान में देने लगें। परिवार के लोगों को ये लगने लगा कि बालक तो सारा घर लुटा देगा। जब कोई असहाय या गरीब साधु आता तो उन्हें घर में बंद कर देते थे। फिर भी वे घर की खिड़की से इन्हें बुलाकर समान खिड़की से बहार फेंकते थे। दया की भावना उनमें बचपन से ही थी। 8 वर्ष की आयु में इनका दाखिला मैट्रो पोल्सन स्कूल में कराया गया। यहाँ के प्राचार्य ईश्वर चंद्र विद्यासागर थे। ईश्वर चंद्र विद्यासागर के प्रयासों से विधवा पुनः विवाह के लिए कानून बना था नरेंद्र दत पर उनकी स्वतंत्र विचारधारा का प्रभाव पड़ा। नरेंद्र दत्त बचपन से ही कुशाग्र बुद्धि थे और खेल कूद में भी अव्वल रहते थे। उन्होंने विद्यार्थी जीवन में ही जानस्टुअर्ट स्पेंसर और जूम को पढ़ा और उनके विचारों से इतना प्रभावित हुए कि स्पेंसर की पुस्तक बंगाली में अनुवाद किया। गीता, रामायण, वेदों, उपनिषदों, पुराणों का भी गहन अध्ययन किया।

इसी दौरान विवेकानंद जी बह्म समाज से जुड़ गये इन्होंने महर्षि देवेन्द्र नाथ से सवाल पूछा कि आपने ईश्वर को देखा है यह सवाल इन्होंने पहले भी कई लोगों से पूछा था। महर्षि भी उनके सवाल से आश्चर्य में पड़ गए और इन्होंने विवेकानंद जी को रामकृष्ण परमहंस के पास जाने की सलाह दी। रामकृष्ण परमहंस जी ने विवेकानंद जी को उनके प्रश्न का उत्तर देकर संतुष्ट कर दिया और विवेकानंद जी ने उन्हें अपना गुरु बना लिया। रामकृष्ण परमहंस ने ही उन्हें स्वामी विवेकानंद नाम दिया था। अपने गुरु द्वारा बताए मार्ग पर चलते हुए स्वामी विवेकानंद जी ने विश्व में हिंदू सनातन संस्कृति को विश्व पटल पर स्थापित किया। 1893 में वे शिकागो विश्व सर्व धर्म सम्मेलन में भाग लेने पहुँचे। वहाँ सभी धर्मों के प्रतिनिधि अपने अपने धर्मों की सर्वोच्चता का वर्णन कर रहे थे। सम्मेलन के अंत में स्वामी जी का नंबर आया उन्हें बोलने के लिए 2 मिनट का समय दिया गया था। इन्होंने अपने उद्बोधन के 3 शब्दों से ही पूरी धर्म सभा को अपना मुरीद बना लिया । वे शब्द थे-'अमेरिका के मेरे भाइयों और बहनों' पूरा हॉल तालियों से गुँज उठा। उन्होंने कहा कि मैं एक ऐसे देश से हूँ जिसने इस धरती के सभी देशों और धर्मों के सताए लोगों को शरण में रखा है। मैं आपको अपने देश की प्राचीन संत परंपरा की तरफ से धन्यवाद देता हूँ।' उनका ये भाषण 473 शब्दों का था। 130 वर्षों से ये भाषण लोगों के दिलों में बसा हुआ प्रेरणा स्त्रोत है। स्वामी जी के इस भाषण के अगले दिन न्यूयॉर्क में छपा था। इसमें कोई शक नहीं कि इस पार्लियामेंट ऑफ रिलीजियस में स्वामी विवेकानंद सबसे महान व्यक्ति है। इनको सुन कर हमें ऐसा महसूस होता है कि ऐसे विद्वान देश में मिशनरी भेजना बेवकूफी होगी। इनकी देशभक्ति और मातृभूमि प्रेम इस कहानी से स्पष्ट होता है। स्वामी जी जब विदेश में थे तो स्वामी जी से कुछ अंग्रेज प्रशंसक मिलने आये। उन्होंने हाथ आगे करके स्वामी जी से हैलो

बबीता चौधरी
सहायक प्रोफेसर इतिहास

कहा तो स्वामी जी ने हाथ जोड़ कर नमस्ते कहा। अंग्रेजों को लगा कि स्वामी जी को अंग्रेजी नहीं आती है तो उन्होंने कहा आप कैसे है तो स्वामी जी ने कहा आई एम फाइन हाउ आर यू । तब अंग्रेजों ने कहा आप को तो अंग्रेजी आती है तो स्वामी जी ने कहा जब आप ने अपनी भाषा में सम्मान दिया तो मैंने भी अपनी भाषा को सम्मान दिया। जब आप ने मेरी भाषा का सम्मान किया तो मैंने भी आपकी भाषा का सम्मान किया। स्वामी जी 3 वर्षों तक विदेश में रहे और वे इसी तरह लोगों में अपने देश और धर्म का प्रचार करते रहे। स्वामी जी की 5 शिक्षाएँ जो युवाओं के लिए प्रेरणा स्त्रोत है।

इंसान में दया की भावना का होना- एक बार बचपन में स्वामी जी की माता ने उनसे चाकू मांगा। स्वामी जी ने चाकू का धार वाला हिस्सा अपनी तरफ रखा और लकड़ी वाला हिस्सा माँ की तरफ किया तब माँ ने कहा बेटा तू बड़ा होकर लोगों की मदद करेगा और उनका प्यार प्राप्त करेगा। विवेकानंद ने पूछा ऐसा क्यों तब माँ ने कहा तुमने चाकू पकड़ाते वक्त ये ध्यान रखा कि माँ को क्षति न पहुँचे। माँ की यह बात सही साबित हुई और स्वामी जी ने लोगों में दया और अपसी प्रेम भाव को बढ़ाया।

लक्ष्य पर ध्यान लगाइए- स्वामी जी का महत्वपूर्ण कोट जो आप सभी जानते हैं। उठो जागो और तब तक मत रूको जब तक लक्ष्य को प्राप्त न कर लो। कहानी एक समय स्वामी जी अपने आवास में आराम कर रहे थे। तभी एक व्यक्ति आया और स्वामी जी से मिलने का आग्रह करने लगा। स्वामी जी जब उस से मिले तो वह उनके पैरों में गिर गया और कहने लगा स्वामी जी मैं इतनी मेहनत करता हूँ। परंतु मुझे किसी भी काम में सफलता प्राप्त नहीं होती। मैं क्या करूँ, मैं बहुत परेशान हूँ। स्वामी जी कुछ समय तक चुप रहे फिर इन्होंने कहा ये मेरा कुत्ता है। क्या तुम मेरे लिए इसे घुमा कर ला सकते हो। व्यक्ति कुछ नहीं बोला और कुत्ते को घुमाने ले गया। कुछ समय बाद जब वह वापिस आया तो स्वामी जी ने व्यक्ति से दो प्रश्न किए।

