



अनुपमा यात्रा

समस्त सत्य केवल मात्र मानवीय सत्य है, उसके बाहर या ऊपर किसी भी सत्य की कल्पना संभव नहीं है।

- सुमित्रानंदन पंत

वर्ष: 01/ संस्करण: 07/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, शनिवार 10 जून 2023

anupama.express@ammb.ac.in

सर्वोच्च राष्ट्रीय नागरिक सम्मान 'नारी शक्ति' पुरस्कार से सम्मानित, महाविद्यालय की अध्यक्षा दर्शना गुप्ता का निधन

महाविद्यालय में आयोजित शोक सभा में विभिन्न सामाजिक संगठनों ने जताया शोक



अविस्मरणीय भूमिका
महिला सशक्तिकरण और समाज सेवा में अग्रणी भूमिका निभाने वाली समाजसेविका आदर्श महिला महाविद्यालय अध्यक्षा दर्शना गुप्ता 26 मई, 2023 को अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण कर प्रभु चरणों में लीन हो गईं। आप अपने अंतिम समय तक आदर्श महिला महाविद्यालय की उन्नति के लिए प्रतिबद्ध रही। आपका सरल व्यवहार, मनोहर व्यक्तित्व, मिलनसार, मातृत्व गुण महाविद्यालय परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्मृति पटल पर हमेशा विद्यमान रहेगी। भिवानी का आपसे विशेष लगाव रहा है। भिवानी की छात्राओं की शिक्षा के लिए व समाज से वंचित और निर्धन वर्ग के उत्थान के लिए आप सदैव तत्पर रही। आपके द्वारा शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए कार्य सराहनीय हैं। आपका जन्म 1 मार्च, 1966 को हुआ। प्रारंभिक शिक्षा पूर्ण कर आपने नेहरू मैमोरियल महाविद्यालय, हनुमानगढ़ से स्नातक की उपाधि प्राप्त की। संगठन और प्रबंधन कौशल में आप काफी निपुण थीं। आपने अनेक सामाजिक कार्यों को अपनी कुशल कौशल के साथ पूर्ण किया। राष्ट्रीय स्तर पर आपकी छवि सामाजिक क्षेत्र में एक जाना माना हस्ताक्षर रही। आपका विवाह प्रख्यात स्वतंत्रता सेनानी एवं पूर्व मुख्यमंत्री, हरियाणा बाबू बनारसी दास गुप्ता के पुत्र अजय गुप्ता के साथ हुआ।

सामाजिक संस्थानों में सक्रिय भूमिका- दर्शना गुप्ता, बनारसी दास गुप्ता फाउंडेशन की महासचिव, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (भारत सरकार) की सदस्य, समाज कल्याण बोर्ड की केंद्रीय प्रतिनिधि, महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए बनारसी दास गुप्ता द्वारा स्थापित हरियाणा सरकार द्वारा सर्वश्रेष्ठ कॉलेज के अवॉर्ड से सम्मानित आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की अध्यक्षा, हरियाणा प्रदेश वैश्य महासम्मेलन



महिला की अध्यक्षा, भिवानी परिवार मैत्री संघ की सदस्य, अंतरराष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन की राष्ट्रीय उपाध्यक्षा, मां भगवती देवी योग धाम एवं वृद्धा आश्रम की महासचिव एवं ट्रस्टी, लाडली फाउंडेशन की संरक्षक, एडवाइजरी बोर्ड सत्य साईं धाम फरीदाबाद की सलाहकार, पंजाबी बाग महिला मंडल की सलाहकार, दिल्ली प्रदेश महिला अग्रवाल सम्मेलन की सलाहकार सहित अनेकों संस्थाओं में सक्रिय रही। आपने लाडली फाउंडेशन के साथ मिलकर 1650 गरीब कन्याओं के सामूहिक विवाह के आयोजन में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा की। आपके मार्गदर्शन में अत्यधिक सफल चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया गया। राष्ट्रीय नेत्रहीन संघ के साथ मिलकर नेत्रहीनों के कल्याण के लिए भी अनेक कार्य किए। आपने पिछड़े वर्ग के व्यक्तियों के लिए व स्तन क्षेत्र के निवासियों के लिए भी कल्याण के कार्य किए। कोरोना काल में आपने समाज



सेविका के रूप में एक सक्रिय भूमिका अदा की। आपने बेरोजगारों को रोजगार प्रदान करने में भी सहायता की।

अवार्ड एवं सम्मान- आपका नारी सशक्तिकरण के क्षेत्र में अतुलनीय योगदान होने पर पूर्व राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद द्वारा 8 मार्च, 2019 को सर्वोच्च राष्ट्रीय नागरिक

सम्मान 'नारी शक्ति सम्मान' से सम्मानित किया गया। इसके अलावा अनेकोनेक सामाजिक संस्थानों ने भी आपको समय पर अवार्ड व सम्मान से सम्मानित किया।

आदर्श महिला महाविद्यालय में योगदान- आपका आदर्श महिला महाविद्यालय परिवार के प्रत्येक सदस्य के साथ व्यक्तिगत रिश्ता रहा है। छात्राओं के प्रति आपका मातृत्व गुण, शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग के लिए सहयोगी व्यवहार सदा स्मरणीय रहेगा। आप महाविद्यालय के चहुंमुखी विकास के लिए सदैव तत्पर रहती थीं। आपने महाविद्यालय में आधारभूत संरचना में भी सराहनीय योगदान दिया। आपने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर महाविद्यालय के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग दोनों को सम्मानित किया आपके द्वारा महाविद्यालय की उन्नति में किए गए अतुलनीय योगदान के लिए महाविद्यालय परिवार सदैव ऋणी रहेगा।

EDITORIAL: A GARGANTUAN VACUUM LEFT BEHIND: RESPECTFUL TRIBUTES TO DARSHANA GUPTA JI.



Friends, I am writing this editorial with a very heavy heart. Our institution Adarsh Mahila Mahavidyalaya has recently suf-

ferred an irreparable loss and a big tragedy. Our respected and much beloved Governing Body president Darshana Gupta ji's death has left us all in deep bereavement.

Heir of a rich legacy, daughter-in-law of the eminent public figure Sh. Banarsidas Ji Gupt who was the ex-C.M of Haryana, a social reformer and the founder-president of Adarsh Mahila Mahavidyalaya; she carried on the appreciable work though her multifarious contribution to society. She will be fondly remembered for her dedication to the cause of women-welfare and education.

Darshana ji has left behind a treasure of cherishable memories for us. A blend of qualities of Head and Heart, she was an asset for the college. Apart from being an inspiring presence as a governing body office-bearer, Darshana ji endeared herself to



Dr. Aparna Batra
Chief Editor

so many hearts with her loving ways and affectionate attitude. The teachers and students of Adarsh College were fortunate to receive her encouragement, sup-

port and love in abundance.

Darshana ji's another admirable quality was her strong 'jivivisha'-love for life and her positivity. Always smiling and full of enthusiasm, she exemplified hope and courage not only in life but also in death. Even while struck by a life-taking illness, she maintained such a poise and cheerful attitude till her last hour.

"We live in deeds not in words" said Philip James Baily and rightly so. Though Darshana ji is no more with us in Body, but she will always dwell in our hearts! We know wherever she will be in body or spirit, her loving blessings will always be with us! Amen!

"To live in hearts we leave behind is not to die"

Claude Campbell

'रह जाती है सिर्फ मोहब्बत
यादआती है सिर्फमोहब्बत!'

.....रश्मि बजाज

धरती का स्वर्ग: माँ का आँचल

मातृ दिवस का अर्थ है- माँ का दिन। हालांकि माँ के स्नेह, ममता और बलिदान के प्रति कृतज्ञ होने के लिए कोई खास दिन नहीं होता, लेकिन माँ को सम्मान देने के लिए हम हर मई के दूसरे रविवार को मातृ दिवस के रूप में मनाते हैं। इस दिन को मनाने का उद्देश्य माँ को सम्मान और प्रेम प्रदर्शित करना है।

माँ अपने बच्चे की पहली शिक्षक और पहली दोस्त होती है। अपने बच्चे का पालन-पोषण अपने इच्छाओं को त्यागकर बड़े प्यार से पूरे दिल से करती है। अपने बच्चे की परेशानियों को आँखों से समझ कर बातों-बातों में उस परेशानी का हल निकाल देने वाली माँ को, खुद से ज्यादा अपने बच्चों को प्यार देने वाली माँ को सम्मानित करने या प्यार देने के लिए किसी खास दिन की जरूरत नहीं है परंतु यह दिवस मनाकर उन्हें यह महसूस करवाना, याद दिलवाना भी जरूरी है कि हमें एक जिंदगी देने वाली माँ का हमारी जिंदगी में बाकी सभी रिश्तों से ज्यादा, स्नेह भरा व 9 माह पहले का रिश्ता है जो सबसे ज्यादा महत्व रखता है। हमारा हर वक्त ख्याल रखने वाली माँ के प्रति बच्चों का भी कर्तव्य बनता है कि वह भी अपनी माँ का उतना ही ख्याल रखें, उन्हें प्यार दें।

हर वर्ष मई के दोसरे रविवार को मनाया जाता है। इस साल यानि 2023 में यह दिन 14 मई को मनाया जा रहा है यह दिन हर माँ के लिए खास होता है। माँ और बच्चों का



रिश्ता सबसे ज्यादा मजबूत होता है क्योंकि माँ अपने बच्चों की हर खाहिश को, हर जरूरत को पूरा करने की कोशिश करती है। जरूरत पड़ने पर थोड़ी डाँट जरूर लगाती है पर उनकी वह डाँट हमारी किसी न किसी कमी को सुधारने और दोबारा वह गलत न दोहराने के लिए होती है। जिससे भविष्य में हम एक बेहतर इंसान बनेंगे।

मई के 14 मई को शुरूआत यू0के0 से मानी जाती है। अमेरिकी कार्यकर्ता अन्ना जाविर्स ने मई के 14 मई को शुरूआत की। वह अपनी माँ से बहुत प्रेम करती थीं उन्हें अपना आदर्श मानती थीं। अन्ना जाविर्स ने अपनी माँ के देहांत के बाद अपनी माँ की याद में इस दिन को मनाया और वह

यह दिन हर वर्ष मनाती थीं। यह बात पूरे यूरोप में फैलने पर यूरोपवासियों ने इस मई के 14 मई को शुरू कर दिया। माँ के प्रति ऐसा सम्पूर्ण देख 1914 में अमेरिका के राष्ट्रपति ने यह ऐलान कर दिया कि मई के 14 मई को मनाया जाएगा, इस के लिए अमेरिकी संसद में कानून पास हुआ तथा यह फैसला लिया गया की मई महीने के दूसरे रविवार को हर साल मई के 14 मई को मनाया जाएगा। दुनिया के अन्य देशों ने भी इस दिन को स्वीकार किया तथा अब 46 देशों में यह दिन बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है। माँ और बच्चों का रिश्ता बहुत अनमोल होता है जैसे एक पेड़ को स्वस्थ रूप से उगने के लिए जल की

आवश्यकता होती है वैसे ही एक बच्चे को एक अच्छा इंसान बनाने के लिए माँ की परवरिश आवश्यकता होती है। माँ ही है जो अपने बच्चों को निःस्वार्थ भाव से प्यार करती है तथा उनकी देखभाल करती है। इसीलिए हर बच्चे के जीवन में अपनी माँ का खास महत्व होता है। कहते हैं कि भगवान हर घर नहीं पहुँच सकते इसीलिए उन्होंने माँ को बनाया, माँ ही ऐसी है जिनके आगे भगवान भी नतमस्तक हो जाते हैं।

