



अनुपमा यात्रा

“कर्म बंधन में बन्ध
रहियो, फल की ना
तज्जियो आस
कर्म मानुष का धर्म है, सत्
भाखै रविदास”
-संत रविदास

वर्ष: 01/ संस्करण: 03/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, शुक्रवार 10 फरवरी 2023

anupama.express@ammb.ac.in

समरसता का संदेश भारतीय संविधान की मूल धारणा: संत गोपाल दास महाराज

समाज में समरसता का संदेश देने वाली निर्गुण धारा को प्रवाहित करने वाले कबीर दादू, पीपा, धना, रज्जव आदि सभी संतों की वाणी पूज्य एवं वंदनीय है। संतों ने सामाजिक सद्भावना का संदेश दिया और यही समरसता का संदेश भारतीय संविधान की मूल धारणा है। ये उदार आदर्श महिला महाविद्यालय में 74 वें गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पधारें श्री दादू धाम नरेना (जयपुर) के पीठाधीश्वर, अनंत श्री विभूषित श्रीश्री 1008 आचार्य प्रवर गोपाल दास जी महाराज, ने ध्वजारोहण कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के पदाधिकारियों के साथ ध्वजारोहण किया।

उन्होंने राष्ट्रीय पर्व गणतंत्र दिवस की बधाई देते हुए कहा कि यह महाविद्यालय शांति, एकता और प्रेम का मूर्त रूप है। सांस्कृतिक कार्यक्रम से पूर्व महाराज जी द्वारा महाविद्यालय परिसर में मंदिर की आधारशिला रखी गई। महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति की अध्यक्ष



दर्शना गुप्ता, अजय गुप्ता, महासचिव अशोक बुवानीवाला, पवन बुवानीवाला, कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल, उपाध्यक्ष कमलेश चौधरी, सुरेश गुप्ता, नंद किशोर अग्रवाल, हरि शर्मा, रघुनंदन सिंगला, रवि शर्मा आदि गणमान्य व्यक्तियों द्वारा भूमि पूजन सम्पन्न हुआ।

प्रबंधकारिणी समिति महासचिव अशोक बुवानीवाला की माता जी शकुंतला

बुवानीवाला ने महाविद्यालय परिसर में बनने वाले मंदिर हेतु 1 लाख की धनराशि प्रदान करने की घोषणा की। गणतंत्र दिवस के सांस्कृतिक कार्यक्रम का शुभारंभ माँ शारदे की वंदना से हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने अतिथियों का स्वागत करते हुए सभी को गणतंत्र दिवस



एवं बसंत पंचमी की बधाई दी। उन्होंने महाविद्यालय संस्थापक स्वर्गीय बनारसीदास गुप्त एवं भगीरथमल बुवानीवाला को नमन करते हुए कहा कि हमारा महाविद्यालय उन्हीं की संकल्पना का साकार स्वरूप है। शैक्षणिक स्तर के साथ खेल-कूद एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में भी हमारी छात्राएँ कीर्तिमान स्थापित कर रही हैं। इस अवसर पर

महाविद्यालय छात्राओं के द्वारा देश भक्ति से जुड़े एकल नृत्य, समूह नृत्य, हिंदी कविता, योग इत्यादि की मनमोहक प्रस्तुतियों की गई। एन.सी.सी. कैडेट्स द्वारा मार्च पास्ट करते हुए सलामी दी गई।

प्राचार्या रचना अरोड़ा ने माँ शारदे के चरणों में 'हे हंस वादिनी, ज्ञान दायिनी' प्रार्थना समर्पित करते हुए कहा कि गणतंत्र दिवस पर बसंत पंचमी एवं महाराज जी का आगमन हमारे महाविद्यालय के लिए एक सुखद संयोग है। भारतीय संविधान में व्यक्त अधिकारों और कर्तव्यों में से हमें कर्तव्यों पर अधिक ध्यान देना चाहिए। महाराज जी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए उन्होंने सभी को बधाई दी एवं आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ0 अपर्णा बत्रा सह संयोजिका डॉ0 रेनु व नेहा रही। डॉ0 निशा शर्मा द्वारा कार्यक्रम में मंच का कुशल संचालन किया गया। अतिथियों द्वारा प्रतिभागी छात्राओं को पुरस्कार भी वितरित किए गए।

कन्या भ्रूण हत्या पर निबंध लेखन प्रतियोगिता



‘कानून सजगता प्रकोष्ठ’ के तत्वावधान में निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का विषय ‘कन्या भ्रूण हत्या’ रहा। प्रतियोगिता में लगभग 30 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं ने बहुत सशक्त ढंग से अभिव्यक्ति दी। कन्या भ्रूण हत्या के अनेक कारण बताते हुए इस समस्या के समाधान पर भी प्रकाश डाला। लिंग परीक्षण को हटाने और देह प्रथा जैसी बुराइयों को मिटाने के लिए महिलाओं को सशक्त होना चाहिए। आम लोगों को जागरूक करने के लिए ‘कन्या भ्रूण हत्या जागरूक अभियान’ जरूरी है। भारत के सभी

नागरिकों द्वारा इस समस्या से संबंधित नियमों का पालन करना जरूरी है ताकि इस समस्या को समाप्त से समाप्त किया जा सके। इस प्रतियोगिता के परिणाम में विशाखा गुप्ता ब्रीकॉम तृतीय वर्ष प्रथम रही वहीं द्वितीय स्थान पर अंजली, बी.ए. तृतीय वर्ष वहीं तृतीय स्थान पर खुशबू, ब्रीकॉम तृतीय वर्ष ने विजय हासिल की। प्रतियोगिता के सफल आयोजन पर प्रबंधकारिणी समिति और प्राचार्या रचना अरोड़ा ने विजयी छात्राओं और ‘कानून सजगता प्रकोष्ठ’ की संयोजिका डॉ0 मधु मालती तथा सदस्यों को बधाई दी।