1 ये कुत्ता इतना क्यों हाफ रहा है।

2 तुम तो बिल्कुल भी थके हुए नहीं लग रहे। तब उस व्यक्ति ने कहा मैं तो इसे आराम में घुमा रहा था परंतु यह ही कभी इधर भाग रहा था तो कभी उधर भाग रहा था। कभी इसके पीछे तो कभी उसके पीछे इसलिए यह हाफ रहा है। स्वामी जी बोले तुम्हारे प्रश्न का उत्तर इसी में है। हमें अपने लक्ष्य पर ध्यान रख कर उसे पाने का प्रयत्न करना चाहिए न कि दूसरों की सफलता को देखकर बार बार लक्ष्य बदलना चाहिए। अपना लक्ष्य निर्धारित करो और जब तक उसे प्राप्त न कर लो तब तक रुको नहीं।

नारी का सम्मान करना चाहिए- विदेश में जब स्वामी जी सनातन धर्म का प्रचार कर रहे थे तब एक विदेशी महिला इनके विचारों से प्रभावित होकर उनके पास आयी। उसने स्वामी जी से कहा कि वह उनसे शादी करना चाहती है और उनके समान महान विचारों वाला बेटा चाहती है। स्वामी जी ने कहा मैं तो सन्यासी हूँ आपसे शादी नहीं कर सकता परंतु आपकी इच्छा पूरी करने का एक रास्ता है। औरत ने पूछा क्या तब स्वामी जी बोले तुम मुझे अपना बेटा बना लो। इस प्रकार आपको मेरे जैसा बेटा मिल जाएगा। इतना सुन औरत स्वामी जी के पैरों में गिर गई और कहने लगी आप सचमुच ईश्वर का अवतार हैं।

गुरुओं का सम्मान करना चाहिए- स्वामी जी के गुरु रामकृष्ण परम इस की सेवा में सर्वस्व समर्पित कर दिया था। स्वामी जी के गुरु जब बीमार थे तो स्वामी जी चूकदानी, कफ, खून को साफ करते थे। वे उनकी हर चीज में गुरु के अस्तित्व को देखते थे। जब गुरुदेव अंतिम सांसे ले रहे थे तब भी गुरु की सेवा में पूरी तरह लगे रहते थे। ये वह समय था जब उनके परिवार का समय भी खराब चल रहा था। फिर भी गुरु सेवा में पूरी तरह लगे रहे। उनका मानना था कि गुरु के अस्तित्व में विलीन होना है और पूरी दुनिया में आध्यात्मिकता को फैलाना था। गुरु द्वारा बताई हुई हमें ऊँचाईयों पर पहुंचने के बाद भी गुरुओं का सम्मान करना चाहिए।

बुद्धिमान बने साथ ही हँसते रहें- एक बार स्वामी जी विदेश में एक रेस्टोरेंट में फॉरन ऑफिसर के साथ बैठे थे। ऑफिसर बोला मैं ऐसे किसी भी रेस्टोरेंट में खाना नहीं खाउँगा जहां सुअर और चिड़िया साथ बैठे हो। स्वामी जी ने कहा इस का मतलब ये कि मैं यहां से उड़ जाऊँ। ये सुन कर वहाँ बैठे सभी लोग ठहाके लगा कर हंसने लगे। इस कहानी की शिक्षा यह है कि हमें कठिन से कठिन समय में भी हंसते मुस्कराते रहना चाहिए ताकि हम कठिन परिस्थितियों में भी आसानी से निकल जाए।

यूनिफेस्ट 'उत्कर्ष' युवा महोत्सव की झलकियां

Inter-Department PPT Competition

Department of B.Sc.Computer Science organized an Inter-Department Power Point Presentation Competition for the students of UG and PG. The competition was held under the supervision of worthy principal Mrs. Rachna Arora. The theme of the competition was blockchain, 5G, IOT, robotics process automation, data science and cyber security. The main objective of the competition was to create a positive environment amongst the students.

Various creative ideas were presented on the stage by the students. Apart from the advantages of technology, the students also focused on the disadvantages of technology. According to the presentations, when the world will experience year 2050 almost everything will be at finger tips which will have its pros and cons respectively.Each participant stood confidently before the audience to share their ideas. 29 students participated in this competition with immense zeal and enthusiasm. The final judgment was made by Dr. Nutan Sharma, Dr. Sucheta Soni and Dr. Tamanna Gupta. In this competition First Prize was given to Neha from B.Com Final Year, 2nd Prize was given to Priya Rathore from B.Sc Final Year, 3rd Prize was given to Sangeeta from B.Sc. First Year & consolation prize was given to Shalu from B.Sc Final year. The Principal congratulated all the winners and participants. The competition was well organised by Dr. Deepu saini, Head of computer science department under the supervision of the principal.

लिक्विड मिरर टेलिस्कॉप मॉडल बनाकर प्राप्त किया तृतीय स्थान

जिला स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी महाराजा नीमपाल सिंह महाविद्यालय में आयोजित की गई जिसमें महाविद्यालय की भौतिक विभाग की छात्रा रेखा एवं तनु ने तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। प्रतियोगिता में विभिन्न महाविद्यालयों से 13 टीमों ने भाग लिया। छात्राओं ने लिक्विड मिरर टेलिस्कॉप मॉडल बनाकर यह उपलब्धि हासिल की। छात्राओं की इस उपलब्धि पर महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने बधाई दी।

एन.सी.सी. कैडेटस ने विभिन्न कार्यक्रमों में लिया भाग

एन.सी.सी. सप्ताह के अंतर्गत महाविद्यालय में प्राचार्या रचना अरोड़ा के नेतृत्व में लेफिटनेंट अनीता वर्मा के मार्गदर्शन में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जिसमें एन.सी.सी. कैडेटस ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया । कार्यक्रमों के दौरान महाविद्यालय प्राचार्या ने छात्राओं को साइबर क्राइम के बारे में विस्तृत जानकारी दी। इस दौरान कैडेट्स के द्वारा खो-खो, नींबू चम्मच रेस खेल भी खेले गए। कैडेट्स ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों में हरियाणवी, राजस्थानी व पंजाबी लोक नृत्य तथा बाल विवाह पर नाटक की प्रस्तुति दी। इसके साथ-साथ पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, पौधारोपण कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। जिसमें डॉ. रेणू व नीरजा के साथ महाविद्यालय की अन्य प्राध्यापिकाएँ भी उपस्थित रही।

पुरात्तात्विक स्तोत्रों पर परियोजना कार्य

इतिहास विभाग द्वारा प्राचीन भारतीय इतिहास के पुरात्तात्विक स्त्रोतों पर परियोजना कार्य करवाया गया। इस अवसर पर प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि हमारी सांस्कृतिक धरोहर अमूल्य है हमें इसका संरक्षण करने के लिए हमेशा प्रयासरत रहना चाहिए। परियोजना कार्य में लगभग 80 छात्राओं ने भाग लेकर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। जिसमें प्रथम स्थान पर प्रीति बी.ए. द्वितीय वर्ष, द्वितीय स्थान पर भावना बी.ए. तृतीय वर्ष, तृतीय स्थान पर तन्नू बी.ए. तृतीय वर्ष एवं सांत्वना पुरस्कार बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा श्रेया को दिया गया।