माँ के बलिदान का ऋण हम कभी नहीं चुका सकते मगर उन्हें उपहार देकर उन्हें दिल से धन्यवाद कहकर इस दिन को उनके लिए और भी खास बना सकते हैं। माँ न केवल अपने बच्चों के लिए बल्कि पूरे परिवार के लिए एक वरदान हैं माँ परिवार की खुशियों का स्रोत है। जिस घर में माँ का सम्मान किया जाए वो घर अपने आप में स्वर्ग से कम नहीं। माँ के बारे में जब भी सोचेंगे बैठकर तो बस यही ख्याल आता है कि हर रिश्ते में मिलावट देखी, कच्चे रंगों की सजावट देखी, हर साल देखा माँ को मगर ना उसके चेहरे पर थकावट देखी और सम्मान के उन लफ्जों में कुछ शब्द फिर भी ये बात कहे जाए कि- जहाँ माँ खुश रहती है उस घर में कभी कोई गम नहीं होगा और हर वक्त हमारी नजर उतारने वाली माँ को भगवान का दर्जा देना भी कम नहीं होगा।

प्रीति सोनी
बी0ए0 प्रथम वर्ष

मेरी माँ

माँ संवेदना है, भावना है, अहसास है
माँ जीवन के फूलों में खुशबू का वास है।
माँ मरुस्थल में नदी का मीठा-सा झरना है।
माँ रोते हुए बच्चों का खुशनुमा पलना है
माँ लोरी है, गीत है, प्यारी सी थाप है
माँ पूजा की थाली है, मंत्रों का जाप है।
माँ आँखों का सिसकता हुआ किनारा है
माँ गालों पर पप्पी है, ममता की धारा है।
माँ झूलसते दिलों में कोयल की बोली है
माँ मेहदी है, कुमकुम है, सिंदूर है, रोली है।
माँ कलम है, दवात है, स्याही है,
माँ परमात्मा की स्वयं एक गवाही है।
माँ त्याग है, तपस्या है, सेवा है
माँ फूंक से उड़ता हुआ कलेवा है।
माँ अनुष्ठान है, साधना है, जीवन का हवन है
माँ जिंदगी के मोहल्ले में आत्मा का भवन है।
माँ चुड़ी वाले हाथों के मजबूत कंधों का नाम है
माँ काशी है, काबा है और चारों धाम है।
माँ चिंता है, याद है, हिचकी है
माँ बच्चों की चोट पर सिसकी है।
माँ चुल्हा-धुआ-रोटी और हाथों का छला है
माँ जंदगी की कड़वाहट में अमृत का प्याला है।
माँ पृथ्वी है, जगत है, धुरी है
माँ के बिना इस सृष्टि की कल्पना अधुरी है।
तो माँ की कथा का न कोई अंत है
माँ की यह कथा अनादि है
ये अध्याय नहीं है
और माँ का जीवन में कोई पर्याय नहीं है।
माँ का महत्व दुनिया में कम हो नहीं सकता,
और माँ जैसा दुनिया में कुछ हो नहीं सकता।

कुमुद
सहायक प्रवक्ता (हिंदी विभाग)

Anxiety - Impending Disease

21st Century is age of anxiety and also looking for drugs and therapies to cure anxiety.

Anxiety is a sense of threat or impending disaster; a gnawing feeling that despite your efforts to protect yourself. Some unforeseen danger will unpredictably strike out at you. It is a common experience, especially in fast-paced, competitive societies. Its most extreme form is panic. The descriptions of anxiety that appear in the diagnostic and statistical manual of mental disorders emphasize that it is a state of subjective distress from which the patient desires relief.

The outward appearance of the anxious person is that of someone who is to go in all directions at same time, but who is too confused to settle on a particular

course. Furthermore he may gasp for air and have difficulty in swallowing and his face may reflect the panic of someone who needs immediate help. In short, the effects of anxiety are disruptive and disorganizing.

Anxiety itself is easy to understand. It is part of everyone's life. There is that feeling of apprehension. Anxiety is a normal response to a stressful situation. It is a physical response to stress and in a way it is a hangover from our distant past.

The anxiety is normal, but happens in abnormal circumstances. A phobia is simply the occurrence of the symptoms of anxiety in a particular situation which most people would not find stressful. A person with phobia gets his symptoms in response to a

particular stress. The person with an anxiety state gets his symptoms more often perhaps most of time.

Symptoms of anxiety:

1. Muscle Tension:- Tension in the muscles of jaw, neck, back, chest, legs and face is experienced.

2. Headache:- Stiff neck, tight scalp and pain behind eyes is caused due to tension headache.

3. Pain:- If there is no physical cause then pain is caused due to anxiety. Cramps for muscle are common.

4. Excessive Fatigue:- Tension in muscles can cause fatigue and is common symptoms.

5. Tremor:- It is caused due to the tension in muscles of Hand tremor, leg tremor are often.

6. Dizziness:- There is feeling of disorientation, sickness and feel-

ing of imbalance.

7. Palpitations:- Caused due to direct action of adrenalin on heart. They can be frequent and last for few minutes.

8. Stomach upset:- When too much acid is produced muscles in stomach tighten and indigestion occurs.

9. Difficulty in Breath:- Muscles or ribs develop tension this occurs on feeling of constriction.

10. Panic Attack:- When all symptoms fade suddenly, like a move and fear occurs. Then it is panic attack.

Causes of Anxiety:

1. Threat to status or goal:

a. In competency for competition
b. Unable to cope with responsibility.
c. Inability to achieve goal.

2. Dangerous desire to come out:-

a. Sexual aggression
b. Maladjustment
c. Socially unapproved Behaviour

3. Anxiety arising decision

a. Conflicting decision
b. Indecisiveness

Treatment of Anxiety:

1. For quick relief Barbiturates, mild tranquilizers like radium and Librium are used.

2. For long lasting treatment psychotherapy is done along with anti-anxiety drugs.

3. 'Self help group' can be formed where patient cures other similar patients.

Ms. Geetu Verma
Deptt. of Psychology

डॉ. अलका मित्तल ने संभाला प्राचार्या का कार्यभार

आदर्श महिला महाविद्यालय में लंबे अंतराल के पश्चात स्थाई प्राचार्या पद पर महाराजा सूरजमल प्रबंधन संस्थान, दिल्ली में एसोसिएट प्राध्यापिका के पद पर कार्यरत डॉ. अलका मित्तल की नियुक्ति हुई। महाविद्यालय में प्रबंधकारिणी समिति द्वारा उनका परिचय महाविद्यालय शिक्षक व गैर-शिक्षक परिवार से करवाया गया। पश्चात उन्होंने व्यक्तिगत रूप से महाविद्यालय परिवार के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग के साथ भेंट की। प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने संस्था का विस्तृत परिचय देते हुए कहा कि आदर्श महिला महाविद्यालय छात्राओं की शिक्षा के लिए अपने स्थापना के समय से ही सदा अग्रणी रहा है। महाविद्यालय को हरियाणा सरकार द्वारा सर्वश्रेष्ठ महाविद्यालय का दर्जा भी दिया जा चुका है। उन्होंने यह भी कहा कि आज हम 14 वर्षों के बाद अपनी स्थाई



प्राचार्या को पाकर अत्यधिक हर्षित है उन्होंने विश्वास दिलाया कि महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति आधार स्तंभ स्वरूप महाविद्यालय परिवार के साथ खड़ी है। हम सब साथ मिलकर इसे आकाश की बुलंदियों तक लेकर जाएंगे और अपने पूर्वजों का सपना साकार करेंगे। उपाध्यक्ष कमलेश चौधरी ने प्राचार्या के व्यक्तित्व की प्रशंसा करते हुए कहा कि महाविद्यालय को आप परिवार के मुखिया के रूप में उन्नति के चहुमुखी शिखर तक पहुंचाएंगे।

कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल ने कहा कि जिस प्रकार महाविद्यालय आज उन्नति कर रहा है उसी प्रकार आगे भी करता रहे और आप महाविद्यालय की निष्ठा, अनुशासन एवं कानूनी परंपरा को आगे बढ़ाए। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि आज इस बड़े परिवार का हिस्सा बनकर वह अत्यधिक पुलकित है। प्राचार्या पद के साथ उन्हें जो जिम्मेदारियाँ मिली हैं, उसे वह पूरी निष्ठा व लगन के साथ पूरा करेंगी। उन्होंने शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग को साथ मिलकर कार्य

करने की अपील की। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. अमिता गाबा द्वारा किया गया। मंच संचालिका डॉ. निशा शर्मा रही। कार्यक्रम में डॉ. अपर्णा बत्रा ने सभी का धन्यवाद किया। इस अवसर पर डायरेक्टर डॉ. अरुणा सचदेव, उप-प्राचार्या नीलम गुप्ता महाविद्यालय कार्डिसल मेबर नीलम गुप्ता, डॉ. अपर्णा बत्रा, नीरू चावला, संगीता मनरो, अनीता वर्मा, डॉ. अमीता गाबा व समस्त शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा

‘सायोनारा’ विदाई समारोह में रंगारंग कार्यक्रम से दी स्नातक की छात्राओं को विदाई

शिक्षा के साथ सांस्कृतिक गतिविधियों में भागीदारी चरित्र निर्माण में सहायक: रचना अरोड़ा



परिश्रम करके ही लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। मेहनत सफलता की कुंजी है। जीवन में बिछड़ना व आगे बढ़ना ही जिंदगी है, कुछ साथी बिछड़ जाते हैं तो कुछ नये मिलते हैं। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित विदाई समारोह 'सायोनारा' में प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहे। उन्होंने इस अवसर पर छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की और उन्हें शिक्षा के साथ-साथ सांस्कृतिक एवं खेलकूद गतिविधियों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने यह भी कहा कि विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने से आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे चरित्र निर्माण होता है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि रंजना बुवानीवाला रही और कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या रचना अरोड़ा ने की। समारोह में प्राचार्या ने आयोजन समिति सदस्य डॉ0 रिकू अग्रवाल, डॉ0 निशा शर्मा, सुशीला

कौशिक, ममता वधवा, डॉ0 आशिमा, गायत्री आर्या, डॉ0 नूतन व डॉ0 रेनु को सफल आयोजन पर बधाई दी। कार्यक्रम में डॉ0 अपर्णा बत्रा ने छात्राओं को कॉलेज के साथ बाद में भी एलुमुनाई बनकर जुड़े रहने के लिए प्रेरित किया। साथ ही छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उन्हें अपनी प्रतिभा से संपूर्ण समाज को जगमगाने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम का विधिवत् शुभारंभ मुख्य अतिथि रंजना बुवानीवाला, प्राचार्या रचना अरोड़ा तथा आयोजन समिति के सदस्यों द्वारा मां शारदे के चरणों में पुष्पांजलि व दीप प्रज्वलित करके किया गया। विदाई समारोह का आगाज सर्वप्रथम छात्रा स्मृति की ईश वंदना द्वारा हुआ। तदोपरान्त रंगारंग कार्यक्रम में अमीषा के द्वारा असम का लोक नृत्य बिहू, आकांक्षा, रेखा, नेहा, दिव्या, जागृति,



कुमकुम, खुशबू ने विभिन्न राज्यों के नृत्य की भव्य प्रस्तुतियाँ दीं। इस अवसर पर छात्राओं के द्वारा विदाई भाषण में महाविद्यालय में बिताएँ तीन वर्षों की यादें

भी साझा की गईं। कार्यक्रम के अंत में ज्ञान का दीपक तृतीय वर्ष की छात्राओं द्वारा द्वितीय वर्ष की छात्राओं को प्राचार्या व प्राध्यापकों के माध्यम से दिया गया।

‘अन्तर्राष्ट्रीय संग्रहालय दिवस’



