Title-Code:- HARBIL01906

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

SINCE 1970

हमें ऐसी वाणी बोलनी चाहिए,
जिससे खुद को भी अच्छी लगे
और दूसरों को भी अच्छी लगे।
– संत कबीर दास

वर्ष: 01/ संस्करण: 10/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रूपये | भिवानी, रविवार 10 सितम्बर 2023 | anupama.express@ammh.ac.in

बिना त्याग कठिन परिश्रम व आत्म विश्वास के कुछ नहीं : डॉ.सपना बंसल

भिवानी। स्वयं को मालिक माने और हमेशा सकारात्मक सोच रखे। नकारात्मक सोच के साथ आपका विनाश निश्चित है। काम और जिंदगी में संतुलन बनाएं और प्रत्येक दिन ऐसे जियें की वह आपका आखिरी दिन हो। अच्छे लोगों के साथ अपना दायरा बढ़ाएं और स्वयं को कमल की तरह निखारें। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित एक सप्ताह के ओरिएंटेशन कार्यक्रम के प्रथम दिन श्री राम कॉलेज ऑफ कॉमर्स, दिल्ली से मुख्य वक्ता प्रो. सपना बंसल ने कहे। कार्यक्रम के प्रथम दिन विषय 'वर्क लाइफ बैलेंस' रहा। जिस पर डॉ. सपना बंसल ने महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं व छात्राओं को अत्यधिक अभिप्रेरित किया। उन्होंने हार्ड वर्क नहीं, स्मार्ट वर्क फैमिली हैल्थ और मेंटल लाइफ के बारे में बताया और कहा कि परिवार के लिए अग्रणी बनें

और किताबों को सच्चा मित्र बनाएं। स्वयं के लिए समय निकालते हुए अपना बचपन जिएं। जिंदगी भर एक अच्छा विद्यार्थी बनकर रहें और आधुनिकता के साथ चलें। उन्होंने यह भी कहा कि किसी भी कार्य को करने से पहले समय सारणी का बनाना अत्यंत आवश्यक है। वर्क लाइफ को बैलेंस करने के लिए उन्होंने प्राध्यापिकाओं को कुछ अच्छे टिप्स भी दिए। उन्होंने छात्राओं को संघर्ष के बारे में बताते हुए दो पत्थर एवं दो दोस्तों की कहानी सुनाई और बच्छेन्द्रीपाल का उदाहरण देकर उन्हें हौसलों को बुलंद करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधिवत रूप से मां शारदे की चरणों में अतिथिगण द्वारा दीप प्रज्वलित करके हुआ। कार्यक्रम में महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि आने वाली नई शिक्षा नीति प्राध्यापकों के लिए एक चैलेंज है जिससे घबराएं नही अपितु आप सब पूर्ण आत्मविश्वास एवं निडरता के साथ अपने अंदर गुणों का संचार करें। प्राध्यापक ही नए भविष्य का निर्माण करता है। आपके द्वारा कच्ची मिट्टी से तैयार की गई विद्यार्थी रूपी मूर्त ही आधुनिक समाज की आधारशिला होगी। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में हुआ। उन्होंने कहा कि जीवन में कठिनाइयां समय पर आपकी परीक्षा लेती है। हमें पूर्ण आत्मविश्वास एवं तटस्थ होकर लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए तत्पर रहना चाहिए। कार्यक्रम कॉर्डिनेटर संगीता मनरो ने मुख्य वक्ता का धन्यवाद किया और विश्वास दिलाया कि उनके द्वारा दिए गए टिप्स को प्राध्यापिकाएं अपने जीवन में अवश्य अपनाएंगी।

आदर्श महिला महाविद्यालय शिल्पकार बनारसी दास गुप्त की पुण्य तिथि पर पुष्पांजलि की अर्पित

सच्चे समाज सुधारक नारी शिक्षा के प्रबल पक्षधर महान स्वतंत्रता सेनानी प्रसिद्ध समाज सुधारक, भूतपूर्व मुख्यमंत्री एवं पूर्व सांसद स्वर्गीय बनारसी दास गुप्त की पुण्य तिथि के अवसर पर अशोक बुवानीवाला ने उनकी प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए कहा कि उनके द्वारा किए गए समाज सुधार के कार्यों में नारी शिक्षा अग्रणी रहा। उन्होंने नारी शिक्षा के महत्व को कई वर्षों पहले जाना ओर महिलाओं की शिक्षा के लिए आदर्श महिला महाविद्यालय रूपी पौधे को रोपित किया जो आज हरियाणा का ही नहीं अपितु देश का एक उच्च कोटि का लड़कियों का शिक्षण संस्थान है। जिससे हरियाणा की हजारों बेटियां शिक्षा ज्ञान लेकर लाभान्वित हो रही है। इस दिशा में उनके अथक प्रयत्नों की महाविद्यालय एक जीवंत मिसाल है। आप युवाओं के प्रेरणा स्त्रोत एवं स्वतंत्र विचारधारा रखने वाले बहु आयामी व्यक्तित्व के धनी है। इस अवसर पर महासचिव अशोक बुवानीवाला व शहर के गणमान्य व्यक्ति, महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल सहित महाविद्यालय के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग ने उनके प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

सात दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम में छात्राओं को बताया सॉफ्ट स्किल्स का महत्व

आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित सात दिवसीय ओरिएंटेशन कार्यक्रम के समापन पर डॉ. अपर्णा बत्रा (एसोसिएट प्रोफेसर अंग्रेजी विभाग) ने 'एन्हेन्सिंग सॉफ्ट स्किल विषय' मे सॉफ्ट स्किल्स के बारे में प्राध्यापिकाओं को बताते हुए कहा की नई शिक्षा नीति में भी सॉफ्ट स्किल्स को महत्व दिया गया है इन सॉफ्ट स्किल्स के द्वारा हम अपने बुद्धि कौशल ,संचार कौशल, नेतृत्व गुण, टीमवर्क में सृजनात्मक, सहपाठियों के साथ व्यावहारिक कौशल में निपुण हो सकते हैं उन्होंने यह भी सुझाव दिया की योग्यता सभी के अंदर होती है, आवश्यकता उसकी पहचान कर एवं उसे निखारने की है इसके लिए उन्होंने सभी से अपने सॉफ्ट स्किल विकसित करने की प्रेरणा दी साथ ही प्राध्यापिकाओं से यह अपील भी की कि वह भागवत गीता पतंजलि योग सूत्र एवं पौराणिक ग्रंथों को अपना प्रेरणादाई बनाते हुए कर्मयोगी बने। उन्होंने ध्यान मुद्रा भी प्राध्यापिकाओं को करवाई। कार्यक्रम के प्रथम दिन विषय 'वर्क लाइफ बैलेंस' रहा। जिस पर डॉ0 सपना बंसल ने महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं व छात्राओं को अत्यधिक अभिप्रेरित किया। उन्होंने हार्ड वर्क नहीं, स्मार्ट वर्क फैमिली हैल्थ और मेंटल लाइफ के बारे में बताया और कहा कि परिवार के लिए अग्रणी बनें और किताबों को सच्चा मित्र बनाएं। डॉ0 अमीता गाबा के वक्तव्य का विषय 'संस्था में अध्यापकों की भूमिका' रहा। जिसके तहत उन्होंने प्राध्यापिकाओं को वित्तीय कार्य विधि को विस्तारपूर्वक समझाया। डॉ0 निशा शर्मा के वक्तव्य का विषय 'नई शिक्षा नीति 2020 के लिए तैयारी' रहा। उन्होंने प्राध्यापिकाओं को नई शिक्षा नीति की संपूर्ण जानकारी दी और बताया कि नई शिक्षा नीति पूर्णतया शोध एवं तकनीक पर आधारित है। जिसके लिए हमें अभी से स्मार्ट होना जरूरी होगा। उन्होंने प्राध्यापिकाओं को नई शिक्षा नीति की तैयारी के लिए टिप्स भी दिए।