मतदाता जागरूक अभियान के तहत किया सेमिनार

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन तथा जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के निर्देशानुसार आदर्श महिला महाविद्यालय में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं सीजेएम कपिल राठी के मार्गदर्शन में मतदाता जागरूक अभियान के तहत एक सेमिनार आयोजित किया गया। सेमिनार का आयोजन भिवानी चुनाव कार्यालय के सहयोग से विधिक सेवा प्राधिकरण के अंतर्गत विधिक साक्षरता प्रकोष्ठ एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय में वोटर जागरूक क्लब की नोडल अधिकारी रिंकू अग्रवाल व सहयोगी टीम सुशीला व बबीता चौधरी द्वारा किया गया। इस सेमिनार में मुख्य वक्ता चुनाव ब्रांड एंबेसडर अधिवक्ता प्रिया लेखा, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता रविंद्र तंवर, विधिक स्वयं सेवक राजेश बिष्ट, सक्षम युवा मनीषा व प्रीतम कुमार ने मतदाता के अधिकार व कानूनी जानकारी पर विस्तार से प्रकाश डाला। सेमिनार में मंच का संचालन कार्यक्रम संयोजिका रिंकू अग्रवाल द्वारा किया गया। चुनाव ब्रांड एंबेसडर अधिवक्ता प्रिया लेखा ने अपने संबोधन में कहा कि एक मतदाता देश का भाग्य विधाता होता है। हमें अपने मत का प्रयोग पूर्ण कर्तव्यनिष्ठ से करना चाहिए। लोकतांत्रिक देश में हमें अपना नेता चुनने की पूर्ण आजादी



है। हमें अपने मत के प्रति जागरूक होना चाहिए। उन्होंने यह भी बताया कि भारत में राष्ट्रीय मतदाता दिवस हर साल 25 जनवरी को मनाया जाता है। यह दिवस भारत के प्रत्येक नागरिक के लिए अहम है। साथ ही छात्राओं से अपील की कि वह अपने मत का प्रयोग सोच-समझकर करें और ऐसी सरकारें या प्रतिनिधि चुनें, जो कि देश को विकास और तरक्की के पथ पर ले जा सकें। अधिवक्ता रविंद्र तंवर ने कहा कि भारत के प्रत्येक नागरिक को अपने राष्ट्र के प्रत्येक चुनाव में भागीदारी की शपथ लेनी चाहिए, क्योंकि भारत के प्रत्येक व्यक्ति का वोट ही देश के भावी भविष्य की नींव रखता है। इसलिए हर एक व्यक्ति का वोट राष्ट्र के निर्माण में भागीदार बनना है। उन्होंने यह भी बताया कि इस बार 2023 की थीम “मजबूत लोकतंत्र के लिए चुनावी साक्षरता” रखी गई है। एक देश के जिम्मेदार नागरिक होने के नाते हर किसी को वोट देना चाहिए। साथ ही उन्होंने छात्राओं को यह भी जानकारी दी कि मतदान दिवस के दिन

देश भर के सभी मतदान केंद्र वाले क्षेत्रों में 18 साल के उम्र के वोटरो को पहचान की जाती है। पात्र मतदाताओं में 18 साल के हो चुके युवाओं को शामिल किया जाता है। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहा कि 25 जनवरी को भारत के प्रत्येक नागरिक को लोकतंत्र में विश्वास रखते हुए शपथ लेनी चाहिए कि वे देश की स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण चुनाव कराने की लोकतांत्रिक परंपरा को बरकरार रखेंगे और प्रत्येक चुनाव में धर्म, नस्ल, जाति, समुदाय, भाषा आधार पर प्रभावित हुए बिना निर्भीक होकर मतदान करेंगे। उन्होंने यह भी कहा कि यदि कोई उम्मीदवार आपको पसंद नहीं आता तब हम नोटा का भी प्रयोग कर सकते हैं। सेमिनार में छात्राओं को मतदान के प्रति जागरूक करने व ज्यादा से ज्यादा लोगों को इसके प्रति जागरूक करने की शपथ भी दिलाई। कार्यक्रम में मीडिया प्रभारी गायत्री आर्या व समस्त शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग सहित छात्राएँ उपस्थित रहीं। कार्यक्रम संयोजिका बबीता चौधरी व सह-संयोजिका सुशीला कौशिक रही।

मोबाइल पर अति निर्भरता हानिकारक: रचना अरोड़ा

‘मोबाइल डिटॉक्स डे’ के दौरान बिना मोबाइल फोन छात्राओं ने पुराने खेलों को खेलकर मनाई खुशी

विद्यार्थी जीवन सृजनात्मक जीवन है। इस समय में विद्यार्थियों को अनुशासन एवं समय का उचित तालमेल बनाकर जीवन में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का डटकर सामना करने के गुर सीखने चाहिए। लेकिन आज का युवा वर्ग अपना अधिक समय मोबाइल के साथ बिताकर व्यर्थ गंवा देता है। यह उदार आदर्श महिला महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने ‘मोबाइल डिटॉक्स डे’ कार्यक्रम के अवसर पर छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा। उन्होंने बताया कि समय विद्यार्थी जीवन में अत्यधिक मूल्यवान है इसी समय के महत्त्व को समझने के उद्देश्य से महाविद्यालय में ‘मोबाइल डिटॉक्स डे’ मनाया गया। उन्होंने यह भी कहा कि विद्यार्थियों को सांस्कृतिक गतिविधियों में भी ध्यान देना चाहिए। लेकिन आज का युवा वर्ग मोबाइल का ज्यादा प्रयोग करके अपने अंदर के गुणों को नजरअंदाज कर रहा है, हमें अपने अंदर छिपी कला को पहचान कर सही समय पर उसको निखारना चाहिए। जिसके लिए मोबाइल