हेरिटेज क्लब के अन्तर्गत ‘अन्तर्राष्ट्रीय संग्रहालय दिवस’ मनाया गया। यह दिवस सर्वप्रथम 1977 में अन्तर्राष्ट्रीय संग्रहालय परिषद द्वारा मनाया गया था। तब से यह प्रतिवर्ष 18 मई को मनाया जाने लगा। आज विश्व स्तर पर 35000 से अधिक संग्रहालय हैं 145 देश इस दिवस को मनाते हैं। प्रतिवर्ष इस दिवस के लिए एक थीम रखी जाती है जिसका निर्णय इंटरनेशनल कार्डिसल ऑफ म्यूजियम के द्वारा किया जाता है। वर्ष 2023 की थीम रखी गई है- ‘संग्रहालय, स्थिरता और भलाई’। भारत में संग्रहालय दिवस पर सभी संग्रहालय में प्रवेश नि:शुल्क होता है। आवश्यकता इस बात की है कि देश की युवा पीढ़ी को अपनी प्राचीन धरोहर एवं संस्कृति से अवगत करने के लिए उन्हें संग्रहालयों की यात्रा करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए ताकि युवा पीढ़ी भी अपने गौरवपूर्ण अतीत से परिचित हो सके।

आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी का केन्द्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा महेन्द्रगढ़

से करार, एक्सचेंज प्रोग्राम के तहत होगा विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास

दोनों संस्थानों के लिए बेहतर साबित होगा ‘स्टूडेंट एंड फैकल्टी एक्सचेंज प्रोग्राम’: अशोक बुवानीवाला

भिवानी। शहरी और ग्रामीण अंचल की छात्राओं की पहली पसंद आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी अब अपनी छात्राओं और शिक्षकों को शिक्षा व शैक्षिक गतिविधियों में और अधिक बेहतर व निपुण बनाने की दिशा में आगे बढ़ा है। इसके तहत महाविद्यालय का केन्द्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा, महेन्द्रगढ़ के साथ ‘स्टूडेंट एंड फैकल्टी एक्सचेंज प्रोग्राम’ के तहत करार हुआ है। इस करार पर महाविद्यालय की प्राचार्या रचना अरोड़ा व कुलसचिव डॉ0 सुनील कुमार ने हस्ताक्षर करते हुए एक-दूसरे संस्थान की भरपूर मदद का भरपूर आभार व्यक्त किया।

करार कार्यक्रम में महाविद्यालय महासचिव अशोक बुवानीवाला के साथ प्राचार्या रचना अरोड़ा वाणिज्य विभाग से नीरू चावला, डॉ0 अमिता गाबा व अनीता वर्मा एवं केन्द्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा, महेन्द्रगढ़ से कुलपति प्रो0 टंकेश्वर की ओर से प्रो-कुलपति प्रो0 सुषमा यादव, कुलसचिव डॉ0 सुनील गुप्ता, सहायक कुलसचिव जितेंद्र मोर व डॉ0 विकास गर्ग उपस्थित रहे।

आदर्श महिला महाविद्यालय के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि केन्द्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा, महेन्द्रगढ़ के साथ समझौता करके उन्हें बेहद खुशी हुई है। छात्राओं और अपने शिक्षकों के हित में जो भी



कदम उठाए जा सकते हैं, महाविद्यालय परिवार इसके लिए सदा अग्रणी रहता है। उन्होंने यह भी कहा कि हम छात्राओं की गुणवत्तापरक व रोजगार परक शिक्षा पर तो ध्यान देते ही हैं, साथ ही शिक्षकों को अपडेट रखने के लिए समय पर ऐसे कार्यक्रम भी करते रहते हैं, जिससे कि उनका ज्ञान और अधिक बढ़े। क्योंकि एक व्यक्ति जीवनभर सीखता है। व्यक्ति जब शिक्षक हो तो उसका सीखना और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहा कि आदर्श महिला महाविद्यालय ने सदा ही एक आदर्श स्थापित किया है। ग्रामीण अंचल

की बेटियों की उच्च शिक्षा का यह महत्वपूर्ण केंद्र है। भिवानी के 100 किलोमीटर दायरे से यहां छात्राएं शिक्षा ग्रहण करने आती हैं। महाविद्यालय का सुंदर परिसर, अनुभवी शिक्षक और पढ़ाई का बेहतर वातावरण यहां शैक्षणिक माहौल को और बेहतर बनाता है। साथ ही यहां आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित छात्रावास भी महाविद्यालय का गौरव बढ़ा रहा है।

केन्द्रीय विश्वविद्यालय की प्रो-कुलपति प्रो0 सुषमा यादव ने भी इस करार को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि जब दो शिक्षण संस्थान मिलकर ऐसे प्रोग्राम को



आगे बढ़ाते हैं, तो निःसंदेह उन संस्थानों के छात्रों और शिक्षकों का विकास होता है। उनका विश्वविद्यालय न केवल छात्रों का शैक्षणिक स्तर पर विकास करता है, बल्कि उन्हें दूसरी संस्कृति और संस्कारों से भी जोड़ता है। युवा पीढ़ी को संस्कारित करना किसी भी शिक्षण संस्थान का उद्देश्य होना चाहिए। उस पर यह विश्वविद्यालय खरा उतरता है। उन्होंने यह भी कहा कि हमें अपने परिसर से बाहर निकलकर दूसरे परिसर में जाकर पढ़ने और पढ़ाने के लिए सकारात्मक रहना चाहिए। एक्सचेंज प्रोग्राम में भाग लेना व उससे सीखना तभी संभव हो सकता है,

जब हम अपनी संस्कृति के साथ दूसरी संस्कृति में बिना किसी झिझक और सहज भाव से घुल-मिल सकें। अनुशासन विद्यार्थी और शिक्षक दोनों के लिए जरूरी है। सीखने की सबसे पहली सीढ़ी अनुशासन ही है। जहां इसकी कमी होगी, वहां पर सीखने की गुंजाइश भी कम होगी। प्रो-कुलपति ने यह भी कहा कि विश्वविद्यालय कैम्पस में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं और शिक्षकों का स्वागत है। महाविद्यालय का इससे पहले सोनीपत की ऋषि हुड विश्वविद्यालय से भी इसी प्रकार का करार हो चुका है।

दो दिवसीय अंतर महाविद्यालय साहित्यिक व सांस्कृतिक प्रतियोगिता 'प्रतिभा पर्व' का आयोजन

प्रयास करते रहने से सफलता अवश्य मिलती है: प्रीति भवानी प्रताप



प्रयास करते रहने से सफलता अवश्य मिलती है हर व्यक्ति को अपनी प्रतिभा को पहचान कर उसे तलाशने की आवश्यकता है। नगर परिषद की चैयरमैन प्रीति भवानी प्रताप ने आदर्श महिला महाविद्यालय में दो दिवसीय अंतर महाविद्यालय साहित्यिक एवं सांस्कृतिक प्रतियोगिता - 'प्रतिभा पर्व' उद्घाटन के अवसर पर अपने अध्यक्षीय भाषण में कही। उन्होंने कहा कि छात्राएं दो घंटों का भविष्य होती है। अगर वो शिक्षा व सांस्कृतिक क्षेत्र में कुशल होती है तो राष्ट्र निर्माण में अहम भूमिका अदा करती है महाविद्यालय में विभिन्न महाविद्यालयों से प्रतिभावान विद्यार्थियों ने अपनी हुनर का लोहा मनवाया। कार्यक्रम का आगाज दो सत्रों में किया गया। उद्घाटन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय की कुलसचिव डॉ० ऋतु सिंह रही। प्रतिभा पर्व में विभिन्न जिलों के 14 महाविद्यालयों ने पंजीकरण करवाया जिसमें 11 मई को कविता गायन प्रतियोगिता, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, पीपीटी प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता, फोटो एग्जिबिशन प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता, पेपेट मेकिंग प्रतियोगिता, लैंडस्केप प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी प्रस्तुति दी। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की कुलसचिव डॉ० ऋतु चौधरी ने अपने संबोधन में कहा कि पैर जमीन पर और नजरें आसमान पर रखो। हमेशा सपने देखो और उन्हें पूरा करने के लिए भरसक प्रयत्न करो। समापन एवं पारितोषिक वितरण सत्र में जिला शिक्षा अधिकारी नरेश मेहता ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि उन्हें ऐसे आयोजन में भाग लेते रहना चाहिए और अपने गुरुजनों से जो शिक्षा प्राप्त की उसके लिए सदैव आभारी रहना

चाहिए। बी०आर०सी०एम० कॉलेज, बहल के डॉ० सुरेंद्र शर्मा और डॉ० सतीश आर्य ने भी महाविद्यालय की प्रगति की प्रशंसा की। इस अवसर पर प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि प्रतिभागिता से ही जीत संभव है इसलिए हार - जीत की परवाह न करते हुए अपनी भागीदारी जरूर करें। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने अपने संबोधन में कहा कि परिणाम की चिंता किए बिना आगे बढ़ना चाहिए।

ये रहे परिणाम

काव्य सुरभि: संस्कृत श्लोक उच्चारण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पल्लवी शर्मा, राजीव गांधी राजकीय महिला महाविद्यालय भिवानी, द्वितीय स्थान ट्विंकल, आदर्श महिला महाविद्यालय व तृतीय स्थान रिशित, वैश्य कॉलेज भिवानी का रहा।
अंग्रेजी कविता पाठ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान: आस्था एमएनएस राजकीय महाविद्यालय भिवानी, द्वितीय स्थान वंशिका आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी व तृतीय स्थान जगू नागर वैश्य कॉलेज भिवानी का रहा।
हिंदी काव्य पाठ प्रतियोगिता में: प्रथम स्थान विशाखा आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी, द्वितीय स्थान जग बनती जे.वी.आर.एम कॉलेज, दादरी व तृतीय स्थान आकांक्षा आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी का रहा।
आइडियाज ए ग्लो में: प्रथम स्थान कनिका डीएन कॉलेज हिसार, द्वितीय स्थान वंशिका आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी व तृतीय स्थान दिव्या शर्मा वैश्य कॉलेज भिवानी का रहा।

जिस राष्ट्र की बेटियां शिक्षित उस देश का भविष्य उज्ज्वल: मनमोहन गोयल

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के विकास की पूंजी है। जिस राष्ट्र की महिलाएँ शिक्षित होती हैं, वो राष्ट्र प्रगति के पथ पर अग्रसर रहता है। यह उदार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित दो दिवसीय उत्सव 'प्रतिभा पर्व' के दूसरे दिन के उद्घाटन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि मेयर नगर परिषद, रोहतक मनमोहन गोयल ने कहे। उन्होंने स्वर्गीय भगीरथमल बुवानीवाल की 97वीं जयंती पर उनकी प्रतिभा पर श्रद्धासुमन अर्पित किए और कहा कि आज उनके द्वारा देखा गया महिला शिक्षा का सपना पूर्ण रूप से साकार हो रहा है। आज के युग में महिला महाविद्यालयों का बड़ा महत्त्व है। आज महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी जीत का परचम लहराकर देश का नाम रोशन कर रही हैं। उन्होंने छात्राओं को यह भी कहा कि शिक्षा एक ऐसा धन है, जिसको कोई चुरा नहीं सकता पर यह बांटने से अधिक बढ़ता है। कार्यक्रम के पारितोषिक वितरण एवं समापन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो० आर० के० मित्तल ने महाविद्यालय को भव्य 'प्रतिभा पर्व' के सफल आयोजन पर बधाई दी और छात्राओं को निरंतर कक्षा के बाहर भी सीखने के लिए प्रेरित किया। बिल गेट्स का उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि हासिल करने वाली बहुत सी शिक्षा कक्षा से बाहर पाते हैं। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय द्वारा चलाए गए हॉबी क्लब की सफलता उन्हें विद्यार्थियों के विभिन्न प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़ कर भाग लेने में दिखी। उन्होंने उपनिषदों में निहित पंचकोष ज्ञान को भी जीवन में अपनाने पर बल दिया। महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि प्रतिभा पर्व जैसे उत्सव विद्यार्थियों को कुछ