प्रतियोगी परीक्षाओं का बदलता स्वरूप

'कम्पीटिटिव एंड गाइडेंस सैल' द्वारा 'प्रतियोगी परीक्षाओं का बदलता स्वरूप' विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान का उद्देश्य छात्राओं को भावी जीवन में आने वाली परीक्षाओं के लिए प्रेरित करना रहा। इसमें मुख्य वक्ता इतिहास विभाग के प्रवक्ता सुनील कुमार रहे। अपने वक्तव्य में उन्होंने छात्राओं को एकाग्र होकर लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने समझाया कि आजकल परीक्षाएं वर्णनात्मक से वस्तुनिष्ठ बनती जा रही हैं, जिससे प्रतियोगियों के ज्ञान स्तर का मूल्यांकन बखूबी होता है। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहा कि छात्राओं को पूरी लगन और मेहनत से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए पूरे पाठ्यक्रम को विभाजित करके निर्धारित समयानुसार तैयारी करनी चाहिए। व्याख्यान से विभिन्न संकायों की छात्राएँ लाभान्वित हुई। कार्यक्रम की कॉर्डिनेटर डॉ. मधु मालती व संयोजिका डॉ. संजू रही।

Life Insurance- ensures security for your loved ones: Ganesh

Career Guidance and Placement Cell organized a detailed lecture on the topic "Importance of Insurance" in which the main speaker was Mr. Ganesh from Bhiwani. He shared the information of health, life and general insurance with the students.The students participated with a great enthusiasm and keenly listened to the facts, examples and different explanations given by him. The lecture was co-ordinated by Mrs. Chawla. Head of commerce department under the guidance of the Principal, Mrs. Rachna Arora.

Celebrated National Mathematics day

Department of Mathematics organised paper presentation competition on the occasion of National Mathematics day (Birth anniversary of Srinivasa Ramanujan, a great Indian mathematician) . The competition was conducted under the supervision of the worthy Principal, Mrs. Rachna Arora. Various creative presentations on the topics of Vedic mathematics, Transportation problem, groups and rings, metric space, Trajectory and Arithmetic progression were presented on the stage by the students. 22 students from UG and PG classes participated in this competition with immense zeal and enthusiasm. The final judgement was made by Dr. Nisha Sharma, Dr. Deepu Saini and Ms. Sunita. In this competition 1st prize was given to Kajal from M. Sc final year, 2nd prize was given to Moksha from B. Sc 1st year and 3rd prize was given to Sangeeta from B. Sc 1st year. Respected Principal Ma'am congratulated all the winners and participants. Head of Mathematics department Ms. Mohini organised the competition in an organised manner under the guidance of the principal, Mrs. Rachna Arora.

छात्रा मनीषा ने प्राप्त किया प्रथम स्थान

जिला स्तरीय निबंध लेखन प्रतियोगिता मे बी.एस.सी मेडिकल की छात्रा मनीषा ने प्रथम तथा बी.एस.सी कंप्यूटर साइंस की छात्रा तनु प्रिया ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला व प्राचार्या रचना अरोड़ा ने साइंस सोसायटी की इंचार्ज डॉ. दीपू सैनी एवं विजेता छात्राओं को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

Varsha brings laurels

Manav Rachna University organized a Quiz Competition on the Theme Local for Vocal in Global School Rohtak. Total 3 Team comprising 10 students each participated in this competition. Varsha panwar from B.Sc 3rd year (medical) from AMM, Bhiwani participated under the guidance of Mrs. Nirmal Malik and Ms. Sonu Sharma and she got second position.

Meditation and Personality Analysis Programmme

Department of Psychology organized Inter class "Meditation Programmme and Personality Analysis". Meditation is the key to inner peace. The goal of meditation is not to control your thoughts, it is to stop letting them control you and it is all about connecting with your soul. Respected Principal Mrs. Rachna Arora motivated the students to do meditation on regular basis so that it reduces their stress level. This Programme was also attended by other staff members and the students of Psychology. The programme was conducted by Dr. Vandana, Head of Psychology department with the guidance of the principal, Mrs. Rachna Arora.

Ice Breaking Events by Various Departments

Induction programmes for the first year students of undergraduate & Post Graduate courses of English, Economics, Mathematics, Physics & Chemistry were organized by their respective departments. The objective of the programmes was to help the new students to familiarize and adjust in the new environment, inculcate in them the vision, mission and culture of the institution and to build bonds with each other and their teachers. Programmes were designed to acquaint students about the culture of the institute, departmental activities, evaluation and assessment system, course objective and hobby classes.

Principal Mrs. Rachna Arora discussed various strategies to improve their studies and encouraged the students to participate more in seminars and group discussion activities. She explained to the students in detail about the infrastructure, laboratories, departmental library, student associations, curricular and extracurricular activities organized at college campus and discussed their importance in a student's life. PG Coordinator Dr. Aparna Batra motivated the students to be innovative and to incorporate themselves in the new modes of education. The heads of their respective departments also addressed the students to be more comfortable and have an open interaction with their teachers. Many ice-breaking games were also organised to get the students acquainted with one another. Students participated in every game enthusiastically.

Quiz Competitions Galore

Inter-class quiz competition was organized by the department of Chemistry. 28 students were participated in 7 teams. The students answered each question very effectively.Through the competition students gained knowledge of chemistry, self analysis, positive attitude & proper coordination. There were five rounds of different levels in this competition. On this occasion Principal Mrs. Rachna Arora encouraged students and said that these type of competitions develop a sense of innovation in students.Prizes were distributed to the winners.

'A drop of water is worth more than a sack of gold to a thirsty man'. This quote truly defines the importance of water conservation in today's world. Considering the current circumstances of water scarcity, Water Conservation Cell and Nature Interpretation Centre jointly organised a Poster making competition on the theme "Conserve water conserve life" to aware all to save water.

30 students from various departments participated in this competition. In the end students & teachers took an oath to conserve water. Judgement was done by Dr. Nisha Sharma, Dr. Deepu Saini & Mrs Seema. Khushi from B.Sc 1st year got 1st position, Muskan from B.Sc 1st year got 2nd position, Tisha Aggarwal from B.Com final year got 3rd position & Divya from B.Sc 1st year got consolation prize.

Department of B.Sc. Computer Science organised an Inter-Class E- Poster Making Competition. Theme of the competition was Artificial intelligence, Machine Learning, Data Mining and Cloud Computing. The competition was organized under the able guidance of the principal Mrs. Rachna Arora.

The objective of the competition was to ignite the fire of imagination, awareness and creativity in the students. The young learners displayed their artistic skills through an array of E-posters. Around 36 students participated in this competition with immense zeal and enthusiasm. The final judgment was made by Mrs Anshul & Mrs.Tulsi Priya.