व सोशल मीडिया पर अति निर्भरता को कम करना होगा। साथ ही छात्राओं से यह भी अपील की कि आधुनिक तकनीकों का सकारात्मक उपयोग करें। कार्यक्रम संयोजिका नीरू चावला व सहसंयोजिका डॉ. नूतन शर्मा रहीं। कार्यक्रम संयोजिका नीरू चावला ने बताया कि छात्राओं में सामाजिक व्यवहार बढ़ाने के उद्देश्य से यह कार्यक्रम आयोजित किया गया और भविष्य में प्रति मास एक दिन इस तरह का

कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। आज के आधुनिक युग में युवा वर्ग मोबाइल का अत्यधिक उपयोग करता है। जिसके कारण उनका सामाजिक व्यवहार न के बराबर रह गया है। वह अपने इतिहास एवं संस्कृति को भूलता जा रहा है। उन्हें इसी संस्कृति एवं खेलकूद व्यवहार से रूबरू कराने के उद्देश्य से महाविद्यालय में ‘मोबाइल डिटॉक्स डे’ मनाया गया। जिसका समय सुबह 9:00 बजे से दोपहर



1:00 बजे तक का रहा। महाविद्यालय में मोबाइल न लाने के लिए पहले ही छात्राओं को सूचित कर दिया गया था। लेकिन जो छात्राएँ गलती से मोबाइल लेकर आईं उनकी चैकिंग के बाद क्लॉक रूम में मोबाइल रखवा लिए गए। महाविद्यालय प्राचार्या, शिक्षक वर्ग व गैर-शिक्षक वर्ग के भी मोबाइल गेट पर ही बनाए गए क्लॉक रूम में रखवाए गए। महाविद्यालय मीडिया प्रभारी गायत्री आर्या ने बताया कि छात्राएँ आज के

इस कार्यक्रम के माध्यम से अपने आप को बंधन मुक्त महसूस कर रही हैं और सभी छात्राएँ खेल-कूद की गतिविधियों से खुश थीं। आज उन्हें बिना मोबाइल फोन के अपनी सहपाठियों के साथ समय बिताकर बहुत अच्छा लगा। उन्होंने यह भी कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम में वह आगे भी महाविद्यालय का पूर्ण रूप से सहयोग करेंगी। कार्यक्रम में सभी शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग सहित छात्राओं का सहयोग सराहनीय रहा।



CAUTIONING DRUG ABUSE

Sashakt and Sajag yuva organised an Intra Class Debate Competition on the theme "Drug Abuse". This competition was conducted under the guidance of Mrs. Rachna Arora, Principal & Dr. Deepu Saini, Nodal Officer, Youth Against Drugs club. The aim of the event was to create awareness among the students about the menace of drugs, its dreadful effects and the steps to be taken to eradicate this menace from the society. Dr Aparna Batra enlightened the students not to run behind drugs to feel momentary pleasure instead to chase success to get its long lasting effects. The judgment was done by Dr. Aparna



Batra and Mrs. Richa Arya. In this competition First Prize was given to Neha from B.Com Final Year , 2nd Prize was given to Aarzo from

B.Sc Second Year , 3rd Prize was given to Kanishka from B.Sc. Final Year. The Principal congratulated all the winners and participants.



Sashakt and Sajag yuva organised an Intra Class Poster Making Competition titled "Drug Abuse , Say no to Drugs ". This competition was conducted under the guidance of Mrs. Rachna Arora, Principal & Dr. Deepu Saini, Nodal Officer, Youth Against Drugs Club . The aim of activity was to foster a positive environment among students that protects them against drug abuse. Approx. 20 students participated in this competition and were able to articulate the literal realities of this sensitive issue through their symbolic and suggestive presentation skills. The judgment was done by Mrs. Rinku Aggarwal and Dr. Renu. Preeti Soni won first prize , Ritu won second, Safruti won third and Neha won the Consolation Prize. The Principal & Management congratulated all the winners and participants.



Organized an Inter-class Essay Writing Competition for the students of UG and PG. The competition was held under the supervision of worthy principal Mrs. Rachna Arora & Dr. Deepu Saini, Nodal Officer, Youth Against Drugs Club .

The theme of the competition was "Drug Addiction & Drug Abuse & its harmful effects. The purpose of this activity was to generate awareness among students against increasing addiction of drugs. 19 students participated in this competition with immense zeal and enthusiasm. The final judgment was made by Mrs . Vidushi and Ms. Riya Gupta. In this competition First Prize was given to Sangeeta from B.Sc First Year , 2nd Prize was given to Aanchal from B.Com Second Year , 3rd Prize was



given to Samriti from B.Com Second Year & consolation prize was given to Isha from M.Sc

Physics First year. The Principal congratulated all the winners and participants.

Attended YRC Camp at District Level



A five-day youth red cross training camp was organized by Indian Red Cross society, District Branch-Bhiwani at CBLU, Bhiwani from 16/01/23 - 20/01/23 . The camp was attended by 20 counsellor teachers and 80 students from 20 colleges . Ms Pooja Lamba along with four students (Madhvi, Parul, Hema, Kirti) attended this camp.

Various topics were covered during the camp : First-aid training, CPR, mental health, hygiene, blood donation, organ donation, drug de-addiction , disaster management , cyber security etc.