प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने प्रत्येक प्राध्यापिका को कहा कि आप पूर्ण हृदय से महाविद्यालय के साथ जुड़े और प्राध्यापिकाओं को गुणवत्ता परक शोध कार्य करने के लिए प्रेरित किया। यह भी कहा कि छात्राओं के सर्वांगीण विकास में अपना योगदान दें। कार्यक्रम कोऑर्डिनेटर संगीता मनरो ने पूरी टीम का धन्यवाद किया।

15 अगस्त भारतवासियों के लिए गर्व एवं सम्मान का राष्ट्रीय पर्व : अशोक बुवानीवाला

वैचारिक स्वतंत्रता ही सच्ची स्वतंत्रता : डॉ. अलका मित्तल

आदर्श महिला महाविद्यालय में 77वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर स्वतंत्रता सेनानी राजेंद्र जैन के परिवार से बतौर मुख्य अतिथि सुमन लता जैन ने प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के साथ ध्वजारोहण किया। कार्यक्रम में महासचिव अशोक बुवानीवाला ने सर्वप्रथम सभी को 77वें स्वतंत्रता दिवस की बधाई दी और शहीदों की शहादत को नमन किया। उन्होंने कहा कि हमें मर्यादित होकर सकारात्मक सोच के साथ एक जुट होकर एक-दूसरे को आगे बढ़ाना चाहिए। शहीदों के परिवार से मिलने पर हम सभी के मन में देश प्रेम की भावना का संचार हो जाता है और प्रत्येक व्यक्ति के मन में देश पर मर मिटने के भावना उत्पन्न हो जाती है। उन्होंने यह भी कहा कि आज का यह पर्व हमें शहीदों की शहादत व उनके बलिदान की स्मृत्ति पुनः जागृत करता है। उपाध्यक्ष कमलेश चैधरी ने मातृशक्ति को नमन करते हुए कहा कि हम हमारे शहीदों के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करते है।

मेरी माटी, मेरा देश अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय में पौधारोण कार्यक्रम के तहत हुआ वसुधा वंदन

उनकी शहादत के कारण ही आज हम स्वतंत्र वातावरण में सांस ले रहे है। उन्होंने सभी से मातृ शक्ति को सम्मान देने की अपील भी की। प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने सभी को वैचारिक गुलामी से स्वतंत्र होने का संदेश दिया और कहा कि हमें अपनी नकारात्मक विचारों को बदलना होगा तभी हम समाज को एक नई दिशा प्रदान कर सकेंगे। कार्यक्रम में प्रबंधकारिणी समिति द्वारा महाविद्यालय की तीन प्राध्यापिकाओं नीलम अग्रवाल, नीरू चावला व संगीता मनरो को उनके उत्कृष्ट कार्यों हेतु सम्मानित किया गया। इस अवसर पर एन.एस.एस. विभाग की अधिकारी संगीता मनरो एवं डॉ0 निशा शर्मा ने युवा खेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा मेरी माटी, मेरा देश अभियान के तहत शहीद परिवार से सुमन लता जैन को सम्मानित किया और पौधारोपण कार्यक्रम के तहत वसुधा वंदन कर वाटिका का निर्माण किया। जिसमें उन्होंने महाविद्यालय प्रांगण में औषधीय एवं फलदायी पौधे रोपित किए। तदोपरांत उन्होंने वसुधा रज को हाथों में लेकर प्रण प्रतिज्ञा के तहत संकल्प दिलाया कि विकसित भारत के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हुए देश की एकता एवं अखंडता के लिए प्रयास करेंगी। कार्यक्रम में एन.सी.सी. कैडेट्स को अंडर ऑफिसर, सार्जेंट, कॉर्पोरल व लांस कॉर्पोरल रैंक से सम्मानित किया गया। जिसमें एन.सी.सी. अधिकारी डॉ0 रिंकू अग्रवाल व अनीता वर्मा उपस्थित रही। सभागार में महाविद्यालय की छात्राओं ने देशभक्ति से ओत-प्रोत नृत्य, कविता गायन, समूह गायन एवं योगा झलकियों द्वारा श्रोतागण को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का आयोजन शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग कॉर्डिनेटर डॉ0 रेनू, संयोजिका नेहा व सह-संयोजिका मोहिनी द्वारा किया गया। जिसमें मंच का संचालन बड़े ही प्रभावी ढंग से हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ0 मधु मालती द्वारा किया गया। कार्यक्रम में दीपक जैन, सुरेश, नीलम जैन एवं शहर के गणमान्य व्यक्तियों सहित महाविद्यालय का शिक्षक, गैर-शिक्षक वर्ग व छात्राएं उपस्थित रही।

जी-20 शिखर सम्मेलन

जी-20 एक आर्थिक संगठन बनाया गया था। इसका गठन 1999 में 20 देशों ने मिलकर किया जिसमें 19 देश व यूरोपीय संघ शामिल है। इन देशों की सूची निम्नलिखित है- अर्जेंटीना, आस्ट्रेलिया, ब्राजील, कनाड़ा, चीन, फ्रांस, इटली, जर्मनी, भारत, इंडोनेशिया, जापान, रूस, मैक्सिको, साउदी अरब, दक्षिण अफ्रिका, तुर्की, अमेरिका, यूरोपिय ने प्रतिवर्ष अलग-अलग देश इसकी अध्यक्षता करते है। पिछले वर्ष इंडोनेशिया इसकी अध्यक्षता कर रहा था। इंडोनेशिया के राष्ट्रपति जी ने 1 दिसंबर 2022 को इसकी अध्यक्षता भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी को सौंपी। भारत 30 नवम्बर 2023 तक जी-20 की अध्यक्षता करेगा।

थीम ऑफ जी-20- एक पृथ्वी एक परिकर एक आविष्कार है। जी-20 20 प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं की सरकारों और केंद्रीय बैंकों के गवर्नरों के लिए एक अंतरराष्ट्रीय मंच है। जी-20 में प्रतिनिधित्व करने वाले 20 देश कुल विश्व के घरेलू उत्पाद का 85 प्रतिशत हिस्सा है और विश्व की जनसंख्या के 2/5 हिस्सा ये देश है।