In this competition First Prize was given to Priti from B.Sc 1st Year , 2nd Prize was given to Kanishka from B.Sc Final Year , 3rd Prize was given to Soniya from B.Sc. Final Year & Consolation Prize was given to Sonia from B.Sc Final year. Principal congratulated all the winners and participants. The event was well coordinated by Dr. Deepu Saini under the supervision of the principal, Mrs. Rachna Arora.

पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

पर्यावरण अध्ययन विभाग द्वारा पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें 16 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं ने पर्यावरण जागरूकता से संबंधित पोस्टर बनाएं। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को प्रेरित किया कि हमें पर्यावरण की सुरक्षा के प्रति हमेशा तत्पर रहना चाहिए। प्रकृति अनमोल है ,हम जितना अत्यधिक प्रकृति के साथ खिलवाड़ करेंगे प्रकृति हमें वह वापस देंगी। इस अवसर पर प्राचार्या एवं निर्देशिका डॉ अरुणा सचदेव ने विजयी छात्राओं को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर बिंदु द्वितीय स्थान पर धारणा तृतीय स्थान पर भाग्यश्री रही। सांत्वना पुरस्कार नीतू को मिला। निर्णायक मंडल की भूमिका निर्मल मलिक और रजिता ने निभाई। प्रतियोगिता का आयोजन डॉ. पिंकी द्वारा किया गया।

Zoology Department organized an Inter - class Zoology Quiz Competition. Seven teams of Undergraduate Medical students actively participated in this quiz and each team consisted of three students. There were four interesting rounds of different levels in this competition. Performance of all the teams was wonderful and magnificent. Through these rounds the knowledge and competitive spirit of the students increased enormously. On this occasion Principal Mrs. Rachna Arora encouraged the students and awarded certificates and prizes to the position holders. It was conducted under te guidance of the Principal, Mrs. Rachna Arora by Mrs. Nirmal Malik, Head of zoology department.

Quantum Computers

Dr. Indu Vashistha
Assistant Proff. in Physics

All we know that the world is changing with time and new inventions are going speed up day per day. So, to overcome some issues of calculations New Computers like super computers and then quantum computers are very hot researches now a day. So in this article, here are some important terms and technologies associated with quantum computers to grab latest approach.

Quantum computers can be in a quantum combination of all of those states like super position, interference etc. which allows to perform one billion or more copies of a combination at the same time, the device used is called Quantum Computer. Our Brain also computing like quantum researchers says that our brain uses 100m billion qubits to think different ideas at same time which even made by any human.

'Qufit' is quantum bit like many bit used in classical bits 0 and 1. Qufit is either 0 or 1 if we measure it otherwise it is a superposition of 0 or 1. Any computational problem that can be solved by a classical computer can also be solved by a quantum computer. But why we require to make quantum computer that is main question. So to understand it we have 'quantum Supremacy'. A quantum computer is believed to be able to quickly solve certain problems that no classical computers could solve in any feasible amount of time. Quantum computing/Quantum computer is a broad topic, the more I explain about it, the less it is. But in the end I would say that like other countries are developing in quantum computing, our country should also take initiative.

Botany department organized an Inter Class Quiz Competition. There were total 6 teams comprising 3 UG medical students in each team. Quiz comprised of 4 rounds. There were 4 questions in first two rounds and third round was visual one. 4th round was rapid fire in which every team had to answer maximum no of questions in one minute. It was very informative and knowledge enriching competition for the participants. Principal Mrs Rachna Arora praised the event and encouraged students to participate more in future.

Prizes and certificates were distributed to winning teams by respected Principal Mrs Rachna Arora and Dr. Nisha Sharma(Assistant Professor of Physics) Ms. Sonu, Head of Botany department organised the event under the instruction of the Principal, Mrs. Rachna Arora.

Early Child Marriage and Its Impact in Haryana

Child marriage violates children's rights and places at high risk of violence, exploitation, and abuse. Child marriage affects both girls and boys, but it affects girls disproportionately.It is defined as a marriage of a girl or boy before the age of 18 and refers to both formal marriages and informal unions in which children under the age of 18 live with a partner as if married.

Child marriage ends childhood. It negatively influences children's rights to education, health and protection. These consequences impact not just the girl directly, but also her family and community.

A girl who is married as a child is more likely to be out of school and not earn money and contribute to the community. She is more likely to experience domestic violence and become infected with HIV/AIDS. She is more likely to have children when she is still a child. There are more chances of her dying due to complications during pregnancy and childbirth.Estimates suggest that each year, at least 1.5 million girls under 18 get married in India, which makes it home to the largest number of child brides in the world - accounting for a third of the global total. Nearly 16 per cent adolescent girls aged 15-19 are currently married.

While the prevalence of girls getting married before age 18 has declined from 47 per cent to 27 per cent between 2005-2006 and 2015-2016 it is still too high.In the past three years, child marriages have increased in Haryana, but the same period has seen conviction in just one case.The state reported 20 cases of child marriage in 2019 and 33 each in 2020 and 2021 under the Prohibition of Child Marriage Act 2006.However, the actual child marriages taking place in Haryana are much more. The National Family Health Survey (NFHS)-5 (2019-21) revealed that women aged between 20 and 24, who had fallen prey to child marriage, were 12.5 per cent in the state. In the NFHS-4 (2015-16), the percentage of such women, was higher at 19.4 per cent.Teenage pregnancy which is a consequence of child marriage was 3.9 per cent in the state, according to the NFHS-5. It was 5.8 per centin NFHS-4.

Ravi Kant, country head,

Dr. Shalini
Assistant Professor, Department of Home Science

India Access to Justice, who was in Chandigarh today on behalf of the KailashSatyarthi Children's Foundation, said, "Different states have different reasons for child marriages. Girl child security, her future, and social factors are the reasons behind it. Security is the major reason."

The conviction rate under the Prohibition of Child Marriage Act has been poor in Haryana. In 2021, the trial courts in Haryana decided four cases under the Act, but none ended in conviction. All eight people were acquitted.

The significant progress in the reduction of child marriages in India has contributed to a large extent to the global decrease in the prevalence of the practice. The decline may be the result of multiple factors such as increased literacy of mothers, better access to education for girls, strong legislation and migration from rural areas to urban areas. Increased rates of girls' education, proactive government investments in adolescent girls, and strong public messaging around the illegality of child marriage and the harm it causes are also among the reasons for the shift.Child marriage, a deeply rooted social norm, provides glaring evidence of widespread gender inequality and discrimination. It is the result of the interplay of economic and social forces. In communities where the practice is prevalent, marrying a girl as a child is part of a cluster of social norms and attitudes that reflect the low value accorded to the human rights of girls.

Child marriage negatively affects the Indian economy and can lead to an intergenerational cycle of poverty.