Celebration of 'National Youth Day'



Department of History organized a poster making competition under the direction of Principal Mrs. Rachna Arora and Director Dr. Aruna Sachdev on the occasion of 'National Youth Day'. 15 students participated in the competition. Through the slogan of Swami Vivekananda, the principal inspired the students to work hard to achieve their goal. Along with this, Dr. Aruna Sachdev and Ms. Rinku Madam spoke about the life of Swami Vivekananda encouraging the students while sharing the truth. In this series, Babita Choudhary, Spokesperson of History Department also apprised important information related to the life of Sawami Vikekanand ji. All the professors of Social Science Forum were present during competition. Ms. Sangeeta Manrow and Dr. Vandana played the role of the Judges. In this competition, Jyotsana B.A First year got first prize, Sakshi B.A got second prize & Himani B.A 3rd Year got third Prize and Sonal from B.A 2 got consolation prize. On this occasion, the students enriched their knowledge by listening to the impressive statements.

संघ लोक सेवा आयोग द्वारा कटाई जाने वाली परीक्षाओं की दी जानकारी

'कम्प्यूटिव एंड गाइडेंस सेल' द्वारा 'सरकारी जगत में रोजगार के अवसर व सफलता के मंत्र' विषय पर व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में करियर विल एप, नई दिल्ली के एजीक्यूटिव डायरेक्टर ओम शर्मा मुख्य वक्ता रहे। उन्होंने संघ लोक सेवा आयोग द्वारा कटाई जाने वाली आईएएस, आईपीएस, आईएफएस, राज्य सीईटी लोक सेवा परीक्षा, एमएससी, सीडीएस, एनडीए, सीसेट, नेवी, एयरफोर्स, पुलिस, अर्ध सैनिक, बैंकिंग सेक्टर, एचटेट, नेट, क्लेट, क्लर्क, सीजीएल, सीईटी आदि प्रतियोगी परीक्षाओं के बारे में जानकारी दी। उन्होंने इन सभी परीक्षाओं की तैयारी के आसान तरीके और विषय सामग्री के बारे में भी बताया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. मधु मालती व सह-संयोजिका डॉ. संजू रही। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने मुख्य वक्ता ओम शर्मा का धन्यवाद करते हुए कहा कि इस व्याख्यान से निश्चित तौर पर छात्रों को लाभ होगा। उन्होंने यह भी कहा कि छात्रों को पूरी लगन और मेहनत से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए पूरे पाठ्यक्रम को विभाजित करके निर्धारित समय अनुसार तैयारी करनी चाहिए।



एचआईवी एड्स पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित

आदर्श महिला महाविद्यालय के रेड रिबन क्लब द्वारा एचआईवी एड्स पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय के विभिन्न विभागों से 5 टीमें रही। प्रत्येक टीम में 4 प्रतिभागी रहे। प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा के दिशा निर्देशन में कार्यक्रम संयोजिका डॉ. निशा शर्मा द्वारा किया गया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका सुजाता और दीपिका शर्मा ने निभाई। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्रों से विभिन्न राउंड के तहत एचआईवी एड्स जागरूकता से संबंधित प्रश्नों को पूछा गया। जिसमें सभी टीम सदस्यों ने बड़ी ही सूझबूझ के साथ उत्तर दिया। पांचों टीम में प्रथम स्थान पर अंजलि, शालू, चंचल, रिचा रही। द्वितीय स्थान पर जसमीन, नेहा, समृद्धि, मनीषा रही तृतीय स्थान पर रिनु, नेहा, ज्योति, प्रीति रही। इस अवसर पर डॉ. इंद्रु वशिष्ठ एवं डॉ. अंकिता गुप्ता ने भी अपना सहयोग दिया। कार्यक्रम में रेड रिबन क्लब की सर्वोत्तम छात्रों को भी पुरस्कृत किया गया।



बेकरी कार्यशाला में छात्रों ने सिखा रेड वेलवेट केक

स्नातकोत्तर अंग्रेजी हॉबी क्लब के तत्वावधान में गृहविज्ञान विभाग में बेकरी कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा के दिशा निर्देशन में किया गया। जिसमें छात्रों को रेड वेलवेट केक आइसिंग क्रीम के साथ बनाना सिखाया। कार्यशाला में प्रशिक्षिका अंग्रेजी विभाग से रिचा आर्या रही। स्नातकोत्तर विभाग की सभी छात्राएँ इस कार्यशाला से लाभान्वित हुईं। कार्यक्रम संयोजिका प्राध्यापिका संगीता मनरो व शालिनी रही।



परफॉर्मिंग आर्ट्स क्लब द्वारा 'सरगम' गायन प्रतियोगिता आयोजित

'संगीत गायन विभाग' में 'परफॉर्मिंग आर्ट्स क्लब' के द्वारा 'सरगम' गायन प्रतियोगिता का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के निर्देशन में किया गया। जिसमें निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव ने संगीत और मेडिटेशन का गहरा संबंध बताया। निर्णायक मंडल की भूमिका नीरू चावला व डॉ. रचना कौशिक ने निभाई। प्रतियोगिता में मोनिका ने प्रथम स्थान, रेखा ने द्वितीय स्थान और अमीषा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।



राज्यस्तरीय स्व-रचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता का आयोजन

विश्व हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में सेंट पीटर्स कॉलेज, फरीदाबाद में राज्यस्तरीय स्व-रचित काव्य-पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें हमारे महाविद्यालय की छात्रा टिंकल, बी.ए. प्रथम वर्ष ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छात्रा के उत्कृष्ट प्रदर्शन ने महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। प्रबंधकारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने हिंदी साहित्य परिषद् की संयोजिका डॉ. मधु मालती, डॉ. रमाकांत शर्मा तथा टिंकल को इस उपलब्धि के लिए बधाई दी।