जी-20 भारत के लिए महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह देश को दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं के साथ जुड़ने अपने आर्थिक हिल को बढ़ाने तथा प्रमुख मुद्दों को संबोधित करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। भारत निवेश, व्यापार को आकर्षित करने के लिए जी 20 मंच का भरपूर लाभ उठा रहा है। अभि हाल ही में श्री नगर में इस मंच को कई देशों के अहम क्षेत्रों ने हिस्सा लिया है। जिससे भारत ने यह साबित कर दिया कि जम्मू-कश्मीर में धारा 370 के बाद शांति व्यवस्था है तथा व्यापार को यहां बढ़ावा किया जा रहा है। यह सम्मेलन चीन व पाकिस्तान जैसे देशों के लिए मुंह पर एक तमाचा है। वर्तमान समय में जी20 एक अर्थिक संगठन न होकर इसमें साथ-साथ कई वैश्विक समस्याओं से हल करने का एक सांझा मंच बन गया है। इ समंच पर कई प्रमुख मुद्दों पर ध्यान केंद्रीत किया जा रहा है।- जिसमें कोविड-19 के बाद बनी वैश्विक आर्थिक संकट वाली स्थिति हो या गरीबी दूर करने का मुद्दा हो, इसके साथ-साथ जलवायु संकट से निपटने, अंतर्राष्ट्रीय व्यापार प्रणाली को मजबूत करने व वित्तिय स्थिरता को बढ़ाने पर भी चर्चा होगी। जी 20 शिखर सम्मेलन की प्रासंगिकता यह सम्मेलन प्रसंगिक है क्योंकि यह विश्व की बड़ी अर्थव्यवस्थाओं के नेताओं को वैश्विक मुद्दें संबोधित करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। जी 20 दुनिया के कुल सकल घरेलू उत्पाद का 85 प्रतिशत इसकी दो तिहाई आबादी का प्रतिनिधित्व करता है। जो अंतर्राष्ट्रीय आर्थिक सहयोग का महत्त्वपूर्ण मंच बनाता है।

जी 20 शिखर सम्मेलन, नेताओं ने विचारों का आदान-प्रदान करने, नीतिगत समस्याओं पर चर्चा करने व वैश्विक समुदायों की चुनौतियों के समाधान के प्रयासों का समन्वय करने का अवसर प्रदान करती है। जी 20 समूह भारत के लिए भी प्रासंगिक है क्योंकि यह अंतर्राष्ट्रीय वित्तिय स्थिरता बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई।

जी 20 के एजेंडे का विस्तार की दूसरी प्रसांगिकता को बढ़ाता है। अब व्यापार, जलवायु परिवर्तन, सतत विकास, स्वास्थ्य कृषि, ऊर्जा, पर्यावरण भ्रष्टाचार की समस्याओं की भी इसमें जगह बन चूकी है। जी 20 समिट की शुरुआत 22-25 फरवरी को बेंगलुरु में आयोजित होने वाली वित्त मंत्रियों व सेंट्रल बैंक गवर्नरों की बैठक से हुई। इसका वर्चुअल मोड में 20 मार्च को आयोजित वित्त स्वास्थ्य कार्यबल की संयुक्त बैठक से हुआ। नई दिल्ली में 18वां जी 20 राज्य प्रमुखों व सरकार के प्रमुखी का शिखर सम्मेलन 9.10 सितंबर प्रगति मैदान में होगा। नई दिल्ली शिखर सम्मेलन के समाज पर जी 20 नेताओं की घोषणा को स्वीकार किया जाएगा। जिससे संबंधित मंत्री स्तरीय व नेताओं की प्रतिबद्धता का उल्लेख किया जायेगा। देखेगी दुनिया डिजिटल इंडिया मोटो के साथ भारत इस वर्ष काम करेगा।

ममता वधवा
सहायक प्रवक्ता, राजनीति शास्त्र विभाग

बदलता हुआ भारत

कर खुद को इतना बुलंद, अगर बुलंदी का शौक है। क्योंकि एक तेरे बदलने से ही, भारत का बदलता स्वरूप है।

बदलाव या परिवर्तन एक ऐसा शब्द है जो समय के साथ-साथ वृक्ष, समाज यहाँ तक कि ऋतुओं में देखा जा सकता है। जिस तरह एक मनुष्य जीवन भर एक जैसा नही रह सकता उसी तरह राष्ट्र भी एक जैसा नहीं रह सकता। वह भी अपना स्वरूप बदलता रहता है। आज हम जिस भारत में रहते है वह प्राचीन समय से बिल्कुल बदला हुआ प्रतीत होता है। परिवर्तन सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह का है।

'भारत तू बदलता गया
अपने समय के साथ
कुछ सुधार रहा और कुछ पिछड़ गया
भारत तेरे साथ'

वर्तमान समय में हमारे पास कई नई तकनीक है जिसने हमारे जीवन की पूरी तरह सरल बना दिया है। जहां हम पहले कई मीलों पैदल चलकर एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुंचा जाता था वही आज हम साईकिल, मोटरसाईकिल, रेलगाड़ी यहां तक कि आकाश मार्ग के माध्यम में पलक झपकते हुए चंद मिनटों में पहुंच सकते है। इसके उपरांत शिक्षा जो हर इंसान को सभ्य बनाती है वह प्राचीन समय में मानो ईद के चांद की भांति कही-कही व कुछ लोगों के पास ही दिखती थी। पहले जमाने में जहाँ मनोरंजन, बल्ब इत्यादि कोई अविष्कार नहीं हुआ था वही आज हम टी0वी0, मोबाइल, कम्प्यूटर तथा विभिन्न तरह के अविष्कारों का लाभ उठाते है। चिकित्सा सुविधाओं की बात करें तो आज गंभीर बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। जो प्राचीन समय में अजगर की भांति पूरा गांव निगल जाती थी।

बदलते भारत में जहां इतने सारे बदलाव हुए वही कुछ साकारात्मक तत्वों को भी अपने स्थल लेकर हम आज समाज में खड़े है। जिन्हें में एक पंक्ति के माध्यम से बताना चाहूंगी।

'संयुक्त से टुटकर एकाकी में बँट गए परिवार,
कारोबार को छोड़कर बेरोजगारी में बँट गया समान,
पुष्प पेड थे जहाँ उन्हें काटकर सड़कों में बिछ गये गांव
संस्कृति की पहचान को छोड़, विदेश की ओर बढ़ गया समाज'