Girls and boys married as children more likely lack the skills, knowledge and job prospects needed to lift their families out of poverty and contribute to their country's social and economic growth. Early marriage leads girls to have children earlier and more children over their lifetime, increasing economic burden on the household. The lack of adequate investments in many countries to end child marriage is likely due in part to the fact that the economic case for ending the practice has not yet been made forcefully.

UNICEF's approach to ending child marriage in India recognizes the complex nature of the problem, and the socio-cultural and structural factors underpinning the practice. UNICEF India accomplished its 'scale-up strategy' to prevent child marriage and increase adolescent empowerment by working with government, partners and relevant stakeholders from the national level down to the district level.

Contribution of Genetic and Environment on Intelligence of Twins: An Early Childhood Intervention Study

Intelligence is a core construct in differential psychology and behavioural genetics and neuroscience. Intelligence of a person involves the ability to reason, plan, solve problems, think abstractly, comprehend complex ideas, learn quickly, and learn from experience.Intelligence is significant scientifically as well as socially. Intelligence symbolizes those individual differences in brain processes working in concert to solve problems, it is central to systems approaches to brain structure and function, and to the conceptualisation of how diverse cognitive abilities decline with age. Intelligence is one of the most heritable behavioural and best predictors of important life outcomes such as education, occupation, mental and physical health and illness, and mortality. The heritability estimates are used to estimate the extent to which early genetic influences on intelligence were amplified over time.Twin study design estimates the relative contribution of heritability in shaping the intelligence of monozygotic twins, who share 100% of their genetic material, and dizygotic twins, who on average share 50% of their

Dr. Annu
Assistant Professor,
Department of Home Science

genetic material.A twin study was conducted with the objective to assess the influence of genetic and environment on intelligence of twins with the age group 3-6 years. The descriptive and experimental research design was used to conduct the intervention twin study. The sample size for study comprised of 150 pairs of twins with the age group 3-6 years from two districts, namely: Bhiwani (N = 174) and Hisar (N = 126) of Haryana State.Intervention programme was developed and implemented in both districts. The result of present twin research stated that genetic influence on intelligence level of twins for all ages was more than the environment in both districts.The findings on heritability estimates indicated that the contribution of genetics on intelligence level of twins was more in the age group 5-6 years followed by 4-5 years and 3-4 years.The influence of genetic on intelligence level was more in Bhiwani district as compared to Hisar district.The contribution of genetic was more on the non-verbal intelligence than the verbal intelligence of twins from the age 3 to 5 years but verbal intelligence of twins had more genetic influence in the age group 5-6 years.The findings related to home environment stated that educational status, occupational status and income of parents significantly associated with intelligence of twins. The early childhood intervention was significantly enhancing the intelligence level of twins in all ages and in both Bhiwani and Hisar districts. The present twin study concluded as genetic influences increase with increase in the age group of twins and contribution of environment decrease with increase in the age group of twins.

'मजबूत लोकतंत्र के लिए चुनावी साक्षरता'-थीम 2023

ममता वाधवा
सहायक प्रोफेसर
राजनीतिशास्त्र

भारत एक लोकतांत्रिक गणराज्य है। भारत जैसे देश में मतदान किसी त्योहार से कम नहीं होता है। प्रत्येक वर्ष 25 जनवरी को मतदाता दिवस का आयोजन किया जाता है। यह दिन हमारी लोकतंत्र प्रणाली में महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है क्योंकि 25 जनवरी 1950 को संवैधानिक निकाय भारत निर्वाचन आयोग का गठन हुआ था। इसके 61 वें स्थापना वर्ष 25 जनवरी 2011 से राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाने का निर्णय लिया गया। तत्कालीन राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवी सिंह पाटिल ने इसका शुभारंभ किया।

भारत का लोकतंत्र विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र माना जाता है इसको देखते हुए सभी नागरिकों को मतदान के प्रति जागरूक करना इस दिवस का मुख्य उद्देश्य है। निष्पक्ष होकर मतदान करना, 18 वर्ष के हो चुके युवकों का नाम मतदाता सूची में जोड़ना ही इस दिवस का प्रमुख उद्देश्य है, क्योंकि प्रत्येक वोट कीमती है। प्रत्येक वोट से ही समाज एवं राष्ट्र का भविष्य सुनिश्चित होता है। अतः मतदाता एवं निर्वाचन आयोग दोनों का ही कर्तव्य है कि एक कर्मठ और साफ-सुथरी छवि का प्रतिनिधि लोकतंत्र का नेतृत्व करे जोकि देश को विकास और तरक्की के पथ पर ले जा सकें।

राष्ट्रीय मतदाता दिवस, 25 जनवरी को प्रत्येक वर्ष भारत का चुनाव आयोग नई दिल्ली में एक समारोह का आयोजन करता है। जहाँ भारत के राष्ट्रपति, कानून मंत्रियों और मीडिया के लोगों सहित विभिन्न गणमान्य व्यक्तियों को आमंत्रित किया जाता है। स्कूल, कॉलेज और अन्य शैक्षणिक संस्थानों में तरह-तरह जागरूकता कार्यक्रमों का संचालन किया जाता है क्योंकि आज का बालक ही कल का युवा है। देश के युवा, देश की धड़कन होते हैं, उनके बिना किसी भी देश के स्वर्णिम भविष्य की कल्पना अधुरी है। पोस्टर रेलियों, नुक्कड़ नाटकों, भाषण प्रतियोगिताओं आदि विभिन्न माध्यमों द्वारा निर्वाचन आयोग अनेक कदम उठाता है और उनका असर भी देखने को मिल रहा है। एक तरह से कहा जाए तो देश का हर एक नागरिक मतदान करें और सही मतदान करे यही इस दिवस का मुख्य उद्देश्य है।

इस अवसर को विशेष बनाने के लिए प्रत्येक वर्ष अलग-अलग थीम रखी जाती है। वर्ष 2023 में नए युवा मतदाताओं के बीच चुनावी प्रक्रिया को बढ़ावा देने के लिए 'मजबूत लोकतंत्र के लिए चुनावी साक्षरता' थीम रखी गई है। आज भी देश का एक बड़ा तबका, जिनको वोट देने का अधिकार तो मिला हुआ है, लेकिन वह इसका महत्त्व नहीं समझते हैं। लोगों में चुनाव के समय वह उत्साह नही होता कि वो घर से बाहर निकल कर अपना कीमती वोट जरूर देने जाएँ। यही सोच बदलने के लिए उपर्युक्त थीम रखी गई है कि सभी चुनावी साक्षर हों और मजबूत लोकतंत्र का निर्माण करने में अपनी भागीदारी दें।

The Art of Tie & Dye

Dr. Sunanda, Assistant Professor, Department of Home Science

Tie & Dye Textiles work of Rajasthan is a popular in the state itself. The tie and dye fabrics in Rajasthan are as old as 5000 Years. It is among the oldest traditions of this state that is still in practice. These Rajasthani fabrics are quite colourful and come in various colour combination that are hard to resist.Tie &Dyeis a term used to describe a number of resist dying techniques and the resulting diet products of these processes. The process of tie and dye typically consists of folding,Twisting, pleatingor crumpling fabric or a garment before binding with string or rubber band followed by the application of dye. The manipulation of the fabric before the application of dye is called resist as they partially or completely prevent the applied dye from coloring the fabric.