बसंत उत्सव के उपलक्ष्य में भजन गायन प्रतियोगिता



संगीत गायन विभाग द्वारा बसंत उत्सव के उपलक्ष्य में भजन गायन प्रतियोगिता का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के सानिध्य व निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव के मार्गदर्शन में किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 20 छात्रों ने अपनी भजन प्रस्तुति द्वारा सबको मोहित कर दिया। प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली आकांक्षा ने 'हे गोपाल कृष्ण करूँ आरती तेरी' व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्रा जिज्ञासा ने 'ब्रह्म ज्ञान बिन' भजन , तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले कृति ने 'तेरी मुलिया की धुन सुनकर' भजन सुनाकर छात्रों व प्राध्यापिकाओं को मोहित कर दिया। इस अवसर पर प्राचार्या रचना अरोड़ा ने भी 'जय जय राधा रमण हरि बोल' भजन गाकर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में नीरू चावला व संगीता मनरो ने निर्णायक की भूमिका निभाई।

Students' views on Exam fever

Exams are coming near and so is stress for some student. Exams are those phase of student's life where they have to give their best to score good marks. So, to know the views of the students, a survey was conducted in our college and some tips were given to deal with the stress that they get during this period.

The date of exam is not fixed yet, so the students are stressed about it. As a result of this survey, we came to know a lot of things that become sources of stress. Some of them are as follows:-

- **Changed exam pattern**
- **Time management**
- **presentation in answer-sheet**
- **Mode of giving exam**
- **Chances of getting the session delayed**
- **High expectation**

Above mentioned things are affecting mental health of students and they must know how to not let those things affect them and prepare themselves for the exams, so that is the main reason why this survey was conducted.

After answering to the questions asked and getting the tips to reduce the stress, students felt relieved.

Changed exam pattern:- The view of students about changed pattern of question paper is not so good as the old pattern was convenient for students to score good marks with less hard work but now the situation has completely changed. Even the students of final year are going to give the exams using this pattern for the first time.

Students are afraid of new pattern because somewhere they have become habitual of old pattern and they think what will

happen if some of them did not keep in mind that the pattern has changed and attempt the questions according to old pattern. This will be waste of time and will have bad effect on the result.

Time Management:- Poor time management also give stress to student. The time in exam hall passes very fastly that they cannot complete the exam even when they know the answer.

Presentation:- The way of presenting the answer in answer sheet plays a very important role to gain good marks. Some students were in stress because they feel that they will not be able to present their content in manner they want to.

The tips given to the students are as follows:-

- Firstly, students need to calm themselves down
- Analyse the syllabus
- Find their own learning style
- Give more time to subjects that are less prepared
- Keep revising the topics that has been covered
- It they need any help, they should ask their teachers because teachers can solve their problems easily and will support them.
- Students should also practice answer-writing to improve time management, speed handwriting and presentation.
- Last but not the least, students should not think too much about results, just focus on learning things and doing your best because if they learn with dedication, no matter your score in the exams is, whether you get desired result or not, you are going to get benefitted of those concepts in your whole life. Just do not leave any stone unturned to give your best for preparing for the exams.

Poonam (B.Com II)

Exams are coming and with it comes stress and pressure in students. After discussing this topic with different students of different streams in my college I literally come to know the fact that exam stress is a problem that affects the majority of students. College students experience high stress due to various reasons such as lack of preparation, style of their study and lack of availability of needed information. Exam pressure comes with both it positive as well as negative sides some students said that they feel more focused due to pressure and exam pressure helps us to cover the syllabus on time. But in other students when stress is perceived negatively or becomes excessive, it leads to anxiety and fear before and during exam they can't revive and write the exam well and ultimately it affects their academic achievements. But exam pressure can be handled by practising the syllabus on time, it makes student confident. Also parents should not put pressure on their children.

Students should take care of their diet during exam and avoid junk food which also increase stress. Examination days are like festivals if prepared well on time, stress is only a fear or illusion in mind.

Sanju(B.Com-II)

Stress of exams on Students

I am Nisha, a student of B.com II General who surveyed a report on exam stress over college students. Exam stress among college students has been a topic of interest. These students experienced high stress due to various reasons such as lack of preparation, style of their study and lack of information needed. When stress is perceived negatively or becomes excessive it leads to anxiety and ultimately affects their academic achievements. Many students feel pressured because of the expectation of family member, teachers. They want to do their best work so that they do not let anyone down with their performance. Some students see exams as a threat and thought about their predominately negative ones. Switching to a positive frame of mind can help to reduce stress.

... Nisha (3601)

Examinations are one of the most important phase of life of the students. This help them to make a carrier for the life. All students have fear of examinations even if they are class test or annual. Exam stress is a problem of every students because they fear with exam that they will perform well or not. They prepare for the examinations days and months in advance. The days of examination is always awaited with a mixed feeling. There is a fear of facing tough paper. It is often that less stressed students are the better they pass their exams. But for stressed students, during the examination it is not good for them to take a stress. There are many sources which affects the students at the time of exams which are:-

- **You are worried about how well will you do in the exam.**
- **You feel unprepared or haven't had time to study.**
- **Due to change the pattern of the exams.**
- **You find it hard to understand what you're studying.**
- **Fear of less holidays during the exams.**
- **Due to teachers and parents Pressure.**
- **Due to some family issues.**

As above we discussed that how the students be affected by the stress in exams. Due to stress and their frustration students get tired, feel sleepy, can't study and often get confused some times, they also do suicide.

A survey was conducted in collage and I discussed about the stress on exams to most of the students of every stream and found that all were the fear of exam, they all were said the exams is near and they are not prepared. The most common thing is that all have a issue and fear of the changed exam pattern because they don't know to how to write and in how many words they can write. Some students have many problems in different subjects which are not clear to them and they have not enough

time to solve this problem .