वर्तमान समय में बदलते हुए परिपेक्ष्य के अनुसार जनसंख्या वृद्धि सबसे बड़ा संकट है, जिससे बेरोजगारी हमारा दरवाजा खटखटा रही है और दूसरी ओर जहां देश प्रगति की ओर बढ़ रहा है वही भारत में पर्यावरण प्रदूषण भी एक बड़ी समस्या बन गया है इसके साथ-साथ ध्वनि प्रदूषण, जल प्रदूषण इत्यादि बढ़ रहे है जिससे कई बीमारियां जन्म लेती है। जैसे कि कोरोना जिसके लिए हर व्यक्ति के मन में एक भय है कहा गया है कि 'जैसा हम प्रकृति को देते है वैसा ही हमें परिवर्तन में मिलता है।' अतः अंत में मैं कहना चाहूंगी कि बदला हुआ भारत जहां चांद पर कदम रख चुका है वही दूसरी और गहरी खाई में अपना दूसरा पैर रखा हुआ है। जहां एक ओर टेक्नोलॉजी इतनी विकसित हो गई है वही संस्कार न के समान रह गए है। अतः आवश्यक है कि हम मध्यम वर्ग का सहारा लेकर अपने आदर्शों संस्कारों को साथ लेकर सभ्यता की दहलीज पर कदम रखें और जब यह सम्पूर्ण राष्ट्र ईमानदार, भ्रष्टाचार मुक्त व 'हम' की पुष्प रूपी माला पहन लेगा तभी हम कह सकते है कि हाँ मेरा भारत आज पूरी तरह बदल चुका है जीवन जीने से ज्यादा जरूरी है उस जीवन में अपने संस्कारों व आदर्शों को ग्रहण करके जीना तभी भारत वास्तविक रूप बदल पाएगा।

डॉ.डिम्पल
सहायक प्रवक्ता, राजनीतिक विज्ञान विभाग

Importance of Being vegetarian

People make different choices that are bound to affect their livelihood because of various reasons. Today vegetarian diet has gained extreme popularity all cook the globe this is one aspect that many people have not taken seriously have get their but the few vegetarians reasons for this action. Common vegetarians are known because of their religious. Inclination However, becoming a vegetarian can also be because of health and ethical issues. These are the most important aspects that drove me to becoming a vegetarian at us Everyone to live a healthy life very important to and this can Easily be found in being a vegetarian. Many researches have shown positive correlation between being a vegetarians have longer lives than those who cat meat. Disease such as cancer and cardio-vascular can be Minimized by following a vegetarian diet.

The fruits and vegetables have got an important antioxidant that can help in complications. avoiding heart complications.

Animal products have been found to have a dot of cholesterol and fatly products that can cause.

Non -vegetarian diet cause several disease- Problem to the Arteries of the heart disease, obesity, coli disease is also Common problem, cancer, diabetes, hypertension, Incur aged acne on your face and body.

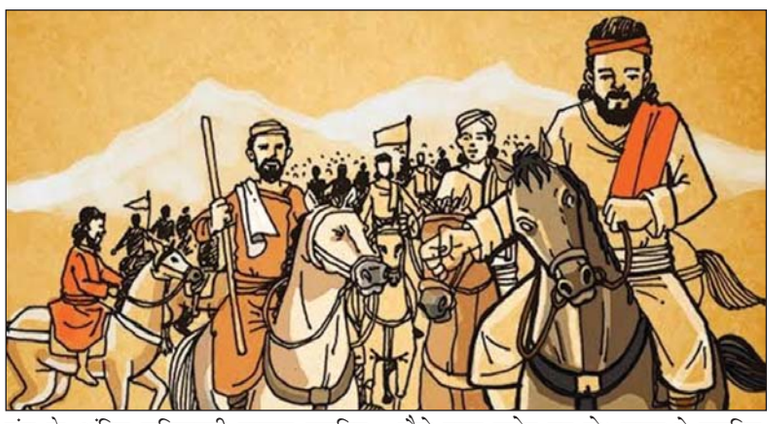
Advantages of Being a vegetarian- It is said that a vegetarian diet is key to healthy life some organisations working for the animal rights are strictly against eating meat, Fish or poultry. Vegetarian diet typically consist of whole grains, vegetables and fruits nuts, cereals, seeds. Hence it is rich in fiber, foliate and vitamin c. Vegetable and fruits provide vitamins and minerals that are essential for a healthy body. Beans, tofu, seeds are some good source of protein. Green leafy vegetables are rich source of antioxidants vegetable and fruits provide natural sugars beneficial Enzymes.

vegetarianism protects you from retain food bone diseases such as bird fly, mad cow disease. intestinal parasites.

Conclusion- Apart from these adverse effects of eating meat you contribute to the brutal Enslavement of 70 billion land animal and 3 trillion sea animals just to satisfy your taste buds. Animal faming Kills the planet as dairy Cattle found to be Contributor of the biggest Methane gas Emissions as a matter of fact.