नया सीखने का अवसर प्रदान करते हैं। इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भागीदारी करने से विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़ता है और एक दूसरे की प्रतिभा को जानने का अवसर मिलता है। साथ ही उन्होंने समाज निर्माण में लड़कियों की शिक्षा के महत्त्व को भी बताया। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कहा कि सभी विद्यार्थियों को परिणाम की परवाह न करते हुए पूरी मेहनत व लगन से प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेना चाहिए। लगातार प्रयास करने से सफलता अवश्य मिलती है। दो दिवसीय 'प्रतिभा पर्व' 2023 के आयोजन में महाविद्यालय की 19 परिषदों तथा प्रकोष्ठों ने 18 प्रतियोगिताओं का आयोजन डॉ० अपर्णा बत्रा के नेतृत्व में आयोजक दल डॉ० रिकू, डॉ० निशा, डॉ० रेणू, व गायत्री आर्या के सहयोग से किया। कार्यक्रम के दूसरे दिन भी सात प्रतियोगिताओं

- लोक अनुगूंज, गायन प्रतियोगिता, लोकनृत्य प्रतियोगिता, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता, पेपर प्रेजेंटेशन, रंगोली प्रतियोगिता, स्लोगन राइटिंग और निबंध लेखन का आयोजन भव्य स्तर पर किया गया। प्रतिभा पर्व में प्रदेश के 17 महाविद्यालयों - कुरुक्षेत्र, रोहतक, कलानौर, हिसार, झोझू कलां, दादरी, बवानी खेड़ा, भिवानी आदि स्थानों से आए 209 विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन किया। सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाली पहली दो टीम हॉस्ट कालेज की ही थीं परंतु नियमानुसार प्रतिभा पर्व चैंपियंस ट्रॉफी स्वयं के लिए न रखते हुए बाहर से आए महाविद्यालयों में सबसे अधिक अंक प्राप्त करने वाले वैश्य महाविद्यालय, भिवानी को दी गई। कार्यक्रम में मंच का संचालन बड़े ही प्रभावी ढंग से डॉ० अपर्णा बत्रा, डॉ० निशा शर्मा व पूजा लांबा के द्वारा किया गया।



फोटो एग्जिबिशन में प्रथम स्थान: अंजली एवं प्रीति आदर्श महिला महाविद्यालय, द्वितीय स्थान मानसी, अन्नू आदर्श महिला महाविद्यालय व तृतीय स्थान छवि एवं शबनम वैश्य कॉलेज का रहा।
पीपीटी प्रेजेंटेशन कंपटीशन में: प्रथम स्थान आरजू, वर्षा आदर्श महिला महाविद्यालय, द्वितीय स्थान प्रियंका, रिया राजीव गांधी राजकीय महाविद्यालय भिवानी व तृतीय स्थान आंचल, अंजली आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी का रहा।
प्रश्नोत्तरी में प्रथम स्थान: लक्ष्य, योगेश जनता कॉलेज दादरी, द्वितीय स्थान रचिता लावण्य आदर्श महिला महाविद्यालय व तृतीय स्थान नसीमा, प्राची जी.सी. कॉलेज झोझू कलां का रहा।
पोस्टर मेकिंग कंपटीशन (रसायन शास्त्र) में: प्रथम स्थान प्रीति जे.वि. एम कॉलेज दादरी, द्वितीय स्थान कृतिका जे.सी.डब्ल्यू पीजी कॉलेज रोहतक व तृतीय स्थान मानसी आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी का रहा।
पोस्टर मेकिंग कंपटीशन (भौतिक

शास्त्र) में: प्रथम स्थान वर्षा जी.वी.एम कॉलेज दादरी, द्वितीय स्थान मुस्कान आदर्श महिला महाविद्यालय व तृतीय स्थान रिनु आदर्श महिला महाविद्यालय रहे।
लोक अनुगूंज में प्रथम स्थान -श्रीकांत, डी.एन.कॉलेज, हिसार, द्वितीय स्थान- पीयूष, वैश्य कॉलेज, भिवानी व तृतीय स्थान -ट्विंकल और रूचिका, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी का रहा।
रसंग में प्रथम स्थान- हर्ष, वैश्य कॉलेज, भिवानी, द्वितीय स्थान- अमीषा, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी व तृतीय स्थान- श्रुति, एम०एन०एस० कॉलेज, भिवानी का रहा।
पोस्टर मेकिंग में प्रथम स्थान - लक्षिता व स्नेह, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी, द्वितीय स्थान -डिम्पल व अमीषा, वैश्य कॉलेज, भिवानी व तृतीय स्थान - शारदा व आस्था राजकीय कॉलेज, रोहतक का रहा।
पेपर प्रेजेंटेशन कान्टेस्ट इन मैथ्स में प्रथम स्थान- अंकित, श्री सत् जींदा कल्याण कॉलेज, कलानौर, द्वितीय स्थान - मोक्षा, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी व तृतीय स्थान - पुनीता,

एम०एन०एस० कॉलेज, भिवानी का रहा।
परंपरा (रंगोली प्रतियोगिता) में प्रथम स्थान - मनीषा, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी, द्वितीय स्थान - स्वाति, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी व तृतीय स्थान - मनीषा, एम०एन०एस० कॉलेज, भिवानी का रहा।
स्लोगन राइटिंग में प्रथम स्थान- अभिषेक, एम०एन०एस० कॉलेज, भिवानी, द्वितीय स्थान- योगिता, महिला महाविद्यालय, झोझू कलां व तृतीय स्थान- सिमरन आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी का रहा।
पोस्टर मेकिंग में प्रथम स्थान - सिमरन, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी, द्वितीय स्थान- श्वेता, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी व तृतीय स्थान- खुशी जांगड़ा, वैश्य कॉलेज, भिवानी का रहा।
निबंध लेखन में प्रथम स्थान- विशाखा, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी, द्वितीय स्थान - रेखा, एम०एन०एस० कॉलेज, भिवानी व तृतीय स्थान - खुशबू, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी का रहा।

मेरी कॉलेज की यादें

उपस्थित गुरु माताओं को सादर प्रणाम मचलती इन कलियों को दिल से सलाम कॉलेज की इस सफर को कुछ शब्दों में पिरोया है मैंने, आशा है आप सबका साथ मिलेगा और अच्छे लगे तो थोड़ा जोश भी चलेगा दिन बीत गए वो मीत मेरे, जब इस आंगन हम - तुम खेले थे विद्या के उपवन में, हर दिन खुशियों के मेले थे आज वक्त को रोकने का जी चाहता है इस आंगन के छूटने से मन घबराता है अनजाने बनकर ही तो आए थे हम सब, एक दूसरे से कितने पर आए थे हम सब देखते ही देखते हम सब एक हो गए हंसने के बहाने अनेक हो गए

3 साल पहले इस सफर की शुरुआत हुई थी, ऑनलाइन क्लासेज में ही तो अपनी मुलाकात हुई थी सेकंड ईयर में आकर प्रत्यक्ष दर्शन हुआ था इसी मंच से मेरा पहला गला फाड़ भाषण हुआ था यू तो बहुत सी यादें हैं जो भूले ना भूली जाएंगी चलो कुछ किसे पेश करती हूँ इन मीठी - मीठी यादों के कुछ हिस्से पेश करती हूँ सरस्वती गार्डन की वह विचित्र वार्ताएं याद रहेगी शहतूत के पेड़ से लिपटी वो बालाएं याद रहेगी वो कैटिन वाले गार्डन में धूप सेकना चाँक के टुकड़े एक दूसरे पर फेंकना यहां अनेक विचित्र प्राणियों से मेरी भेंट हुई कोशिश तो बहुत की यार !

पर अक्सर क्लासेज में लेट हुई वो डार्क - रूम के एक्सपेरिमेंट की मिस्ट्री सुलझाना हर बार प्रैक्टिकल लास्ट मोमेंट पर चेक करवाना इन क्यूट से टीचर्स की मीठी-मीठी डांट लाइफ के इंपॉर्टेंट लेसन 1 सेंटेंस में देती बांट पता ही नहीं चला कब हम सिनसेयर से सीनियर हो गए कब क्लास- फंड से प्यारे मुझे जूनियर हो गए टेस्ट के टाइम लास्ट बैंच का सबसे पहले भर जाना मैथ की क्लास में साक्षात् हनुमान जी का एंटी कर जाना याद आये प्रिंसिपल मैडम के गीतों के वह मीठे बोल अंजु मैडम कैसे देती दिल की बातें खोल याद आया इंडू मैडम का हंसता चेहरा अपर्णा मैडम की पर्सनेलिटी पर यह सादगी का पहरा अजय ,रविंदर, मुकेश सर ने बड़ा साथ निभाया प्रोजेक्ट के दौरान इन्होंने ही तो जुगाड़ लगाया सिखाया वो मधु मालती मैडम की राम-राम हिंदी प्रेम सीखा गई कॉन्फिडेंस बढ़ाकर ममता मैडम दिलों पर छा गई प्रोजेक्ट- प्रयास ने आत्मनिर्भरता का पाठ पढ़ाया इसी आंगन में स्टॉल लगा हमने मिनी-बाजार बनाया हेल्थ कैम्प में नेत्र जांच करवा यारों, यह चश्मा भी मैंने यही से चढवाया चलो कहती हूँ कुछ और अल्फाज मैं जो यह सिलसिला अब हो चला शुरू है मैं कहने जा रही हूँ इन माताओं के बारे में, जिन्हें कहते हम सब गुरु हैं

कोई शिल्पकार, मानो पत्थर को देती हो आकार कोई कच्ची मिट्टी को तपा कर मिटाती हो सब विकार भाग्य विधाता कहूँ इन्हें या भाग्य-निर्माता ज्ञान का अविरल स्रोत इनसे ही तो बहता ये निस्वार्थ पथ दिखलाती, हमें बनाने में अक्सर खुद को मिटाती

ना जाने आज आंख क्यों नाम है ,शायद इन से बिछड़ने का गम है लेकिन

जब भी सुकून की बात आयेगी यारों ! तुम्हारी ही तो पहली वो याद आयेगी यह जिंदगी जब चुनौतियों के थपड़े लगाएगी इन माताओं का सर पर हम हाथ पाएंगी कभी याद करेगे हम इन कॉलेज की बातों को जब रैक में देखेंगे इन पुरानी किताबों को कॉलेज और कैटिन की कहानी होगी खत्म अब अलग होंगी मंजिलें अलग होंगे हम सब



रेखा वीएससी



मैंगो आइसक्रीम रेसिपी

सामग्री: 400 ग्राम आम
3/4 कप मिल्क क्रीम
1/4 कप दूध 4-5 बड़े चम्मच चीनी
01 छोटा चम्मच छोटी इलायची पाउडर
05 छोटे चम्मच मिल्क पाउडर
01 चुटकी सेंधा नमक
थोड़े मेवे (सजाने के लिए)

आइसक्रीम कटेनर (कोई डिब्बा या आइसक्रीम कटेनर) छोटी शीट बटर पेपर **ऐसे बनाएं:** आम को धोने के बाद छिलके हटाकर उसका पल्प यानी गूदा निकाल लें। पल्प को मिक्सर जार में डालकर उसका पेस्ट बना लें। क्रिम में गुनगुना दूध डालकर अच्छी तरह फेंट लें। चाहें तो मिक्सी में भी 1-2 बार चलाकर फेंट सकती हैं। अब आम के पल्प में फेंटी हुई क्रीम, चीनी, इलायची पाउडर, मिल्क पाउडर और सेंधा नमक मिलाकर मिक्सी में 3-4 बार चलाएं, ताकि सारी सामग्री अच्छी तरह मिल जाए। इसको जमने के लिए कटेनर में डाल दें। डिब्बा बंद करने से पहले बटर पेपर ढक्कन के बीच में जरूर लगाएं। इससे आइसक्रीम पर फालतू बर्फ नहीं जमेगी। कटेनर को 7-8 घंटे के लिए फ्रीजर में रख दें। स्वादिष्ट मैंगो आइसक्रीम तैयार है। आइसक्रीम को सर्व करते समय मेवे डालें। **संजु(क्लर्क)**

Health, Service – Friendship

World Red Cross Day: Honouring Humanitarian Excellence and Global solidarity.