And also a big problem arises that the pressure of teachers and the parents. Some time they pressure to their childrens that if you don't qualify the exams, they don't get admissions in higher institutions. There are also a reason of a family problems which affects the study of students. So, at last I appreciated them to manage their time and organised accordingly. Try during smart work rather than hard work. Study the things you feel are more important first. If you have your tasks and activities set in advance, you'll think more strategically upon how much time will it take you to complete the particular part. And remember, there's always a solution for every problem and no exam can ever decide you future. Learn and understand things for yourself and your knowledge. If you feel lost or can't understand anything, the best way is to talk to your teachers, friends or parents. Don't be afraid to ask your teacher or mentor about something.

I gave them some tips to help them to deal with exam stress:-

- **Time management**
- **Don't Panic**
- **Ask for help**
- **Keep distractions away i mobile phones.**
- **Take sufficient breaks**

They also can read books, watch TV or take rest for an hour. The parents can also help their children in their studies and can erase their children stress and frustration students can make systematic and interesting schedule in which there will be enough time for studies and rest, so that they don't feel stress and can study freely.

Deepika (B.Com-II) 4107

Strategies to Overcome Occupational Stress

Stress-Stress is associated with physical, psychological and behavioural experiences of life. Out of a number of stresses faced by teachers, occupational stress emerges as a significant source of stress in recent years that affects their performance, psychological adjustment along with their overall emotional and physical wellbeing.

Physical stress: Physical stress is related to the health of the teachers. Too much work at office gives them physical stress. The teachers who had more than 10 years of job experience and are higher in age faces more physical stress than others.

Techniques to overcome physical stress: For immediate results teachers must try deep breathing, progressive Muscular Relaxation (PMR) and relaxation response. These techniques help the teachers to relax for some time. Intervention strategies, such as humour, breathing exercises, back and neck exercises as well as relaxation and relieving pressure points are some of the strategies

that have been found to be useful in reducing stress among teachers.

Yoga has long been known to be a great antidote to physical stress. Yoga combines many popular stress-reducing techniques, including exercise and learning to control the breath, improves the physical health, clear the mind and relax the body. As yoga becomes increasingly popular, everyone is discovering the benefits of yoga and a teacher is one of them. The most important yoga is Hatha yoga. The yoga poses forbody pain is Balasana, ArdhaChandrasana, Bhujangasana, Salabhasana, SuptaKapotasana, ArdhaMatsyendrasana and Viparitarani.

Psychological stress: Psychological stress is a feeling of emotional strain and pressure. Stress is a type of psychological pain. When too much pressure build on teachers they face psychological stress which ultimately affect their personal and professional life. Due to psychological stress teachers face problems like:



anxiety, high or low blood pressure and head ache etc. when these type of problems faced by teachers they are unable to cope up with their work and face occupational stress.

Techniques to overcome psychological stress: To overcome the psychological stress one must have a good life style i.e. clarity of goals, competency, attitude and value system, improve communication, delegate powers and responsibility, organize the program and improve relationship.

Meditation: Meditation can give a sense of calm, peace and balance that can benefit both psychological well-being and overall health. Meditation is an umbrella term for the many ways to a relaxed state of

being. There are many types of meditation and relaxation techniques that have meditation components. All share the same goal of achieving inner peace.

Nutrition: Nutrition is also important to overcome stress. With the right nutrition, one can reduce the impact that stress has on the body and effectively repair any damage that has been done prior to this. Eating a variety of food colors also relax the body. Further choose food which are high in antioxidants which boosts the immunity and reduce the free-radicals (Free radicals causes many diseases). Reducing caffeine and sugar also slow down the stress. Slow-releasing or complex carbohydrates in foods like whole grains, vegetables and beans take longer to digest than refined equivalents such as maida, white bread, processed cereals, sugar and processed foods, choosing these foods that take longer to be converted from their raw state to glucose means that brain receives a more stable and consistent flow

of fuel with which to function.

Spirituality: Spirituality is the journey into self-awareness, it is about finding out the true self, beyond the social mask and ego.

It is also the domain of awareness where one can experience universality. Spirituality helps in being positive, healing with stress and improves performance and efficiency. Spirituality helps in feel a sense of purpose in life. Cultivating own spirituality may help uncover what's most meaningful in the life. By clarifying what's most important, one can focus less on the unimportant things and eliminate stress. Whether one can find spirituality in a temple, church and mosque or in family and in nature walks with a friend, this sharing of spiritual expression can help build relationships and remove the stress.



Dr. Pinki, Assistant Professor, Department of Home Science

महाविद्यालय ने प्राप्त की ओवर ऑल ट्रॉफी



के. एम. कॉलेज ऑफ एजुकेशन, भिवानी में अंतः महाविद्यालय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसके अंतर्गत हमारे महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ओवर ऑल ट्रॉफी प्राप्त की। परिणाम में प्रथम स्थान पर

कोलॉज की श्रेता, बी.ए. तृतीय वर्ष रही वहीं हिंदी कविता में विशाखा, बी.कॉम तृतीय वर्ष द्वितीय स्थान पर रही। सांत्वना पुरस्कार- मेहंदी, अंग्रेजी कविता, रंगोली में क्रमशः स्नेह बी.ए. प्रथम वर्ष, वशिका गौड़, बी.ए. द्वितीय वर्ष,

मनीषा, बी.ए. प्रथम वर्ष इस उपलब्धि के लिए प्रबंधकारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कार्यक्रम संयोजिका नीरू चावला, छात्राओं और इंचारज डॉ. मधु मालती, संगीता मनरो, रिंकू अग्रवाल व सीमा को बधाई दी।