Ms. Monika
Assistant Professor of Zoology

इतिहास के पन्नों पर अंकित स्वर्णिम भारत



भारत का इतिहास अनेको युगों एवं दौरो से गुजर कर स्वर्णिम इतिहास के मुकाम पर पहुंचा है। इस स्वर्णिम इतिहास की रचना में अनेकों सभ्यताओं, अनेको संस्कृतियों एवं अनेकों युद्धों, घटनाओं, राजाओं, विद्वानों, इतिहासकारों, नेताओं देशभक्तों एवं सुधारकों का योगदान रहा है। इस इतिहास के वर्णन को कुछ पृष्ठों पर समेट पाना बेहद ही कठिन कार्य है। समय? पर अनेकों इतिहासकारों एवं विद्वानों ने भारतीय इतिहास की रचना में रूचि रखते हुए अनेकों ऐतिहासिक रचनाएँ की है। भारतीय इतिहास में घटित कोई भी घटना इतिहासकारों की कलम से परे नहीं रही है। चर्चा यदि भारत पर शासन करने की कि जाए तो यहाँ अनेकों देशी-विदेशी, मुस्लिम एवं अंग्रेजी शासकों ने शासन किया जिन्होंने शासन करने के साथ-साथ सांस्कृतिक समन्वय को भी जन्म दिया। मध्य काल में स्थापित दिल्ली सल्तनत के शासकों ने लगभग 300 से 320 वर्ष तक शासन किया। लोदी वंश के अंतिम शक्तिशाली शासक इब्राहिम लोदी को पराजित कर बाबर ने भारत में एक नए युग का सूत्रपात किया। 21 अप्रैल 1526 को उत्तर भारत में लड़ा गया पानीपत का प्रथम युद्ध ऐतिहासिक महत्ता रखता है क्योंकि यह वह युद्ध था जब पहली बार युद्ध में तोपखाने, गोला-बारूद एवं आग्नेयास्त्रों जैसे शस्त्र प्रयोग हुए हो। बाबर ने इब्राहिम लोदी की लाखों की सेना को पराजित कर भारत में मुगल सलतनत की नींव रखी। दिल्ली सलतनत की कुछ मान्यताओं को बरकरार रखते हुए मुगल सलतनत ने अपनी स्वयं की नई प्रथाओं को शासन-प्रशासन में स्थान दिया। 1526.1707 के बीच मुगल वंश का पंचम लगभग सम्पूर्ण भारत में लहराता रहा परंतु 1707 में औरंगजेब की मृत्यु के पश्चात् आयोग्य मुगल शासकों के समय मुगल सत्ता छिन-भिन्न हो गई। तत्पश्चात् पुनः भारत विदेशी आक्रांताओं की शरण स्थली बन गया। व्यापार के उद्देश्य से आए अंग्रेज बहरूपिये कब यहाँ शासक बन बैठे पता तक न चल सका। कमजोर मुगल शासकों ने उपहार एवं भेंटों के लालच में पड़कर अंग्रेजों के हाथ भारत का सौदा कर दिया। इस प्रकार भारत में शासन करने का जुआ अब अंग्रेज अधिकारियों के हाथ लगा। ईस्ट इंडिया कंपनी के धुत अधिकारियों ने भारत का जमकर शोषण किया। शोषण का शिकार भारत अपनी प्रतिष्ठा और वैभव दिन-प्रतिदिन खोता गया। उत्पीड़ित भारतवासियों ने जब शोषण के खिलाफ आवाज उठाई तो राष्ट्रवाद के नवीन सवेरे का उदय हुआ। भारतीय राष्ट्रवादी नेताओं द्वारा बड़े-बड़े जन आंदोलनों के माध्यम से भारत की स्वतंत्रता के लिए आवाज उठाई गई। भारतीयों के अथक प्रयासों ने अन्तः भारतीयों की स्वतंत्रता का मार्ग प्रशस्त किया। लगभग 200 वर्ष की गुलामी के बाद भारत वर्ष ने स्वतंत्र जीवन में प्रवेश किया। भारत पर शासन करने वाली दोनों शक्तियों में आमतौर पर एक अंतर देखा गया। मुस्लिम शासकों ने भारत में लंबे समय तक शासन किया परंतु उनके शासन की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता यह रही की ये शासक भारत की प्रथाओं, मान्यताओं से घुल मिल गए और भारत में सफल शासन कर सके। दूसरी और अंग्रेजी सरकार यहां के वातावरण से सदैव अलग रहे जिससे वे भारत देश की जनता को घृणा की दृष्टि से देखते रहे और कभी भी भारत में समन्वित न हो सके। चाहे जो भी हो, भारतीय इतिहास के अतीत के पन्ने भारत के गौरव का गुणगान करते रहे है और भविष्य में भी करते रहेंगे।

रुचि वत्स
(सहायक प्रवक्ता, इतिहास विभाग)

रक्षाबंधन

दीक्षा
बीए द्वितीय वर्ष

राखी या रक्षाबंधन का त्योहार हर साल श्रावण पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है। रक्षाबंधन भाई बहनों का त्यौहार है तो मुख्यतः हिंदुओं में प्रचलित है पर इसे भारत के सभी धर्म के लोग समान उत्साह और भाव से मनाते हैं। पूरे भारत में इस दिन का माहौल देखने लायक होता है और हो भी क्यूं ना, यही तो एक ऐसा विशेष दिन है जो भाई बहनों के लिए बना है। यूं तो भारत में भाई बहनों के बीच प्रेम और कर्तव्य की भूमिका किसी एक दिन की मोहताज नहीं है पर रक्षाबंधन के ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व की वजह से ही यह दिन इतना महत्वपूर्ण बना है। बरसों से चला आ रहा यह त्यौहार आज भी बेहद हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। हिंदू श्रावण मास (जुलाई अगस्त) में पूर्णिमा के दिन मनाया जाने वाला यह त्यौहार भाई का बहन के प्रति प्यार का प्रतीक है। रक्षाबंधन पर बहनें भाइयों की दाहिनी कलाई पर राखी बांधती हैं। उनका तिलक करती हैं और उनसे अपनी रक्षा का संकल्प लेती है। हालांकि रक्षाबंधन की व्यापकता इससे भी कहीं ज्यादा है। रक्षाबंधन के त्यौहार का इतिहास हिंदू पुराण कथाओं में है। वामनावतार नमक पौराणिक कथा में रक्षाबंधन का प्रसंग मिलता है। महाभारत में भी रक्षाबंधन के पर्व का उल्लेख है। जब युधिष्ठिर ने भगवान कृष्ण से पूछा कि मैं सभी संकटों को कैसे पार कर सकता हूं, तब कृष्ण ने उनकी सेना की रक्षा के लिए राखी का त्यौहार मनाने की सलाह दी थी। शिशुपाल का वध करते समय कृष्ण की तर्जनी में चोट आ गई, तो द्रोपदी ने लहू रोकने के लिए अपनी साड़ी फाड़कर उनकी उंगली पर बांध दी थी। यह भी श्रावण मास की पूर्णिमा का दिन था कृष्ण ने चीरहरण के समय उनकी लाज बचाकर यह कर्ज चुकाया था। रक्षा बंधन के पर्व में परस्पर एक दूसरे की रक्षा और सहयोग की भावना निहित है। इतिहास में राखी के महत्व के अनेक उल्लेख मिलते हैं। मेवाड़ की महारानी कर्मावती ने मुगल राजा हुमायूं को राखी भेज कर रक्षा याचना की थी। हुमायूं ने मुसलमान होते हुए भी राखी की लाज रखी। आज यह त्यौहार हमारी संस्कृति की पहचान है और हर भारतवासी को इस त्यौहार पर गर्व है। लेकिन भारत में जहां बहनों के लिए इस विशेष पर्व को मनाया जाता है। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जो भाई की बहनों को गर्भ में ही मार देते हैं। आज कई भाइयों की कलाई पर राखी सिर्फ इसलिए नहीं बंध पाती, क्योंकि उनकी बहनों को उनके माता-पिता ने इस दुनिया में आने ही नहीं दिया। यह बहुत ही शर्मनाक बात है कि जिस देश में कन्या पूजन का विधान शास्त्रों में है वही कन्या भ्रूण हत्या के मामले सामने आते हैं। यह त्यौहार हमें याद दिलाता है कि बहनें हमारे जीवन में कितना महत्व रखती है। इस दिन सभी भाइयों-बहनों को एक दूसरे के प्रति प्रेम कर्तव्य और एक दूसरे की रक्षा का दायित्व लेते हुए शुभकामनाओं तथा शुभाशीष के साथ रक्षाबंधन का त्योहार मनाना चाहिए।

शिक्षक दिवस

मुस्कान
बीए द्वितीय वर्ष

'गुरु तेरे उपकार का
कैसे चुकाऊं मैं मोल
लाख कीमती धन भला
पर गुरु मेरे अनमोल'।।

जैसा कि हम जानते है कि 5 सितंबर को शिक्षक दिवस डॉ0 सर्वपल्ली राधाकृष्ण की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। शिक्ष कवह बिल्डिंग ब्लॉक हैं जिस पर समाज का निर्माण होता हैं। एक शिक्षक की जिम्मेदारी बहुत बड़ी है क्योंकि वे बौद्धिक और रचनात्मक दिमागों को आकार देने का काम करते है जो समाज का भविष्य बनाते हैं। उनके सम्मान में मनाया जाने वाला शिक्षक दिवस हमें बौद्धिक और नैतिक मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करने के लिए अपने शिक्षकों को याद करने, सराहना करने और धन्यवाद देने का दिन है।