Tie & Dye Folding Techniques

- Spiral
- Sunburst
- Heart
- Rainbow
- Horizontal strips
- Vertical strips
- Crumple
- Box fold
- How to tie and dye
- Set up your work area and prepare your garments
- Mix your dyes are pre-soak your garment in soda and solution if necessary
- Fold and tie your garments
- Apply the dye
- Let the dye develop
- Rinse, wash and dry.

Designs and Patterns

Tie& Dye can be used to create a wide variety of design on fabric from standard patterns such as these spiral, peace sign, marble, diamond effect to beautiful work of art using techniques such as stencil, clamped on shaped blocks and stitching and gathering, Tie and dye can produce almost any design desired.If a modern kit is used, then it is easier to accomplish a spiral or circle.

Dyes: A variety of dyes are used in tie and dye including household, acid, vat and reactive dyes.These dyes are designed on a number of different fiber types, and consisted of several different dyes. Protein based fiber such as silk, wool and feather as well as the synthetic polyamide fiber, nylon can be dyed with acid dyes Vat dyes Including indigo.These are third class of dyes that are effective on cellulose fiber and silk.

Unforgettable Trip to Shimla

"A thing of beauty is a Joy forever". I was always told that hills are a thing of beauty. I had a chance to visit shimla with my teachers and college friends. A bus was booked by our teachers and the journey was quite thrilling for us. Shimla being a beautiful hill station, it was a wonderful experience for us. This was an educational trip. We all visited Himachal Pradesh University and Indian Institute of Advanced Studies. Then, we go to mall road. The very famous mall road was hustling and bustling with crowd. The preety Church on the ridge is a best attraction for us. Shimla is really known as the 'queen of hills'. **Pooja MA previous**

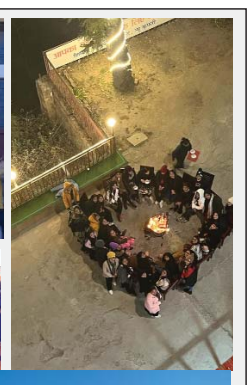
Our college organized an educational trip to Shimla for three days. It was a great opportunity for me to spend good times with my friends and teachers at the hill station. First of all I am very thankful to my teachers for organizing this trip. We thoroughly enjoyed our journey from travelling to trekking. We visited the university and had open interaction with PG and PHD students of the university. They shared their strategies of cracking JRF and Net exam . Then we visited Indian Institute of Advanced Studies. There was a huge library loaded with every kind of books. We also visited Mall Road and had great time there. The most beautiful and enjoyable place was "THE ADVENTURE RESORT ". The moments we spent there were really unforgettable. At night we had Dj night with bonfire. We were 59 girls and our teachers enjoyed together. I request to my teachers to organize such trips timely. **...Soniya M A final**

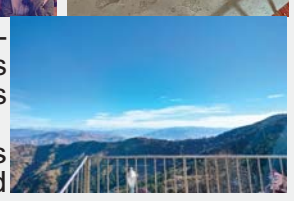
The trip to shimla was one of the best trips I have ever had. I enjoyed a lot there with my friends and teachers. Shimla is a very beautiful place surrounded by hills. It is one of the attractive places in India. My teachers are so cooperative specially English department teachers they enjoyed a lot with us. We clicked photos with our teachers and enjoyed bonfire and dinner with them. They took care of every single thing just to make us happy and made our trip memorable. Shimla is called queen of hills. This trip was memorable for me because of my friends and specially teachers because they made this trip best of all trips. I appreciate them a lot. We also visited Mall Road and some other places. We had great fun there. The pleasant climate of the hill station was not letting us to come back. ...**Riya B com 2**

"I hear and I forget,
I see and I remember,
I do and I understand"
-Confucius

Educational tours are a great way for students and educators to absorb ,interact and to grasp theory practically. To give students a positive educational exposure in the real sense a trip was organised for three days by the department of English .In this trip we visited Himachal University and Indian Institute of Advanced Study Shimla.A group of 59 students visited there with us; Mrs.Richa(English Department), Mrs.Mainka(English Department)and Miss Ankita(Physics Department). Our journey started in the very early morning on Sunday through bus. We all were very excited about the trip to this beautiful hill station founded by the Britishers. Shimla is one of the attractive tourist spots in India. Finally at around 8:30 pm we reached at Ayurvedic Retreat Shimla;a hotel situated at Kufri ,a place 16km away from Shimla. In the next morning we visited Himachal Pradesh University. There we met Prof.Neelima Kanvar and Dr.Himanshu Parmar(Head of English Department). Our students interacted with the students and both sides shared their knowledge, experiences and cultural diversities. Another memorable experience was to visit the Indian Institute of Advanced Studies. There not only we saw the British Viceroy's palace but also the magnificent library.The girls explored the rare books, journals and manuscripts etc. After lunch we started our evening strolling through Mall Road. The evenings are very special at that place. All the tourists converge on Mall Road at this time. There are fancy shops,classy hotels, coffee houses, restaurants and food carnivals.The girls bought a number of things ; woolen clothes, wooden items there. We also visited the church. It was an exciting experience. All the students enjoyed a lot. We saw a lot of monkeys there.The girls feed them Bananas, ice-creams,peanuts. The students also enjoyed trekking.The trekking was a great experience for the students. It was a wonderful and memorable experience for all of us. We learnt a lot new things during this journey.

Mainka(Assistant Professor of English)





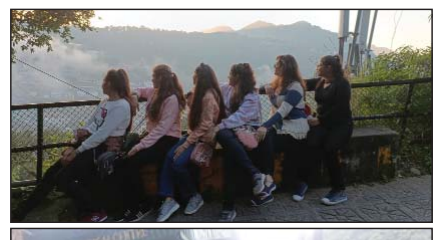
I went to college tour for three days to shimla and Kufri . After reaching hotel there was bonfire. The second day also our teachers organised dj night with bonfire .

We visited to many famous places like Mall Road, Advance Institute and Tibetan Market. We did trekking and seeing sights. It was an educational trip so we visited to a university for learning new things .Last day we planned to visit to Jakhu temple but due to some reasons we couldn't go there. So we visited to adventure resort that I can say that I had so much fun there in comparison to last two days . The resort was at that height that I can see our hotel and the amazing view of mountains from there. The only drawback was food was not good. They served us uncooked rice and panner which I didn't like. Other than this I made wonderful memories. **....Latika MA previous**

Visit to Nainital

Hlo Everyone!!