केरल में आयोजित हेप्टा थलोन में पूजा ने प्राप्त किया स्वर्ण पदक

अंतर महाविद्यालय नॉर्थ जोन खेलकूद प्रतियोगिता में छात्रा पूजा ने स्वर्ण पदक प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता का आयोजन केरल प्रांत में किया गया था। जिसमें विभिन्न विश्वविद्यालयों से 35 टीमों ने भाग लिया। छात्रा पूजा ने हेप्टा थलोन इवेंट में 4687 प्वाइंट से जीत प्राप्त की। छात्रा की इस उपलब्धि पर महाविद्यालय प्रबंध कारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना ने बधाई देकर उसका उत्साहवर्धन किया। छात्राओं ने खेलकूद की तैयारी प्राध्यापिका नेहा की देख-रेख में की।



जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन



'कानून साक्षरता प्रकोष्ठ' के अंतर्गत महाराजा नीमपाल सिंह राजकीय महाविद्यालय में जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। जिसमें महाविद्यालय की अनेको छात्राओं ने भाग लिया। वहीं विभिन्न प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने सराहनीय प्रदर्शन किया और सबका मन मोहा। भाषण प्रतियोगिता में बी.कॉम तृतीय वर्ष की विशाखा प्रथम स्थान पर रही। वाद-विवाद विषय प्रतियोगिता में बी.कॉम तृतीय वर्ष की प्रथम व द्वितीय स्थान पर क्रमशः खुशबू व विशाखा रही। स्लोगन लेखन प्रतियोगिता में बी.ए. तृतीय वर्ष की श्रेता ने

द्वितीय स्थान हासिल किया। ऑन द स्पॉट पेंटिंग प्रतियोगिता में बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा दीक्षा द्वारा आयोजित पेंटिंग द्वितीय स्थान पर चयनित हुई। अंग्रेजी कविता पाठ प्रतियोगिता में बी.ए. द्वितीय वर्ष की छात्रा वशिका गौड़ ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं निबंध लेखन प्रतियोगिता में बी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा ने अंजलि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रबंधकारिणी समिति एवं प्राचार्या रचना अरोड़ा ने विजयी छात्राओं और कानून साक्षरता प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ. मधु मालती को बधाई दी।

निष्पक्ष एवं सही मतदान के लिए किया जागरूक



वोटर जागरूकता क्लब और समाजशास्त्र विभाग के संयोजन से मतदाता जागरूकता दिवस महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा के दिशानिर्देशन में मनाया गया। 25 जनवरी 2011 को पहली बार तत्कालीन राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल देवी सिंह ने इसका शुभारंभ किया था। तभी से प्रतिवर्ष 25 जनवरी को मतदाता जागरूकता दिवस मनाया जाता है। निर्वाचन आयोग प्रतिवर्ष इस दिन के लिए एक थीम निर्धारित करता है। वर्ष 2023 की थीम 'वोटिंग बेमिसाल है, मैं अवश्य वोट देता हूँ।' निर्धारित की गई है जिसका उद्देश्य प्रत्येक नागरिक को सही एवं निष्पक्ष मतदान के लिए जागरूक करना है। महाविद्यालय में इस दिवस पर स्लोगन, पेंटिंग और विचार-विमर्श प्रतियोगिता के माध्यम से मतदाता जागरूकता दिवस मनाया गया।



राजनीति विज्ञान प्रवक्ता ममता वाधवा ने संविधान में निर्वाचन आयोग और मतदाता के महत्त्व को अपने वक्तव्य के द्वारा छात्राओं को समझाया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्रवक्ताओं और छात्राओं ने बह-चक्रक भाग लिया। बबीता चौधरी और ऋचा आर्या ने इस कार्यक्रम में निर्णायक की भूमिका निभाई। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को सजग होकर निष्पक्ष एवं सही मत का उपयोग कैसे करना है, विषय पर मार्गदर्शन किया। उन्होंने कहा कि हमें अपने राष्ट्र हित को सर्वोपरि

समझते हुए, उचित प्रतिनिधि का चुनाव करना चाहिए। इस अवसर पर महाविद्यालय वोटर कार्ड नोटल अधिकारी रिंकू अग्रवाल ने छात्राओं को शपथ दिलवाते हुए अपने मत का प्रयोग अवश्य करने के लिए जागरूक किया।

महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने आयोजक मंडल को कार्यक्रम के सफल आयोजन पर बधाई दी। यह कार्यक्रम समाज शास्त्र विभाग के तत्वावधान में आयोजित किया गया।

छोटी काशी के सभी मन्दिरों में विशेष है 'जोगीवाला मन्दिर'

भिवानी मन्दिरों का शहर है। संस्कृत तथा संस्कृत का शहर है। यहाँ संस्कृत के विद्वान हैं तथा संस्कृत के पठन-पाठन के लिए अनेक संस्थान हैं। प्रसिद्ध धार्मिक शहर काशी की तरह यहाँ भी अनेक मन्दिर हैं, जोहड़ हैं, पोखर-तालाब हैं। नगर में पैदा हुआ, बड़ा हुआ व्यक्ति भी भरोसे के साथ नहीं कह सकता कि उसने नगर के सभी मन्दिरों के दर्शन कर लिये हैं। किसी न किसी मोहल्ले में या गली के किसी मोड़ पर खड़ा होकर यह चकित होकर कह सकता है, "अरे! यहाँ यह इतना सुन्दर मन्दिर! इसे तो मैंने पहले कभी देखा ही नहीं।" इन्हीं मन्दिरों तथा संस्कृत के विख्यात संस्थानों के कारण नगरवासी गर्व के साथ कह देते हैं - "भिवानी छोटी काशी है, हम छोटी काशी के निवासी हैं।" इन हजारों मन्दिरों में एक विशेष मन्दिर है, जिसे सभी जोगीवाला मन्दिर के नाम से जानते हैं। मानव आस्था का भव्य प्रतीक जोगीवाला मन्दिर नगर के दादरी-लोहारु मार्ग पर स्थित है। मन्दिर के उद्गम के बारे में अनेक कहानियाँ प्रचलित हैं लेकिन सबसे अधिक प्रचलित कथा के अनुसार लगभग 250-300 साल पहले बाबा मेहूनाथजी महाराज नामक एक साधु इस स्थल पर तपस्या करते थे। उस समय