मैं मेरे शिक्षकों के लिए कुछ कहना चाहती हूं:-

'मेरी कलम जो आज
इतना कुछ लिखती है,
कुछ और नहीं
मेरे गुरु की मेहनत दिखती है'।।
'ज्ञान का हमें देकर भंडार
किया भविष्य के लिए तैयार
मानते हैं आभार हम गुरुजनों के
जिंदगी को जिन्होंने दिया आकार'।।

चंद्रयान-3

वर्षा
बीए द्वितीय वर्ष

अंतरिक्ष में गूंज उठे हम
चंद्रयान का गान लिए
चांद तिरंगे रंग में रंगा
नई एक पहचान लिए

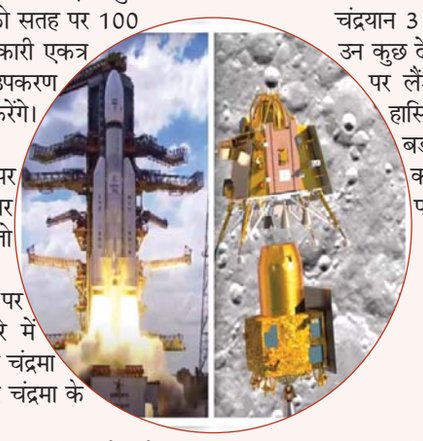
चंद्रयान-3 भारत का तीसरा चंद्र मिशन है। यह 14 जुलाई 2023 को श्रीहरिकोटा से लॉन्च किया गया था। चंद्रयान-3 का लक्ष्य चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव क्षेत्र में एक लैंडर और एक रोवर को उतारना है। लैंडर को चंद्रमा के सतह पर एक सुरक्षित जगह उतरना है और रोवर को सतह पर 100 मीटर तक चलने और चंद्रमा के बारे में जानकारी एकत्र करने का काम करना है। चंद्रयान-3 में कई उपकरण लगे हैं, जो चंद्रमा के बारे में जानकारी एकत्र करेंगे। इनमें से कुछ उपकरण है:

विक्रम लैंडर- विक्रम लैंडर चंद्रमा के सतह पर एक सुरक्षित जगह पर उतारने के लिए जिम्मेदार है। यह एक छोटे से रोवर को भी ले जाएगा जो चंद्रमा के बारे में जानकारी एकत्र करेगा।

प्रज्ञान रोवर:- प्रज्ञान रोवर चंद्रमा के सतह पर 100 मीटर तक चलने और चंद्रमा के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए जिम्मेदार है। यह चंद्रमा की मिट्टी चट्टानों और धूल का नमूना लेगा और चंद्रमा के वातावरण का अध्ययन करेगा।

चंद्रयान 3 ऑर्बिटर- चंद्रयान-3 ऑर्बिटर चंद्रमा के चारों ओर चक्कर लगाएगा और चंद्रमा की सतह और वातावरण का अध्ययन करेगा। यह चंद्रमा के बारे में तस्वीरें और वीडियो भी लेगा।

चंद्रयान 3 एक महत्त्वपूर्ण मिशन है, जो भारत को अंतरिक्ष अन्वेषण में एक बड़ा कदम आगे ले जाएगा। यह मिशन चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव क्षेत्र का अध्ययन करेगा, जो अभी तक किसी भी देश द्वारा नहीं किया गया है। चंद्रयान-3 के परिणामों से हमें चंद्रमा के बारे में नई जानकारी मिलेगी और यह हमें भविष्य में चंद्रमा पर मानव मिशन को भेजने में मदद करेगा।



चंद्रयान 3 के लॉन्च के बाद भारत अब दुनिया के उन कुछ देशों में शामिल हो गया है। जिसमें चंद्रमा पर लैंडर और रोवर को उतारने में सफलता हासिल की है। चंद्रयान 3 भारत के लिए एक बड़ी उपलब्धि है और यह देश के अंतरिक्ष कार्यक्रम के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है।

इसरो ने कर दिखाया है
चांद पर भारत का
झंडा लहराया है...
चंद्रयान-3 की लैंडिंग कर कर
भारत का शहर गौरव से
ऊंचा उठाया है...
जय हिंद
मेरा भारत महान

हिंदी जनता की भाषा

रचना
बीए द्वितीय वर्ष

हिंदी इस देश का गौरव है, हिंदी भविष्य की आशा है। हिंदी हर दिल की धड़कन है, हिंदी जनता की भाषा है।
इसको कबीर ने अपनाया
मीराबाई ने मान दिया
आजादी के दीवानों ने
इस हिंदी को सम्मान दिया
जन-जन ने अपने वाणी से हिंदी का रूप तराशा है
हिंदी हर क्षेत्र में आगे है
इसको अपना कर नाम करें
हम देशभक्त कहलाएंगे
जब हिंदी में सब काम करें
हिंदी चरित्र है भारत का, नैतिकता की परिभाषा है,
हिंदी हम सब की खुशहाली
हिंदी विकास की रेखा है
हिंदी में ही इस धरती ने, हर ख्वाब सुनहरा देखा है
हिंदी हम सब का स्वाभिमान, यह जनता की अभिलाषा है।

जीने दो मुझे

अभी तो एक नन्हीं सी कली हूँ मैं,
अभी दुनिया देखने निकली हूँ मैं,
क्यों मुझसे मेरा बचपन छीन रहा है
क्यों हर कोई मुझ पे जाले बुन रहा है।
आंखों में ढेरों सपने ले के चली हूँ मैं
दिल में ढ़ेरों सरमान से भरी हूँ मैं
जरा मुझको छोड़ो, मैं उड़ के दिखाऊँ
ये बेरहम जमाना, छीने आशियाना
ये दर्द भरा सफर है

सुप्रिया
बीए द्वितीय वर्ष

पर जोश की लहर है
पत्थर से टकरा कर भी मैं
आगे निकल जाऊं
है जोश इतना मुझ में
हाथ में ना आऊँ
फिर भी मुझको पकड़ा
मेरी रूह को जकड़ा
छीना है मुझ से बचपन
अशुद्ध किया मेरा तन
अब समय है नयी पहर का
हो अंत अब हर कहर का
हर अपराधी को सजा दिलाना है,
मिलकर आवाज अब उठाना है।