I am Nisha sharing my experience about my Nanital Trip. I went with my Teachers and friends and had in awesome experience with my cuties, I have never visited such incredible place before watching glorious sunrise, sunsets, exploring tea garden, Botanical garden. We're overwhelmed by the beauty & flora and fauna of the place. That zoo on top of hills and Naina Devi Temple what would I say about that it was breathe taking surroundings and a positive sparkling vibe all over. We got best clicks. Nainital is incomplete without boating. Ohh!! that abundant natural beauty. It will be the memorable time forever.
It was Heaven for me. ***Nisha,*** *B.Com II (3601)*



The greatest college trip I have ever been on. From the very first moment, we have started making memories. We started our journey by singing, dancing, laughing and joking in the bus. And eventually reached Nainital-The city of lakes. We last ourselves in nature like Na jaane kahan mera, Jigar gaya Ji; Abhi-abhi yahin the kidhar gaya jii. I genuinely felt a connection with myself and nature.

We have visited many places- Eco cave Garden, Naini Devi temple, Bhimtal, Jim Corbett National Park, Himalayan view point and many more. We all wanted to capture every scene in our eyes and to feel the heaven. It was like; I have found my happy place in the beautiful lake, cloudy mountains and endless sky. We trekked continuously for 4-5 hours on the mountains of Nainital and as soon as we saw the hotel, we were over ejoyed and sit the floor. We had DJ nights there with bonfire. We also had boating at Naina Devi Lake and felt the soothing, peaceful, lovable and vivacious scenic views. We left no place did for taking selfies and photos with the friends. The only thing left was that we could not do shopping on the mall road, because of time shortage. But we had a lot more to take with us as a memory.

Such a beautiful natural city Nainital is to enjoy amazing atmosphere and good food. Especially missing "Pahadon wali Maggie", is such an emotion!

Our teachers were helpful and keep checking on us to solve relevant issues.

It had so much fun, made unforgettable beautiful memories with an amazing group of people and an extremely positive experience.

We may be, started the journey as strangers but end up making lifetime friends. "Hum rahe ya na rahe kal, Yaad aanenge ye pal."

This trip has left us with emotions, experience and beautiful memories. I can say one of the most amazing trips I have experienced.

I am Grateful to teachers for giving such beautiful and unforgettable memories.

... Shruti *B.Com III(4517)*

It was my second trip of college and it was amazing as first our trip. I had no idea about Nainital. It was great fun of 3 days in Nainital. It started in the evening and we woke up in the hills. It was amazing experience and there was the beauty offered by nature itself. The trekking was the amazing part of that journey which was of 2 and 3 hours. There many beautiful views are in the journey and I also capture them. D.J night was organised by the Hotel that was amazing spend with all my friends. There were variety of food which was also amazing. After that day, we went for a boat riding an Naini Jheel which was the best part of the journey. As I enjoyed the Ride on the restive water. I looked at the promenade along the lake. It was lined with maple trees. There yellowing leaves were looking fiery in golden steakes of afternoon sun. The all views of Nainital is fabulous and memorable and one of them is Himalaya views that was unforgettable. Some famous dishes that I tasted momos, hot chocolate and sweet corn were amazing. To me shopping is a part of travelling, especially in a place like Nainital. I found many worthy things. Last day, we went to Jim Corbbet and experience jungle safari which was horror and fun too with my all friends and seniors. The journey ended with fun and many photos which filled the phone storage. ***Vaishali*** *B.com II(4417)*

छात्राओं के उत्कृष्ट प्रदर्शन पर प्रबंधकारिणी समिति ने दी शुभकामनाएं

आदर्श महिला महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा खेल कूद विभाग की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन दिखाते हुए महाविद्यालय का नाम रोशन किया। इंटर कॉलेज 5वी एनुअल एथलेटिक मीट 2022-2023 स्टेडियम में होने वाली प्रतियोगिता में छात्राओं ने नाम रोशन किया।

सोनिका बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा ने 200 मीटर रेस में प्रथम स्थान व शाट फुट में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। अंजलि बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने शॉटफुट में द्वितीय स्थान व डिस्कस थ्रो में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

▸▸ खुशी बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा ने हैमर थ्रो में तृतीय स्थान प्राप्त किया ▸▸ पूजा बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने हैप्टाथन में प्रथम स्थान व निशा बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने हाई जम्प में द्वितीय स्थान प्राप्त किया ▸▸ हेमा बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने ट्रिपल जम्प में प्रथम स्थान प्राप्त किया ▸▸ सोनिका बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा ने 200 मीटर रेस में प्रथम स्थान प्राप्त किया।▸▸ पल्लवी बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने 100 मीटर हर्डल रेस में द्वितीय स्थान प्राप्त किया ▸▸ मुस्कान बी.ए. प्रथम वर्ष, पूजा बी.ए. तृतीय वर्ष , पल्लवी बी.ए. तृतीय वर्ष व सोनिका बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्राओं ने 4 गुणा 100 मीटर रिले रेस में प्रथम स्थान प्राप्त किया

प्रबधंन कार्यकारिणी समिति एंव प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं का शुभकामनाएँ देते हुए उजज्वल भविष्य की कामना की तथा छात्राओं का उत्साह भी बढ़ाया। इसके साथ-साथ शारीरिक शिक्षा विभाग एवं खेल विभाग ने भी छात्राओं को बधाई दी।

संविधान के नियमानुसार अपने अधिकारों व कर्तव्यों का पालन करें: रचना अरोड़ा

राजनीति विभाग द्वारा महाविद्यालय में संविधान दिवस मनाया गया। इस अवसर पर राजनीति विभाग की प्रवक्ता ममता वधवा ने छात्राओं को संविधान का अर्थ, संविधान का निर्माण और महत्त्व के विषय में जानकारी दी। उन्होंने यह भी बताया कि हमें संविधान के नियमानुसार अपने अधिकारों व कर्तव्यों का पालन करना चाहिए। इस अवसर पर छात्राओं ने कविता पाठ व भाषण की प्रस्तुतियां दी। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को संविधान में लिखित अधिकारों के उचित प्रयोग को समझाते हुए कहा कि एक व्यक्ति के अधिकारों से दूसरे व्यक्ति के अधिकारों का हनन नहीं होना चाहिए, हमें इस विषय पर सचेत रहना जरुरी है। साथ ही उन्होंने संविधान की प्रस्तावना की शपथ भी छात्राओं को दिलाई। कार्यक्रम में नोडल अधिकारी रिंकू अग्रवाल द्वारा शुरू किए गए वोटर कार्ड अभियान का समापन भी प्राचार्या द्वारा किया गया। कार्यक्रम में वोटर जागरूक क्लब के सदस्य ममता रानी, बबीता चौधरी सहित छात्राएं उपस्थित रही।

Students Memoirs

Hello Everyone!!

I am khushi, sharing my experience about my Nainital Trip. I went to Nainital trip with my teachers and friends. It was an awesome experience with the teachers and with all my beautiful girls. Nainital is one of my favourite places i've ever been. Lake side view and location is very beautiful and everything was very accessible and easily available. The whole experience felt really safe and trust me, it was the best decision I have ever made. It was exactly that kind of place I needed to be at. In Jim Corbett, it was so exciting and adventures as we were waiting for every second to see tiger but we failed to see the wild animals. We also tasted maggi on the hills sides and took clicks.