World Red Cross Day, observed on May 8th each year, serves as a reminder of the remarkable contributions made by the International Red Cross and Red Crescent Movement in alleviating suffering and promoting humanitarian principles worldwide. This day marks the birth anniversary of Henry Dunant, the founder of the International committee of the Red Cross (ICRC), and offers an opportunity to celebrate the remarkable achievements of the organization while raising awareness about the importance of humanitarian action.

World Red Cross Day finds its roots in the creation of the Red Cross movement by Henry Dunant in 1863, Dunant's profound compassion for wounded soldiers during the battle of Solferino led him to establish the ICRC and advocate for the protection of victims of armed conflicts. Recognizing the significance of Dunant's efforts the International federation of Red Cross Day to pay tribute to his legacy and inspire continued dedication to humani-



tarian causes.

The Red Cross movement operates under seven fundamental principles: Humanity, Impartiality, Neutrality, Independence, Voluntary Service, and universality. World Red Cross Day serves as a platform to reinforce these principles and raise awareness about the importance of upholding human dignity and fostering unity to address humanitarian challenges effectively.

World Red Cross Day offers an opportunity to acknowledge the extraor-

inary efforts and achievements of the Red Cross and Red Crescent movement worldwide from providing healthcare services in conflict zones to disaster response and recovery efforts, the movement has played a crucial role in alleviating suffering and saving lives. The day honours the dedication and selflessness of volunteers, staff and supporters who tirelessly work to make a positive impact on vulnerable communities.

Through events, campaigns, and educational initiatives World Red Cross Day fosters awareness and mobilizes support for humanitarian causes, inspiring people worldwide to contribute to a more compassionate and just world.

World Red Cross Day serves as a reminder of the power of compassion, solidarity and volunteerism in addressing human sufferings and building a more beautiful world. On this day, we celebrate the achievements of the Red Cross movement while renewing our commitment to promote the fundamental principles of humanity impartiality and unity that underpin its work.

Vanshika Gaur
B.A.- II(1004)

बेस्ट स्किन केयर रूटीन

स्वस्थ और ग्लो करती त्वचा किसको पसंद नहीं होती। हर कोई अपने आप को सुंदर दिखाना चाहता है। लेकिन अपनी त्वचा को लेकर हम कई तरह के असमंजस में पड़ जाते हैं। कौन सा प्रोडक्ट चुनना है। कैसे केयर कनी है, किन चीजों से बचना है इत्यादि। इसी दुविधा के कारण अक्सर हम या तो अपनी किसी परिचित की देखा देखी प्रोडक्ट्स चूज करने लगते हैं। या गलत स्किन रूटीन अपना लेते हैं। जिसका अत्यधिक भारी खामियाजा हमारी त्वचा को भुगतना पड़ता है। इसलिए यह नितांत आवश्यक है कि हम अपनी त्वचा के लिए एक सही रूटीन अपनाए ताकि हमारी त्वचा चमकदार, स्वस्थ हो। हमें हमारी त्वचा की इस प्रकार देखभाल करनी चाहिए कि वह न केवल ऊपर से ग्लो करे अपितु भीतर से भी साफ और स्वस्थ रहे। इसके लिए हमारी जनसंपर्क टीम ने डॉ० साक्षी सिंगला से बातचीत की और उन्होंने आज के लाईफ स्टाइल को देखते हुए युवावर्ग को एक स्वस्थ त्वचा रूटीन अपनाने की सलाह दी।

कई बार किसी की स्किन देखकर आप मन में सोचते हैं, कितनी अच्छी स्किन है इसकी। जरूर इसको ये इसके जींस की बजह से मिली होगी। अर्थात उस व्यक्ति के परिवार में ही पीढ़ी दर पीढ़ी अच्छी स्किन का तोहफा मिलता आ रहा होगा। लेकिन हर बार आपका यह अंदाजा सही हो यह जरूरी नहीं। अच्छी, चमकदार और स्वस्थ त्वचा अच्छी देखभाल से भी मिल सकती है और इसके लिए जरूरत होती है नियम से एक रूटीन को अपनाने की। एक ऐसा रूटीन जो आपकी पूरी त्वचा पर ध्यान देने में मदद कर सके। इसमें साधन और स्टेप्स भले ही कम हों लेकिन इसका असर त्वचा पर दिखे। ऐसे रूटीन के लिए रात को सोने से पहले की त्वचा की सफाई को भी जरूर याद रखा जाता है। इससे त्वचा को उस समय खुलकर सांस लेने और टूट फूट की मरम्मत करने का मौका मिलता है, जब आप गहरी नींद में होते हैं। वैसे तो त्वचा में पूरे शरीर की त्वचा शामिल होती है और पूरी त्वचा का ख्याल रखना जरूरी है लेकिन यहाँ हम बात कर रहे हैं खासकर चेहरे की त्वचा की जो सबसे ज्यादा मुश्किलें झेलती है और कोमल भी होती है।

स्किन केयर रूटीन के तीन मुख्य हिस्से हैं-

>> क्लींजिंग

>> टोनिंग

>> मॉइश्चराइजिंग

अपनी स्किन को लेकर सजग रहने वाले ज्यादातर लोग इन तीनों ही बातों को जानते हैं लेकिन कई बार इन तीनों की सही जानकारी न होना या गलत तरह से अथवा गलत उत्पादों का प्रयोग परिणामों को भी बिगाड़ सकता है। ऐसे में मन में यह ख्याल आता है कि स्किन केयर रूटीन से कुछ नहीं होता। जबकि यहाँ बात आपके चयन और तरीके से जुड़ी होती है। स्किन केयर रूटीन का असल मकसद होता है त्वचा की सफाई कर उसकी सभी परतों तक भरपूर तरीके से ब्लड सर्कुलेशन और ऑक्सीजन को सुचारू बनाये रखना। यह रूटीन आपकी प्राकृतिक त्वचा को स्वस्थ और साफ बनाये रखने में मदद करता है। यह कोई जादू नहीं है कि तीन दिन में रूटीन का पालन करने से आपकी त्वचा एकदम निखर जाएगी। यह हमेशा के लिए अपनाई जाने वाली आदत है, ठीक जैसे हम रोज ब्रश करते हैं या नहाते हैं। इसलिए कोई भ्रान्ति मन में नही दुनिया में ऐसा कोई उत्पाद नहीं है जो रातों रात आपकी त्वचा को सुंदर, स्वस्थ और चमकता हुआ बना सके। मेकअप के जरिये आप कुछ हद तक

डॉ. साक्षी सिंगला
त्वचा रोग विशेषज्ञ

त्वचा को छुपा जरूर सकते हैं।

सही तरीका और उपयोग

सबसे पहले आती है क्लींजिंग और यह एक बहुत ही साधारण सा स्टेप है। चेहरे को साफ पानी या फेस वॉश से दिन में कम से कम दो बार जरूर धोएं। याद रखें कि अगर आपकी स्किन बहुत सेंसेटिव ऑयली या ड्राय है तो आपके पास एक सही फेसवॉश का होना जरूरी है। दिनभर हवा में मौजूद प्रदूषण, धूल और गंदगी के कण त्वचा पर उपस्थित रोमछिद्रों को बंद कर देते हैं और यही तमाम समस्याओं के पैदा होने का कारण बन सकता है। इसलिए चेहरे को अच्छे से पानी से छपाके मारकर धोएं। पानी का साफ होना इसलिए जरूरी है क्योंकि गंदा पानी त्वचा पर रहकर जर्म, बैक्टीरिया आदि के पनपने में मदद कर सकता है। रात को सोने से पहले चेहरे और गर्दन के साथ ही पूरे हाथों, पैरों को भी अच्छे से धोएं। क्लींजिंग के लिए हफ्ते में एक बार स्क्रब का भी उपयोग किया जा सकता है लेकिन बहुत कड़क या रफ ग्रेडिअंट्स वाले उत्पादों से बचें। जैसे अखरोट के छिलकों के चूरे से बने स्क्रब। ये त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

इन उत्पादों का करें उपयोग

क्लींजिंग के लिए उत्पाद चुनते समय अपने स्किन टाइप, सेंसेटिविटी आदि का पूरा ध्यान रखें। किसी भी साबुन या फेसवॉश के इंग्रिडिअंट्स को ध्यान से पढ़कर ही खरीदें, चाहे वह नैचुरल या हर्बल प्रोडक्ट ही क्यों न हो। उदाहरण के लिए ऑइली या ऐसी स्किन जिन पर मुहांसे जल्दी निकलने की समस्या हो, उसके लिए फोम वाले लिक्विड क्लींजर चुनें। ड्राय या बहुत संवेदनशील त्वचा जिसपर स्किन संबंधी समस्याएं जल्दी उभरती हैं उनके लिए क्रीम या लोशन वाले क्लींजर चुनें। इसी तरह मेच्योर स्किन के लिए मेल्टिंग बाम और सामान्य त्वचा के लिए से सलाह लेकर ही त्वचा के लिए मेडिकेटेड उत्पाद इसी तरह अगर आपको किसी तरह की एलर्जी है

इन बातों का भी रखें ख्याल

- >> मॉइश्चराइजर के बाद घर से बाहर निकलने के 15 मिनट्स पहले सनस्क्रीन का उपयोग जरूर करें, चाहे गर्मियों का मौसम हो या बारिश का। सनस्क्रीन कम से कम एसपीएफ 30 का हो यह जरूरी है।
- >> भरपूर मात्रा में पानी पीएं और शरीर को हाइड्रेट बनाये रखें।
- >> अपने तकियों के कवर को कम से कम हफ्ते में एक बार जरूर बदलें।
- >> सोते समय अपने बाल बांधकर रखें, खासकर यदि बाल धुले नहीं हैं तो।
- >> हेल्दी स्किन के लिए इन 5 बातों का रखें खास ध्यान

तो भी प्रोडक्ट के इंग्रिडिअंट्स देखकर ही खरीदें।

माइसेलर वॉटर वाले क्लींजर चुनें। याद रखें अगर आपकी स्किन बहुत सेंसेटिव है तो हमेशा डॉक्टर या किसी विशेषज्ञ से सलाह लेकर ही त्वचा के लिए मेडिकेटेड उत्पाद इसी तरह अगर आपको किसी तरह की एलर्जी है तो भी प्रोडक्ट के इंग्रिडिअंट्स देखकर ही खरीदें।

1. एसपीएफ सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें

डॉक्टर के अनुसार त्वचा पर सनस्क्रीन लगाना बहुत जरूरी है। सूरज की हानिकारक किरणों के सीधे संपर्क में आने से त्वचा से जुड़ी समस्याएं जैसे कि रिकल्स, ऐज स्पॉट और अन्य कई स्किन प्रॉब्लम्स का सामना करना पड़ सकता है।