मेरा सच्चा दोस्त

क्या तुम मेरे दोस्त बनोगे ?
पूछा उसने हँसकर
मैंने मुंह बनाया, झल्लाया
कौन हो तुम ?
आओ खेलेंगे रूमाल झपट्टा, तोता उड़,
ऊँच-नीच का पापड़ा
या जो तुम बोलो, पास बैठकर वह बोला।
नहीं, मूड़ नहीं मेरा
और क्यों खेलूं मैं ?
जब जानता नही तुझे, मुहँ बिचकाकर मैं बोला।
पसीज गया मैं भीतर तक, सहमकर बोला-
तब मैं बच्चा था, संभला, फिर कड़का
और हो कौन तुम ?
तब तक वो उछलकर मेरी गोदी में था
और मैं उसकी बांहों में।
खरगोश सी उँगलियाँ रखी उसने, मेरे हाथों पर
और उछाला
पहले भी तो खेलते थे, अब क्या हुआ ?
म्चलकर बोला-
आओ ना, मिट्टी में कंचे ढूंढें,
बीजों-बांदरी या छुहपम-छुपाई
कुछ तो खेलो, खेलो न, वह चहका।
मुझे नहीं खेलना- मैं चिल्लाया
जाओ तुम यहाँ से।
नहीं आऊँगा, कभी नहीं आऊंगा, बुलाओगे तब भी नहीं,
कभी नहीं- वह सुबक कर बोला।
उल्टे कदमों से दौड़ा, तेज, बहुत तेज और तेज.....
ओह! ये क्या किया ?
मैं संभला, उसे पुकारा, पीछे दौड़ा
दूर, बहुत दूर तक।
दौड़ रहा हूँ आज भी, मैं दौड़-दौड़कर हांफनें लगा।
पर वह न मिकला, न लौटा
कभी नहीं।
मेरा सच्चा दोस्त, मेरा अपना बचपन

डॉ. ममता चैधरी
सहायक प्रवक्ता
हिंदी विभाग

Beautiful Life...

An amazing thing happens when you get honest with yourself and start doing what you love, & what makes you happy.

You stop wishing for the week-end. You stop merely looking forward to special events. You being to live in each moment & you start feeling like a human being.

You just ride the wave that is lie, with this feeling of contentment and joy. You move steadily, fluidly, calm and grateful. A veil is lifted, and a whole new perspective is born. Hold on whatever keeps you happy…

Himanshi
B.A 2nd year

Teacher

Teach him to walk in the right way, whatever the path shows in life. One would have come before the mother and father and would have always been respected in life.

Respect everyone with prestige, from which learned duty. I have never been away from whom, he is my guide, the one who pleases my mind, he is called my teacher.

Sometimes it is calm, sometimes it is patient always serious in nature, this desire remains in my mind, I wish I could become like the one who was called my teacher.

Priya
B.A- 2nd year

The World Beneath

There is one word inside the water, the world beneath us. The organisms living in this world take many forms. From the tiniest single called planktons (zoo-planktons & phyto-planktons) to the largest animal (mammal) found on this planet, the blue whale, as well as potentially millions more that are so for undiscovered. All these animals are inter connected and together form the aquatic ecosystem which keeps the terrestrial ecosystem in check.

Starting from the tiniest unit of marine life i.e. zoo – planktons are important element of the aquatic food chain, forming the base. Transferring energy from plank tonic algae (primary producers) to larger inveterate predators and fish who in turn feed on them fish play a for more curial role as contributors of martinets to marine ecosystem than previously thought. Some live in shoal like bluegills (Lepomis macrochirus) while other hunt and line in solitude like tiger, sharks and orcas. According to researchers at Georgia & Florida international University fish contribute more nutrients to their local ecosystem than any other source enough to cause changes in the growth rates of the organism at the base of the food web. Not only the small species but large species show a significant role, whale song echoes help scientists map the ocean floor. By analyzing how fin whale calls bounce off the sea floor Scientists can recreate ocean crust layers. Human consumption of aquatic animals are the main source of protein for billions of people worldwide and added the demand is going to increase. To satisfy this demand aquatic animal production will need to double by 2050. To keep the harmony between both worlds, aquatic and terrestrial we must practice conservation as well as protecting our water resources.

Environment is a blessing for us!

One of the first condition of happiness is that the link between men and nature shall not be broken
-Leo Tolstoy

Mother nature has given many blessings for all of us. Natural resources and natural environment provide habitat crucial for man and other animals. The most important elements of survival like oxygen and water have been provided by the natural environment. We breathe our carbon dioxide but it is balance by the forest and plant Kingdom. we get fresh air and stress free environment from the greenery around us. The sun regulated the temperature of the earth with the help of plants. It is wonderful fact that tree canopies vegetation and grass filter rainwater and reduce the pollutants from road flowing into waterways. It is also amazing that one tree absorb 38 pounds of carbon dioxide every year. Walking or hiking in the lap of mother nature reduce many diseases like hypertension, diabetes, osteoporosis, arthritis and anxiety. Exposure to sun for 15 minutes gives ample vitamin D. Tress help people live longer, healthier and happier. Seeing all the blessings provided by the environment, it is important that each one of us should try to plant more and more tress and contribute in the protection of environment.

Shiksha B.A- 2nd year

मिशन चंद्रयान

रचना
बीए द्वितीय वर्ष

भारत ने सोमवार को छोड़ा था वो चंद्रयान। जिसे देख कर पाकिस्तान की फट गई आंख, फट गए कान। यह भारत और इसरो की आन और शान का सवाल है। चंद्रयान 2 तो बहुत पहुंचे गया चंद्रयान 3 अभी बाकी है। भारत में अपने कार्य को पहुंचाया ऊंचे स्तर पर। नाम भारत का उज्जवल हो यही कामना हर घर पर।। भारत के इसरो को बनाया साराभाई विक्रम ने और आगे इसे बढ़ाया अपने कलाम चाचा ने। भारत का संपूर्ण ज्ञान तकनीकी पर आधारित है। इसलिए तो चंद्रयान 3 पहुंच गया है अपनी मंजिल पर। साराभाई विक्रम ने की थी इसरो की स्थापना। पाकिस्तान के सुपार्कों को भी पड़ेगा भारत के सामने काँपना।। भारत ने पहली कामयाबी से पहुंचाया मिशन मंगल। आज भारत कहां पर है देख सूरज गगन मंडल।। भले ही टूट गया संपर्क हमारा विक्रम लैंडर से नहीं होता विश्वास तो कर लेंगे दो दो हाथ कुश्ती से। नहीं रुकेंगे नहीं थकेंगे चांद पर पानी की खोज करके आएंगे। और मैं कहता हूँ कि चांद पर प्लॉट काटकर आएंगे। .....भारत माता की जय।

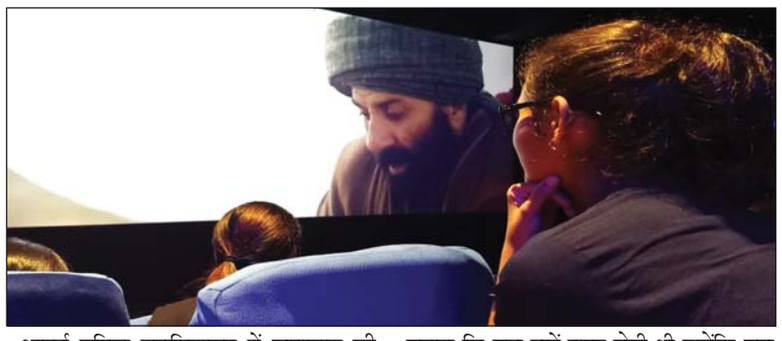
बेसहारा, असहाय व मानसिक रूप से विक्षिप्त, महिलाओं के साथ साझा किया समय