यह स्थल एक वन था जिसमें विभिन्न जंगली पशु विचरण करते थे। बाबा मेहूनाथजी महाराज को यहां तपस्या करते हुए कई वर्ष बीत गये थे। एक दिन रात्रि के समय एक बैलगाड़ी इस स्थान पर आकर रुकी। उस बैलगाड़ी में भगवान् शिव और माता पार्वती की एक प्रतिमा थी जिसे गाड़ीवान अपने मालिकों के स्थान जीद ले जा रहे थे। बाबा मेहूनाथजी महाराज ने गाड़ीवानों के खाने-पीने का तथा विद्वानों का प्रबन्ध किया। रात को पूर्ण विद्वान् बनने के बाद जब गाड़ीवान सुबह बैलों को गाड़ी में जोत कर चलने लगे तो बैलगाड़ी वहां से नहीं हिली। बहुत प्रयास के बाद भी जब बैलगाड़ी नहीं चली तो बाबा मेहूनाथजी महाराज ने उन्हें कहा- "बच्चा ! भगवान् शिव इस स्थान से जाना नहीं चाहते हैं।

आप इन्हें यहीं स्थापित कर दो।" गाड़ीवानों ने कहा- "महाराज ! हम तो नोकर आदमी हैं। अपने मालिकों के आज्ञा देने पर ही हम भगवान् शिव की मूर्ति को यहीं स्थापित कर सकते हैं।" बाबा मेहूनाथजी महाराज ने उनसे कहा- "अगर ऐसी बात है तो आप में से एक आदमी अपने मालिक के पास जाओ और उन्हें सारी स्थिति से अवगत कराओ।" अन्ततः गाड़ी के मालिक जीन्द से इस तपस्थली में आए, वस्तुस्थिति को समझ कर उन्होंने बाबा मेहूनाथजी महाराज के चरण पकड़ लिए और कहा- "महाराज ! आपकी आज्ञा सिर माथे ! भगवान् यदि इसी जगह पर निवास करना चाहते हैं तो हमारी क्या मजाल कि हम भगवान् की आज्ञा को टालें।" इस प्रकार जनश्रुति के अनुसार भगवान् शिव की इस भव्य मूर्ति को इस स्थल पर

स्थापित कर दिया गया। यहाँ यह कहना आवश्यक है कि भगवान् शिव के इस स्थान को जोगीवाला मन्दिर के रूप में मान्यता प्राप्त हुई जो धीरे-धीरे अपभ्रंश बन जोगीवाला मन्दिर या सिर्फ जोगीवाला के नाम से प्रसिद्ध हो गया।

जोगीवाला मन्दिर ने अपना नाम यहाँ रह कर तप साधना करने वाले योगियों से लिया है जिन्होंने अपना सारा जीवन इस पवित्र स्थान पर भगवान् शिव, जिन्हें वह अपना आराध्य देव आदिनाथ मानते हैं, की पूजा-आराधना में समर्पित कर दिया। वर्तमान में इस पवित्र स्थल के प्रमुख परम पूज्य महंत श्री वेदनाथजी हैं, जिन्होंने अपनी सादगी, साधना तथा निष्ठा से इस तपस्थली को एक सुन्दर, सौम्य तथा शान्त रूप देकर इसे नगर के प्रमुख श्रद्धा-स्थलों में शामिल कर दिया है। जोगीवाला मन्दिर नाथ सम्प्रदाय के प्रमुख धार्मिक स्थान अस्थल बोहर (रोहतक, हरियाणा) से सम्बन्धित है। अस्थल बोहर का मठ नाथ सम्प्रदाय के महान् सन्त बाबा मस्तनाथजी के नाम पर स्थापित है। ऐसा माना जाता है कि जोगीवाला मन्दिर के प्रणेता बाबा मेहूनाथजी महाराज अस्थल बोहर मठ से सम्बन्धित थे और लगभग 250-300 वर्ष पूर्व वे अस्थल बोहर से ही इस प्राचीन स्थल में

तपस्या हेतु आए थे। जोगीवाला मन्दिर लगभग तीन एकड़ भूमि पर स्थापित है। यह केवल भक्ति और आस्था का केंद्र ही नहीं है; अपितु यहाँ समाज के लिए उपयोगी बहुत सारे कार्य अहर्निश चलते रहते हैं।

मन्दिर के हॉल में प्रवेश करते ही आत्मिक शान्ति का अनुभव होता है। वहाँ बैठे भक्त भक्तिरस में डूबे नजर आते हैं। कोई भगवान् शिव की माला जप रहा है तो कोई हनुमानचालीसा का पाठ कर रहा है। कोई आँख मूंदे भगवान् के ध्यान में लीन है। भगवान् शिव के पवित्र लिंग एवं शिव परिवार के दर्शन करने से एक अवरुणीय सुख का अनुभव होता है और सभी भक्तजन अपनी-अपनी श्रद्धा और भक्ति के अनुसार शिव परिवार एवं नन्दी की पूजा-अर्चना करते हैं। है। मन्दिर का शिखर बहुत प्राचीन है तथा दूर से ही दिखाई देता है। इस भक्ति-स्थल की दूसरी खासियत यह है कि यहाँ सभी वर्णों, जातियों, धर्मों का स्वागत है। धर्म, जाति या लिंग के आधार पर किसी प्रकार का दुःग्रह नहीं किया जाता।