Nainital is a must visit place for every nature lover. Trust me, you'll never regret it. I Have My Love in Nainital...

.... **Khushi**(B.Com II)

Hey Everyone !!!

This is me Versha, sharing my experience about my Nainital Trip. I went to trip with my friends and teachers. It was a beautiful experience with all my friends and Teachers. The Nainital is magnificent and we have never experienced such incredible place before. It was so lovely that it was hard to drag ourselves away from the Nainital environment in fact we didn't bother of time. It was so cold and busy place. We couldn't wait to get back to the peace and tranquillity of the Nainital. We stayed in Nainital for 3 days. The hill side is jubilant and the Nainital is just something different in this world.

Love... Love... Love... to that place. **....Versha(B.Com II)**

The tour has begun from making friends to moving together like come, will have fun and they pack their bags like they are not going just for some days but for forever and as the journey started, all were enjoying it like it's their last day of life. Normal friends have become like sisters. After reaching the hotel, everyone just took a power nap and got refreshed. Everybody trekked a lot to visit tea garden but got tired early. But after seeing the DJ floor, everybody got recharged. Next day no one wanted to get up because of tiredness but after arriving at the cave garden and then went for lots of fun and adventure finished, we reached the Nainital view points. We saw Naine Jheel in between the mountains and did boating together and sea a lot of fishes and boats. We visited Gurudwara, Church, Mandir. With these memories we came back home but our heart is still there. Thank you teachers for a wonderful Tour. .... **Payal Garg**(B.Com II)

Nainital is a very old place having huge lakes in between mountains. It is a Shakti Peeth because it is believed that the left eye of Goddes Sati fell here, which gave Naini Lake the shape of an eye. We went for 4 days. Our trip started with 'Eco Cave Garden'. There we saw the nature made tiger cave, Panther Cave, Bat Cave and Flying fox cave. The place is very beautiful & mesmerizing. We visited Tea garden in evening. There was very calm and pleasant weather. We stayed at southak inn. When we returned back, we found DJ and Bonfire. The best part. All danced and enjoyed a lot. Next day, we saw Himalaya point, Naina peak from hill top, louer's points, Nainital Zoo. It was really awesome, memorable and amazing experience. Then we went to Naina Devi temple. It was situated at the ends of Naini lake. There, we saw all religions in one place- a temple, masjid, Gurudwara and Church were located within 1 KM radius. Not only this, we went many Hindu Temple. There was a temple at the peak, where- it is a ritual to "write a letter and ask for wishes". Some of the girls wrote the letter. We checked out next morning and went to Jim Corbett National park we enjoyed Jungle Safari in jeeps. Thanks to our teachers for giving us such a memorable moment of our life. **....Rachna**(B.Com III)

मानवीय गुणों को धारण कर ईश्वर से साक्षात्कार संभवः डॉ. अपर्णा बत्रा

'अपना घर आश्रम' और आदर्श महिला महाविद्यालय' के मध्य हुए एम.ओ.यू. के के अंतर्गत 'सेवा परमो धर्मः' विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान में मुख्य वक्ता महाविद्यालय प्रवक्ता डॉ. अपर्णा बत्रा रही। व्याख्यान का उद्देश्य छात्राओं को असहाय, बेघर और विक्षिप्त प्रभुजनों की वास्तविक परिस्थितियों से अवगत करवाते हुए उनके अंदर सेवाभाव जागृत करना रहा। साथ ही लाचार, परित्यक्त, संक्रमित, वृद्ध एवं मरणासन्न व्यक्तियों को आशा एवं प्रसन्नता की एक नयी उम्मीद देने के लिए समाज की भावी एवं युवा पीढ़ी को तैयार करना भी रहा।

डॉ. अपर्णा बत्रा ने सेवा और धर्म का वास्तविक अर्थ छात्राओं को समझाया। उन्होंने बताया कि सेवा तन, मन और धन तीनों माध्यमों के द्वारा की जा सकती है। स्वामी विवेकानंद और गीता के माध्यम से सेवा और कर्म को वास्तविक रूप से जीवन में उतारने का मार्ग भी छात्राओं को दिखलाया। जिस पर चलकर वे परिवार, समाज और राष्ट्र के उत्थान में अपनी सहभागिता दर्ज करवा सकती हैं। इस अवसर महाविद्यालय निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहां कि सेवा ही वह मार्ग है जिस पर चलकर हम मानवीय गुणों को धारण कर ईश्वर से साक्षात्कार पाने में सक्षम बनते हैं। हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ. मधु मालती ने सेवा को निस्वार्थ भाव से ग्रहण करने के लिए छात्राओं को प्रेरित किया। कार्यक्रम का आयोजन कॉर्डिनेटर नीलम गुप्ता के नेतृत्व में संयोजिका डॉ. ममता चौधरी द्वारा आयोजित किया गया।

बचत एवं निवेश विषय पर विस्तार व्याख्यान

वाणिज्य विभाग द्वारा 'बचत एवं निवेश' विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता सेबी से जफरुद्दीन रहे। उन्होंने छात्राओं को छोटी-छोटी बचत करके अलग-अलग जगह निवेश करने के बारे में बताया। साथ ही उन्होंने छात्राओं को शेयर बाजार की भी विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने म्यूचुअल फंड व स्टॉक के बारे में बताते हुए कहा की आज के समय की मांग के अनुसार हम म्यूचुअल फंड के माध्यम से छोटी छोटी बचत कर सकते है। इस अवसर पर छात्राओं की मंशाओं का भी उन्होंने प्रभावी रूप से समाधान किया। विस्तार व्याख्यान का आयोजन वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला द्वारा किया गया।

Three days Educational Trip to Shimla

Educational Trips as part of the curriculum provide students the joy of discovery and opportunity to learn new things through travel. A three day Educational Trip to Shimla was organised by the department of English under the supervision of Principal Rachna Arora and Dr. Aparna Batra. 59 students visited Himachal Pradesh University and the Indian Institute of Advanced Study, Shimla. Our students interacted with the students of Shimla University and both sides shared their knowledge, experiences and cultural diversities. The visit to Indian Institute of Advanced Study was another memorable experience. Our girls not only saw the erstwhile British Viceroy's palace which is now a heritage site but also the magnificent library. They also explored the rare books, journals, writers' manuscripts etc. During their trip the students also visited an adventure park. Such trips help girls to open up, socialize and get to know each other better outside the classroom. This wonderful trip was managed well by teachers Richa Arya, Mainka and Ankita.

अनुपमा यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एंव प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा हरियाणा की आवाज प्रिंटर्स, भिवानी से मुद्रित करवाकर आदर्श महिला महाविद्यालय, हांसी गेट भिवानी-127021 से प्रकाशित किया जाता है। **प्रबंध सम्पादकः** रचना अरोड़ा

मोबाईल नम्बरः 9306940790 **नोटः** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा **Gmail:** anupama.express@ammb.ac.in