2 गट हेल्थ का ध्यान रखें

डॉक्टर के अनुसार स्वस्थ पाचन क्रिया त्वचा से जुड़ी सभी समस्याओं का एक प्रभावी इलाज है। ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए सबसे पहले गट हेल्थ पर ध्यान दें। एक उचित डाइट लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। ऐसी कोई भी चीज जो आपकी पाचन तंत्र के लिए अनहेल्दी है, वह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और इन्फ्लेमेशन का कारण बन सकती है। यह न केवल आपकी आंतों को, बल्कि शरीर के अन्य हिस्सों को भी प्रभावित करता है।

3. खुद को हाइड्रेट रखें

डर्मेटोलॉजिस्ट डॉक्टर साक्षी सिंगला ने त्वचा की सेहत को बनाये रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की सलाह दी है। वे कहते हैं कि "शरीर के हाइड्रेट रहने से त्वचा मॉइश्चराइज्ड और हेल्दी रहती है।" इसके साथ ही आपकी त्वचा पर एक प्राकृतिक ग्लो आता है। पूरे दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पियें।

4. स्मॉकिंग से परहेज रखें

डर्मेटोलॉजिस्ट के अनुसार स्मॉकिंग करने से समय से पहले त्वचा पर एजिंग साइन्स जैसे कि रिकल्स नजर आने लगते हैं। स्मॉकिंग त्वचा के ऊपरी लेयर के ब्लड वेसल्स को छोटी कर देती है, जिस वजह से ब्लड प्लो कम हो जाता है और त्वचा बेजान नजर आती है। इसलिए स्मॉकिंग से पूरी तरह परहेज रखने की कोशिश करें।

5. तनाव से दूर रहें

डॉक्टर के अनुसार यदि आप मानसिक रूप से संतुलित रहती है, तो आपकी त्वचा खुद व खुद चमकदार और खूबसूरत नजर आती है। स्ट्रेस शरीर में एक प्रकार का केमिकल प्रोडक्ट्स करता है, जो कि त्वचा को काफी संवेदनशील और रिपेक्टिव बना देती है। इस वजह से त्वचा एकने, पिंपल, पिगमेंटेशन इत्यादि जैसी समस्याओं को हील नहीं कर पाती। स्ट्रेस के दौरान रिलीज होने वाली कोर्टिसोल हार्मोन त्वचा में ऑयल प्रोडक्शन को बढ़ा देती है। वहीं आपकी ऑयली स्किन त्वचा से जुड़ी विभिन्न समस्याओं का कारण बन सकती है।



‘प्लास्टिक मुक्त भारत’ विषय पर छात्राओं ने किया जागरूक

विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष में ‘प्लास्टिक मुक्त भारत’ विषय पर छात्राओं को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से जागरूक किया गया। कार्यक्रम का आयोजन सी०टी०ओ० डॉ० रिंकू अग्रवाल द्वारा किया गया। जिसमें एन०सी०सी० कैडेट्स ने अंतः कक्षा निबंध लेखन प्रतियोगिता व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं को प्लास्टिक का उपयोग न करने के लिए जागरूक किया। कार्यक्रम में एन०सी०सी० द्वितीय गर्ल्स हरियाणा बटालियन, रोहतक से कुलदीप सिंह व संदीप कुमार उपस्थित रहे। प्रतियोगिताओं में 17 छात्राओं ने भागीदारी स्थापित की। इस अवसर पर छात्राओं को प्लास्टिक प्रयोग न करने के लिए शपथ भी दिलाई गई। छात्राओं ने निबंध के माध्यम से बताया कि आज हवा, पानी, धरती हर जगह प्लास्टिक ने अपनी जगह बना रखी है, जिसकी वजह से न केवल पर्यावरण पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है अपितु मनुष्य के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर देखने को मिल रहा है। एन०सी०सी० कैडेट्स ने प्लास्टिक मुक्त भारत बनाने के लिए जागरूक रैली निकाली। इस अवसर पर पर्यावरण



विभाग से डॉ० पंकी ने छात्राओं को पर्यावरण के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि भारत विश्व में दूसरा ऐसा देश जो अत्यधिक प्लास्टिक प्रयोग करता है। आज विश्व में 3.4 मिलियन टन प्लास्टिक का प्रयोग किया जा रहा है, जिसका केवल 30 प्रतिशत भाग ही रिसाइकिल होता है। बाकी वेस्ट के रूप में समुद्रों में डाला जा रहा है जिससे समुद्री जीव-जंतुओं के जीवन का संकट बना हुआ है। प्रतियोगिताओं में निर्णायक मंडल की भूमिका

डॉ० पंकी, निर्मल मलिक, सीमा ने निभाई। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान- दिक्षा, द्वितीय स्थान- नन्दिनी व तृतीय स्थान- नताशा का रहा। निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान- मुस्कान, द्वितीय स्थान- पायल व तृतीय स्थान- रजनी का रहा। कार्यक्रम सी०टी०ओ० डॉ० रिंकू अग्रवाल, डॉ० निशा शर्मा, ममता वाधवा, ज्योति व गायत्री आर्या सभी एन०सी०सी० कैडेट्स के साथ उपस्थित रही।



A Paper-reading competition on "Emerging Areas of Psychology" was held by the Department of Psychology, with the aim of promoting students' reading and language skills, as well as their overall development. The competition was guided by Madam Principal Mrs. Rachna Arora and Mrs. Sangeeta Manrow (Coordinator), and was attended by

staff members and psychology students. The judges for the competition were Mrs. Menka and Ms. Kumud. Sanyogita from B.A final secured the first position, Esha from B.A first secured the second position, and Heena from B.A final gained the third position. All the participants actively participated and performed well in this competition.



Kirti from B.Sc computer science, got first position in mobile photography in District level Yuva Utsav organised by Nehru Yuva Kendra in collaboration with department of youth welfare, CBLU, Bhiwani.



The Performing Arts Club, in association with the Dance and Music Club under the Hobby Club, organized an extension lecture on "Sangeet Ke Aadhar Satambh: Swar, Lay, Taal" by Dr. Rachna Kaushik from the department of Music Vocal. Dr. Rachna explained the fundamentals of Swar, Lay, and Taal to the students. All the post-graduate students attended the lecture. The lecture was supervised by Manisha and Dr. Yogesh Kumar. Dr. Renu and other staff members graced the occasion with their presence.



Department of Mathematics, organized an extension lecture on "Application of Coding Theory" by Dr. Anu Kathuria, Assistant Professor, TIT&S Bhiwani. She explained how coding theory along with modern cryptography is crucial in protecting information and how the theory offers valuable protection against things

such as "fraud and identity theft". All the postgraduate students of mathematics attended the lecture. She also answered the queries asked by the students. Everything she talked about was deeply absorbed by the students. The Lecture was attended by all the staff members of Mathematics Department.

विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर निकाली जागरूकता रैली

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, हरियाणा सरकार द्वारा चलाए गए अभियान के अंतर्गत एंटी टोबैको सेल एवं लीगल सेल के संयुक्त तत्वावधान में विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के सानिध्य में किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर में ही पोस्टर मेकिंग स्लोगन लेखन, रैली एवं शपथ समारोह का आयोजन किया गया। स्लोगन लेखन एवं पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के विषय 'हमें भोजन चाहिए, तंबाकू नहीं', 'तंबाकू को ना कहें' रहे। जिसमें महाविद्यालय की छात्राओं ने पूर्ण जोश के साथ भागीदारी स्थापित की। शपथ समारोह में छात्राओं ने यह शपथ ली की, मैं सकल्प लेती हूँ कि मैं अपने जीवन में कभी भी धूम्रपान नहीं करूँगी और किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पादों का सेवन नहीं करूँगी और अपने परिवार या परिचितों को धूम्रपान न करने / किसी भी तम्बाकू उत्पादों का उपयोग न करने के लिए प्रेरित



करूँगी। मैं अपने सहयोगियों को भी तम्बाकू का उपयोग न करने के लिए प्रेरित करूँगी। शपथ समारोह के बाद रैली निकाली गई। रैली के पीछे का उद्देश्य लोगों में जागरूकता पैदा करना और तंबाकू मुक्त समाज बनाना था। इस अभियान का उद्देश्य मानव स्वास्थ्य के अलावा पर्यावरण पर तंबाकू की खेती, उत्पादन, वितरण और कचरे के हानिकारक प्रभाव के बारे में जनता के बीच जागरूकता पैदा करना

रहा। स्लोगन और पोस्टर का मूल्यांकन सामग्री की मौलिकता और प्रस्तुति कौशल के आधार पर किया गया। सर्वश्रेष्ठ 4 स्लोगन लेखन और पोस्टर को योग्यता प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन डॉ. दीपू सैनी (नोडल अधिकारी-तंबाकू, विरोधी प्रकोष्ठ), डॉ. मधु मालती (समन्वयक, कानूनी प्रकोष्ठ) और डॉ. रितिका (सदस्य, तम्बाकू विरोधी प्रकोष्ठ) के द्वारा किया गया।

The Department of Psychology organised an extension lecture on "Exam Stress and its Management" (JPMR) by keynote speaker Dr. Pankaj Sharma



under the guidance of Mrs Sangeeta Manrow (Coordinator) and Ms Geetu Verma (Convenor). This lecture aimed to reduce the exam stress of students with Muscle Relaxation Techniques. The speaker told the students to take examination as an experience and not make it a battlefield. Principal Rachna Arora inspired the students to read on regular basis and to not compare themselves with others because each individual is unique, the students must aspire to realise their own potential. They must do physical exercise and meditation on regular basis. All the students actively engaged themselves in the activity and fully enjoyed this lecture.

The Fine Arts Club in collaboration with the Hobby Club organized "Creative Arts Project". The event was supervised by Manisha from the department of Music. The students demonstrated their creativity by preparing beautiful items. Principal Rachna Arora, Dr. Aparna Batra and other staff members graced the occasion with their presence and blessed the students.



Dept. of English in collaboration with Hobby Club CBLU, Bhiwani organised poetry recitation competition to celebrate birth anniversary of Sh. Ravinder Nath Tagore. Two students from English Literary Society participated in the event. Preeti from BA second year secured 1 position and brought laurel to the college. Madam Principal congratulated Dr. Rinku Aggarwal (Incharge Eng. Literary Society), Mrs Richa and the student for the achievement.



The Culinary Art Club under Hobby club organized an event named "Traditional Thali Making" in which all P.G. students of English and Mathematics participated with a great enthusiasm. They successfully prepared a thali consisting of a variety of dishes from Haryana and Punjab, such as chhole bhature, fried rice, kadhi pakoda, raabdi, mithe chawal, shahi tukda, and more. The event was convened by Dr. Shalini from the department of Home Science. Principal Rachna Arora, Dr. Aparna Batra and other staff members of the English, Home Science and Mathematics department graced the occasion with their presence and thoroughly enjoyed the various dishes prepared by students.



A "Pot Decoration Workshop" was conducted by the Fine Arts Club in association with the Hobby Club. The aim of the workshop was to value the local art form and to seek pleasure through painting. The workshop was led by Seema from the department of the Fine Arts in which she showcased the skills to colour pots and taught students different art forms such as Mandala Art and Free Hand Painting to decorate pots. The event was supervised by Manisha from the department of Music Vocal. The principal Rachna Arora appreciated the efforts put in by the teacher and encouraged the students to be more involved in such workshops. The event was attended by Dr Nisha, Neeru Chawla and other staff members.



The Culinary Art Club in collaboration with the Hobby Club organized a "Cooking Without Fire Activity" in which all P.G. students of Economics participated. The students successfully prepared a variety of delicious items such as Fruit Cake, Oreo Cake, Sandwiches, Bhel Puri, Ras Malai, Coconut Ladoo, Coconut Bread Rolls, and many more, without the use of fire. The event was supervised by Mrs. Manisha from the Department of Music Vocal. Principal Rachna Arora, Dr. Renu, and other staff members graced the occasion with their presence and thoroughly enjoyed the recipes prepared by the students.



The Green Club in collaboration with the Botany department organized a poster-making competition on the topic of "climate change." The competition aimed to raise awareness about the issue and encourage students to express their ideas and solution through the posters. A number of students enthusiastically participated in the competition. Principal Rachna Arora addressed the concerning issue of climate change and emphasized how we can reduce our unnecessary contributions at an individual level. The judging panel consisted of Nirmal Malik from the Zoology department and Rajita from the Fine Arts department. The top three participants were awarded with prizes and certificates by Principal madam while all participants received participation prizes.



सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् : सुमित्रानंदन पंत

छायावाद के स्तम्भ शिल्पी सुमित्रानंदन पंत जी को उनके जन्म दिवस 20 मई 1900 पर मेरा उन्हें नमन। बिना कृची, बिना रंग के जो भावों की तस्वीर बना दे। प्रकृति, प्रेम और सौंदर्य पर जो शब्दों की जादूगरी दिखा दे, उन चित्रकार को, उन जादूगर को मेरा नमन। मात्र हिंदी साहित्य जगत ही नहीं, समस्त साहित्य-भाषी प्रेमी उनकी इस जादूगरी के दीवाने हैं। पंत जी उन कवियों में आते हैं जिन्होंने पीढ़ियों के लिए श्रृंगार पुरक कविताओं की जमीन तैयार कर दी है। जहाँ श्रृंगार पुष्प सदैव यूँ ही महका करेंगे। इस कार्य के लिए समस्त साहित्य जगत उनका ऋणी रहेगा।

‘बाँध लिया तुमने प्राणों को फूलों के बंधन में एक मधुर जीवित आभा-सी लिपट गई तुम मन में।’

बाँध लिया तुमने मुझको स्वप्नों के आलिंगन में।’

हिंदी साहित्य के छायावादी स्तम्भों में एक है- सुमित्रानंदन पंत। इस नये युग के प्रवर्तक कहे जाते हैं। इनकी कोमलता और मधुरता के कारण ही इन्हें ‘प्रकृति सुकुमार’ कह कर पुकारा गया। तो कभी विलियम वर्ड्सवर्थ नामकरण से नवाजा गया। पंत जी का समस्त काव्य प्राकृतिक सुषमा से हरा-भरा है। इनकी कविताएँ भारती माँ की गोद में कलोल करती प्रवाहिनी सरिताएँ हैं:

‘जग के उर्वर आंगन में
बरसों ज्योतिर्मय जीवन,
बरसों लघु-लघु तुण, तरुण
हे चिर अव्यय, चिर नूतन।’

पंत जी का बचपन प्रकृति की गोद में बीता था,

‘यौछावर है, आत्मा, नक्षत्र रक्त-मांस पर
जग का अधिकारी वह, जो है दुर्बलत’
पंत जी की इस भावधारा के पीछे उनका
मौनसंवादी चिंतन है। जीवन के विकास के
लिए वे एकता, समता, परिश्रमशीलता और मन
की निर्मलता को महत्ता देते हैं। वे एक ऐसी
क्रांति का आह्वान करते हैं, जो मतभेदों को
भुलाकर स्नेह-प्रेम से भरे हुए राष्ट्र का निर्माण
करे। इसलिए ही पंत का काव्य ‘सत्यं, शिवं,
सुन्दरम्’ की साधना का काव्य है।

‘बिना दुख के सब सुख निस्सार,
बिना आंसू के जीवन भार!
दीन दुर्बल है रे संसार,
इसी से दया, क्षमा और प्यार!’

प्रकृति पुरुष पंत आध्यात्म और दर्शन के साथ
विज्ञान का समन्वय भी अवश्य मानते हैं।
क्योंकि इनका मानना है कि इसी में मानव का
कल्याण है। वे कहते हैं कि इन युग शक्तियों
और युग उपकरणों का प्रयोग अगर मानवता के
कल्याण के लिए किया जाएगा तो समस्त विश्व
का कल्याण संभव है। पंत जी ने अपनी
कविता को किसी भी विचारधारा के स्वस्थ
तत्वों को ग्रहण करने के लिए हमेशा खुला
रखा। यही कारण है कि इनका काव्य

‘तुम मांस-हीन, तुम रक्तहीन
हे अस्थि-शेष! तुम अस्थिहीन,
तुम शुद्ध-बुद्ध आत्मा केवल,
हे चिर पुराण, हे चिर नवीन!’

पंत जी सौंदर्यबोध, प्रगतिवाद, आध्यात्म और
मानवतावाद जैसे तमाम सम-विषम गुणों से
निर्मित चेतना के कवि हैं। जब इन्होंने अपनी
कविताओं में ग्रामीण समाज का चित्रण किया
है, तो भावों की स्याही में डूबों कर उनके
दुःखों, कष्टों, भेदभावों और उनके सुख-
सुविधाविहीन जीवन पर लेखनी चलाई है। पंत
जी अमीर-गरीब के भेद को मिटाते हुए
सामाजिक समरसता की बात करते हैं।

‘यौछावर है, आत्मा, नक्षत्र रक्त-मांस पर
जग का अधिकारी वह, जो है दुर्बलत’
पंत जी की इस भावधारा के पीछे उनका
मौनसंवादी चिंतन है। जीवन के विकास के
लिए वे एकता, समता, परिश्रमशीलता और मन
की निर्मलता को महत्ता देते हैं। वे एक ऐसी
क्रांति का आह्वान करते हैं, जो मतभेदों को
भुलाकर स्नेह-प्रेम से भरे हुए राष्ट्र का निर्माण
करे। इसलिए ही पंत का काव्य ‘सत्यं, शिवं,
सुन्दरम्’ की साधना का काव्य है।

‘बिना दुख के सब सुख निस्सार,
बिना आंसू के जीवन भार!
दीन दुर्बल है रे संसार,
इसी से दया, क्षमा और प्यार!’

प्रकृति पुरुष पंत आध्यात्म और दर्शन के साथ
विज्ञान का समन्वय भी अवश्य मानते हैं।
क्योंकि इनका मानना है कि इसी में मानव का
कल्याण है। वे कहते हैं कि इन युग शक्तियों
और युग उपकरणों का प्रयोग अगर मानवता के
कल्याण के लिए किया जाएगा तो समस्त विश्व
का कल्याण संभव है। पंत जी ने अपनी
कविता को किसी भी विचारधारा के स्वस्थ
तत्वों को ग्रहण करने के लिए हमेशा खुला
रखा। यही कारण है कि इनका काव्य

‘तुम मांस-हीन, तुम रक्तहीन
हे अस्थि-शेष! तुम अस्थिहीन,
तुम शुद्ध-बुद्ध आत्मा केवल,
हे चिर पुराण, हे चिर नवीन!’

पंत जी सौंदर्यबोध, प्रगतिवाद, आध्यात्म और
मानवतावाद जैसे तमाम सम-विषम गुणों से
निर्मित चेतना के कवि हैं। जब इन्होंने अपनी
कविताओं में ग्रामीण समाज का चित्रण किया
है, तो भावों की स्याही में डूबों कर उनके
दुःखों, कष्टों, भेदभावों और उनके सुख-
सुविधाविहीन जीवन पर लेखनी चलाई है। पंत
जी अमीर-गरीब के भेद को मिटाते हुए
सामाजिक समरसता की बात करते हैं।



विधिधो-मुखी है। प्रकृति
चित्रों सुमित्रानंदन पंत जी
को उनके जन्मदिवस पर
कृतज्ञ स्मरण।

डॉ. ममता चैधरी
सहायक प्रवक्ता
हिंदी विभाग

वर्ल्ड ऐथलेटिक डे

खेल और शारीरिक गतिविधि हर
व्यक्ति के जीवन का हिस्सा होना
चाहिए और इस संदेश को फैलाने
के लिए हर साल 7 मई को विश्व
ऐथलेटिक्स दिवस मनाया जाता
है। इस दिन खेलों के शारीरिक
और मनोवैज्ञानिक लाभों के बारे
में भी जागरूकता को बढ़ाया



जाता है। यह हर साल 7 मई को मनाया जाता
है विश्व ऐथलेटिक्स दिवस मनाए जाने की शुरुआत
1996 में इंटरनेशनल एमेच्योर ऐथलेटिक
फेडरेशन के द्वारा की गई। ऐथलेटिक
प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए 1912 में
इस फेडरेशन को बनाया गया। 2019 में इसे
विश्व ऐथलेटिक्स के रूप में जाना जाने लगा।
इस फेडरेशन का लक्ष्य बच्चों और युवाओं
को स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करने के
लिए स्कूलों और कॉलेजों में खेल आयोजनों
की योजना बनाना है। वर्ल्ड ऐथलेटिक्स डे के
माध्यम से विभिन्न ऐथलेटिक दलों और
संगठनों को खेल उत्साहियों को अपने खेल के
बारे में जागरूक करने और उन्हें खेल के लिए
प्रोत्साहित करने का अवसर मिलता है। वर्ल्ड
ऐथलेटिक्स डे एक ऐसा मंच है जो लोगों के
बीच खेल के प्रति उत्साह बढ़ाने और उन्हें
खेल दुनिया के साथ जोड़ने में मदद करता है।

वर्ल्ड ऐथलेटिक्स डे ने 2018 में
‘महिलाओं के नेतृत्व में उत्कृष्टता’ 2019 में
‘जीवन के लिए प्रशिक्षण’, 2020 में ‘सक्रिय
रहें, स्वस्थ रहें, जुड़े रहें’ 2021 में शांति और
विकास के लिए खेल जैसी थीम को अपनाया
और 2023 की थीम ऐथलेटिक्स फॉर ऑल-

ए न्यू बिगनिंग है जो ऐथलेटिक्स
में विविधता और समावेशिता को
बढ़ावा देने और लिंग, आयु,
क्षमता की परवाह किए बिना खेलों
को लोगों के लिए आसान बनाने
पर केंद्रित है।

वर्ल्ड ऐथलेटिक्स डे का प्राइमरी
उद्देश्य दुनिया भर में खेल और
शारीरिक गतिविधियों को प्रोत्साहित करना है।
नीरज चोपड़ा, हिमा दास, मुख्तार अहमद,
मीराबाई चानु, पीवी0 सिंधु, डीपा कर्माकर,
विश्वनाथ महादेवन ये कुछ ऐसे भारतीय
ऐथलेटिक्स हैं। जिन्होंने अपने खेलों में देश का
नाम ऊँचा किया है और हमारे महाविद्यालय
की कुमारी पूजा, हेमा, पल्लवी, अंजली,
सोनिका और शबनम में राज्य व राष्ट्रीय स्तर
पर मेडल प्राप्त करके हमारे कॉलेज व राज्य
का नाम रोशन किया है। कुमारी पूजा ने राष्ट्रीय
स्तर पर नया रिकॉर्ड बनाते हुए प्रथम स्थान
प्राप्त किया और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए
कालीफोर्निया गया और अपने महाविद्यालय व
राज्य का नाम रोशन किया। हमारे
महाविद्यालय की पूर्व छात्रा कुमारी अरुणा
तंवर ने पैरालंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व
किया और देश का

व महाविद्यालय का
नाम रोशन किया।

नेहा
सहायक प्रवक्ता
शारीरिक शिक्षा
विभाग



हाय रे परीक्षा

जिस नाम को सुनने से कांपता है हर बच्चा
वो है परीक्षा

परीक्षा का पेपर हाथ में आते ही
इतना डर लगता है,
कि अच्छा नहीं किया,
तो घर पर पिटना पक्का है।
3 घंटे करने होते हैं लगभग 40 सवाल
एक भी छुटा
तो घर पर होता है बवाल
रिजल्ट के एक दिन पहले
रात को नींद नहीं आती है,
अच्छा नंबर पाने के लिए
भगवान की याद आती है,
रखते हैं विद्यार्थी भगवान का व्रत
अगर फेल हुए तो लगता है होगा
डंडे से नृत्य
पास होने पर मिलता है शानदार इनाम
और मुख से निकलता है थैंक्यू भगवान
फिर आती है अगली कक्षा
फिर भी मुख से निकलता है, हाय रे परीक्षा



शकुंतला
बी0ए0 तृतीय वर्ष

परिश्रम एवं दृढ़ संकल्प को समर्पित : मजदूर दिवस

हमारे देश में बड़े-बड़े संगठनों, उद्योग-धंधों,
कम्पनियों में तथा खेतों में श्रमिक कड़ी मेहनत
करता है। भवन, सड़क, पुल आदि बनाने में
मजदूर की मुख्य भूमिका होती है। मजदूर हमारे
समाज का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।
किसी भी देश की उन्नति व तरक्की उस देश के
किसानों और श्रमिकों पर निर्भर करती है।
आधुनिक समय में किसी भी काम को करने के
लिए मशीनों का प्रयोग होता है, लेकिन उन
मशीनों को चलाने के लिए भी मजदूरों की
आवश्यकता पड़ती है। मजदूर दिवस के दिन
नेताओं द्वारा भाषण दिए जाते हैं और उन्हें
सम्मानित किया जाता है। इस दिन सभी
विद्यालयों में बच्चों को इस दिन के महत्त्व के
बारे में बताया जाता है, जिससे बच्चों को भी
इस दिन के विषय में जानकारी उपलब्ध हो।
अंतरराष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर सभी देशों में एक
सार्वजनिक अवकाश मनाया जाता है। हमें उन
सभी मजदूरों का सम्मान करना चाहिए और
उन्हें उनका हक देना चाहिए जो हमारे लिए
काम करते हैं। सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' ने
अपनी कविता 'तोड़ती पत्थर' के माध्यम से
हमारे श्रमिक की दयनीय दशा का चित्रण किया

हमारे देश में बड़े-बड़े संगठनों, उद्योग-धंधों,
कम्पनियों में तथा खेतों में श्रमिक कड़ी मेहनत
करता है। भवन, सड़क, पुल आदि बनाने में
मजदूर की मुख्य भूमिका होती है। मजदूर हमारे
समाज का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।
किसी भी देश की उन्नति व तरक्की उस देश के
किसानों और श्रमिकों पर निर्भर करती है।
आधुनिक समय में किसी भी काम को करने के
लिए मशीनों का प्रयोग होता है, लेकिन उन
मशीनों को चलाने के लिए भी मजदूरों की
आवश्यकता पड़ती है। मजदूर दिवस के दिन
नेताओं द्वारा भाषण दिए जाते हैं और उन्हें
सम्मानित किया जाता है। इस दिन सभी
विद्यालयों में बच्चों को इस दिन के महत्त्व के
बारे में बताया जाता है, जिससे बच्चों को भी
इस दिन के विषय में जानकारी उपलब्ध हो।
अंतरराष्ट्रीय श्रमिक दिवस पर सभी देशों में एक
सार्वजनिक अवकाश मनाया जाता है। हमें उन
सभी मजदूरों का सम्मान करना चाहिए और
उन्हें उनका हक देना चाहिए जो हमारे लिए
काम करते हैं। सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' ने
अपनी कविता 'तोड़ती पत्थर' के माध्यम से
हमारे श्रमिक की दयनीय दशा का चित्रण किया

से पेरिस के मीटिंग में (साल 1889 में) मई
दिवस के रूप में वार्षिक आधार पर इसे मनाने
का फैसला किया। साल 1891 ई0 में वार्षिक
कार्यक्रम के रूप में मनाने के लिए दूसरे
अंतरराष्ट्रीय कांग्रेस के द्वारा मई दिवस को
अधिकारिक स्वीकृति मिली थी। इस दिन को
मनाने के लिए अंतरराष्ट्रीय श्रमिक संगठन के
द्वारा विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम व सेमिनार भी
आयोजित किए जाते हैं। श्रमिक दिवस पार्टी
उत्सव का कोई भी कार्यक्रम कोई भी कार्टून चित्र,
खेल, टी0वी0 शो फिल्म, अवकाश क्रिया-
कलाप से भरा मजाकिया क्रियाकलाप होता है।
ये दिवस पूरे विश्व भर में ऐतिहासिक महत्त्व
रखता है और पूरे विश्वभर में लेबर यूनियन के
द्वारा मनाया जाता है। यह दिवस उन लोगों को
समर्पित है जिन्होंने अपनी मेहनत से देश और
दुनिया के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका
निभाई है। किसी भी देश, समाज, संस्था और
उद्योग में मजदूरों और मेहनतकों का योगदान
अतुलनीय है। ऐसे में हमें 'मजदूर दिवस' के
बहाने इन मेहनतकश लोगों का कोटि-कोटि
धन्यवाद।

सुमन(सहायक प्रवक्ता-हिंदी विभाग)

अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय दिवस: इतिहास के प्रति जागरूक बनाते हैं संग्रहालय

प्राच्यगत ज्ञान मिलता है हमको विद्यालयों से।
विश्व धरोहरों को जानेंगे हम संग्रहालयों से।।
संग्रहालय वह स्थान है जहाँ किसी विषय से
संबंधित दस्तावेज, उपकरण, साक्ष्य, पात्र,
मूर्तियां व अन्य साजो- सामान का संग्रह और
प्रदर्शन किया जाता है। इसमें कलात्मक,
सांस्कृतिक, ऐतिहासिक व वैज्ञानिक क्षेत्र से
संबंधित महत्वपूर्ण सामग्री को सुरक्षित रखा
जाता है। संग्रहालय कई प्रकार के होते हैं इनका
वर्गीकरण उनमें उपलब्ध सामग्री, प्रकृति व
उद्देश्य के आधार पर किया जाता है। जैसे -
कला संग्रहालय, ऐतिहासिक संग्रहालय,
पुरातात्विक संग्रहालय, प्राकृतिक इतिहास
संग्रहालय, औद्योगिक एवं प्रौद्योगिकी संग्रहालय
वाणिज्य संग्रहालय। उद्देश्य के आधार पर
वर्गीकरण जैसे - अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय, राष्ट्रीय
संग्रहालय, प्रांतीय संग्रहालय, स्थानीय संग्रहालय
आदि। अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय इन्हीं में से एक है।
अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय दिवस प्रत्येक वर्ष '18
मई' को मनाया जाता है। आज विश्व स्तर पर

35000 से अधिक संग्रहालय हैं एवं 145 देश
इस दिवस को मनाते हैं। संग्रहालय में हमारे
पूर्वजों की अनमोल यादों को संजोकर रखा
जाता है। इस दिवस की शुरुआत वर्ष 1977 में
की गई थी। इस दिवस की स्थापना माँस्को, रूस
में आईसीओएम महासभा के दौरान की गई और
फैसला लिया गया कि प्रतिवर्ष 18 मई को
अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय दिवस मनाया जाएगा।
शुरुआती समय में ये दिवस बिना थीम के साथ
मनाया जाता था, लेकिन वर्ष 1992 के बाद
आईसीओएम द्वारा इसे एक थीम के साथ मनाए
जाने का फैसला लिया गया और उस साल इस
दिवस को एक खास विषय/थीम के 'संग्रहालय
और पर्यावरण' के साथ मनाया गया। हर वर्ष
अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय परिषद, अंतरराष्ट्रीय
संग्रहालय दिवस मनाने के लिए एक विषय
चुनता है जो समाज को ध्यान में रखते हुए चुना
जाता है। 18 मई 2023 को 47वां अंतरराष्ट्रीय
संग्रहालय दिवस मनाया गया है। इस वर्ष की
थीम है 'संग्रहालय, स्थिरता और भलाई'। भापत



में संग्रहालय दिवस पर सभी संग्रहालय में प्रवेश
निःशुल्क होता है। यह दिवस विश्वभर में
संग्रहालयों की भूमिका के बारे में लोगों में
जागरूकता पैदा करने के लिए प्रतिवर्ष मनाया
जाता है। 'कलकत्ता इंपीरियल संग्रहालय' भारत
का सबसे बड़ा और सबसे पुराना संग्रहालय है।
संग्रहालयों की विशेषता और उनके महत्व
को समझते हुए संयुक्त राष्ट्र ने 1983 में '18
मई को' 'अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय दिवस' के रूप
में मनाने का निर्णय किया। इसका उद्देश्य आम
जनता में संग्रहालयों के प्रति जागरूकता फैलाना
और उन्हें संग्रहालयों में जाकर अपने इतिहास को
जानने के प्रति जागरूक बनाना है। यह दिवस
विश्वभर में संग्रहालयों की भूमिका के बारे में
लोगों में जागरूकता पैदा करने के लिए प्रतिवर्ष

मनाया जाता है। 'अंतरराष्ट्रीय संग्रहालय परिषद'
के अनुसार, 'संग्रहालय में ऐसी अनेक चीजें
सुरक्षित रखी जाती हैं, जो मानव सभ्यता की याद
दिलाती हैं। संग्रहालयों में रखी गई वस्तुएं प्रकृति
और सांस्कृतिक धरोहरों को प्रदर्शित करती हैं।
इस दिवस का उद्देश्य विकासशील समाज में
संग्रहालयों की भूमिका के प्रति जन-जागरूकता
को बढ़ाना है और यह कार्यक्रम विश्व में काफी
समय से मनाया जा रहा है। अतः संग्रहालय
सांस्कृतिक, ऐतिहासिक, वैज्ञानिक नमूनों का
संग्रह है यह भावी पीढ़ी के लिए अपनी प्राचीन
संस्कृति एवं इतिहास को जानने का सबसे
महत्वपूर्ण माध्यम है। संग्रहालय राष्ट्रीय एकता व
अंतरराष्ट्रीय महत्व को बढ़ा बढ़ावा देते हैं।
विभिन्न देश विदेशों से आने वाले पर्यटक उस
देश या क्षेत्र की संस्कृति व इतिहास को आसानी
से समझ सकते हैं। संग्रहालय हमारे अतीत के
इतिहास कला कौशल सांस्कृतिक जीवन एवं
प्रौद्योगिकी विकास को विश्व के इतिहास पटल
पर रखते हैं जिसका लाभ केवल राज्य के

सीमित क्षेत्र तक न रहकर पूरे विश्व को मिलता
है। संग्रहालय में दूसरे देशों की सामग्रियों को भी
प्रदर्शित किया जाता है ताकि पर्यटकों को उनके
प्रति रुचि उत्पन्न हो और उनके ज्ञान में अतिवृद्धि
हो सके। और उनमें एकता व सह अस्तित्व की
भावना बढ़े। अतः सरकार द्वारा संग्रहालयों को
सुरक्षित व संरक्षित रख ज्यादा संख्या में लोगों को
देखने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
ताकि लोग अपनी प्राचीन व बहुमूल्य धरोहर व
संस्कृति से परिचित हो सकें। संग्रहालय लोगों को
रोजगार प्रदान करने व देश की आर्थिक स्थिति
को मजबूत करने में भी सहायता करते हैं।

सैर कराए संग्रहालयों की देखेंगे इतिहास
देख कर धरोहरों को जागेगा विश्वास।



ममता रानी
सहायक प्रोफेसर
(इतिहास विभाग)