50 छात्राओं ने किया अपना घर आश्रम का दौरा

बेसहारा, असहाय व मानसिक रूप से विक्षिप्त, महिलाओं के साथ आदर्श महिला महाविद्यालय की स्नातक की विभिन्न संकायों की 50 छात्राओं ने अपना घर आश्रम का दौरा किया। इस दौरे के तहत उन्होंने मानसिक रूप से विक्षिप्त, बेसहारा व असहाय महिलाओं के हाथों पर मेहंदी लगाई। जिसके तहत कुछ छात्राएं भावुक हो गई और वहां रह रही महिलाएं भी छात्राओं को देखकर भावुक हो गई, उन्हें अपना घर परिवार की यादें ताजा हो गई। इस मुलाकात के दौरान छात्राओं ने यह शपथ ली कि वह शादी के बाद अपने सास-ससुर को माता-पिता की तरह ही मानेंगी व उनकी देखभाल करेंगी। इस प्रकार से अपनों के होते हुए उन्हें आश्रम नहीं भेजेंगी। छात्राओं ने यह भी शपथ ली कि अपना जन्म दिवस व त्यौहार अपना घर आश्रम में अपने परिवार सदस्यों के साथ मनाएंगी ताकि उन्हें अपनापन लगें। महाविद्यालय की छात्राएं भावना, प्रीति, नीरू, ज्योति, पिंकी, पायल, अलिषा, नितिका, वर्षा व स्नेहा ने बताया कि उन्होंने आश्रम में सभी को रक्षा बंधन की बधाई दी और मेहंदी लगाकर, दुपट्टे व उनके लिए

अन्य सौन्दर्यवर्धक प्रसाधन के साथ बिस्कुट भी वितरित किए। इस यात्रा से उन्होंने नैतिक मूल्य स्नेह व प्रेम की भावना को जाना व समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को समझा। इसी के साथ हेरिटेज क्लब के तत्वावधान में छात्राओं ने श्री खाखी बाबा मंदिर का भी दौरा किया। वहां जाकर छात्राओं ने अपने धर्म और संस्कृति को जाना। दोनों यात्राओं का आयोजन प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में हुआ। उन्होंने बताया कि कॉलेज का उद्देश्य छात्राओं को केवल किताबी ज्ञान देना ही नहीं बल्कि छात्राओं में नैतिकता के गुण पैदा करने के लिए इस प्रकार के टूर लगाए जाते हैं, आश्रम में जाने से पहले महाविद्यालय प्राचार्या ने छात्राओं को प्रेरणा दी कि आज आप बेटी है। कल आप बहु बनेंगी। अपने बुजुर्गों का सत्कार करना व उनकी संभाल करने का फर्ज अदा करें। आज के समय में अगर बुजुर्गों को अपने परिवार व घरों से दूर वृद्ध आश्रम में रहना पड़ता है तो इसके लिए आज की नौजवान पीढ़ी जिम्मेदार है। हर व्यक्ति को अपने बुजुर्गों का सत्कार व उनकी संभाल करनी चाहिए, ताकि बुजुर्गों को जिंदगी के आखिरी पड़ाव में परिवार का सहारा मिल सके। यदि किसी कारणवश वृद्ध आश्रम में बुजुर्ग रहने को मजबूर हैं तो उनकी वहां पर संभाल के लिए भी नौजवानों को आगे आना चाहिए। अपना घर आश्रम के बेसहारा व असहाय महिलाओं के समूह ने छात्राओं को अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

छात्राओं ने देखी गदर-2 फिल्म



आदर्श महिला महाविद्यालय में छात्रावास की छात्राओं ने ग्रुप आउटिंग के तहत गदर-2 फिल्म देखी जिससे छात्राओं में खुशी की लहर थी । महाविद्यालय छात्रावास की विस्तृत जानकारी देते हुए पल्लवी, सोनू, सकीना, पायल, पिंकी, किरण, निकिता, सविता, अंकिता, रिंकू आदि छात्राओं ने बताया कि वह घर से बाहर आज छात्रावास के माहौल में आकर अत्यधिक प्रसन्न है क्योंकि उन्हे यहां का वातावरण बिल्कुल घर जैसा ही मिल रहा है। यहां का खाना, जिम, सुबह की प्रार्थना से शुरुआत करना व कक्षा के बाद खुले पर्यावरण में इतनी हरियाली के साथ जीना मानो सपने जैसा हो। उन्होंने यह भी बताया कि छात्रावास में आपसी सहयोग की भावना व अनुशासन सीखने को मिल रहा है। यहां पर दिया जाने वाला 2 घंटे का समय हमें मोबाइल से दूर रखता है। जिससे पढ़ाई के समय की एकाग्रता बनी रहती है। छात्राएं छात्रावास में जींद, चरखी दादरी, कैरू व कैथल से रह रही है। उन्होंने अपने भूतपूर्व छात्रावास के अनुभवों को बताते हुए बताया कि वहा उन्हें घुटन होती थी क्योंकि वहा उन्हें छात्रावास के दरवाजे के बाहर ही नहीं निकलने दिया जाता था लेकिन यहा का हरियाली व स्वास्थ अनुरूप वातावरण में वह बहुत खुश है। ग्रुप आउटिंग के तहत उन्हे जो फिल्म दिखाई गई उससे छात्राएं अत्यधिक प्रसन्न है। प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बताया कि छात्रावास मे छात्राओं को भारतीय परंपरा , संस्कृति व आध्यात्म का पूर्ण ज्ञान भी दिया जा रहा है। अभी हाल ही में छात्रावास में तीज महोत्सव बड़ी ही धूम-धाम से मनाया गया ।इसी तरह सभी त्यौहार छात्रावास में बड़ी ही धूमधाम से मनाए जाते है। निर्देशिका डॉ0 अरूणा सचदेव ने बताया कि छात्राओं की सुरक्षा की दृष्टि को देखते हुए छात्रावास में शुद्ध खाना, पीना व साफ-सफाई का उचित ध्यान रखा जाता है। उन्होंने यह भी कहा कि छात्रावास में छात्राएं आत्मनिर्भर बनना सीखती है। यहां के माहौल में वह स्वयं अपने सभी कार्य करती है जिससे उनके अंदर जिम्मेदारी की भावना उत्पन्न होती है।

उद्यमिता प्रोत्साहन कार्यक्रम के अंतर्गत लगाई प्रदर्शनी

विश्व उद्यमिता दिवस के अवसर पर उद्यमिता प्रोत्साहन कार्यक्रम के अंतर्गत एक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के ललित कला विभाग की छात्राओं ने महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में विशेष रूप से भाग लिया। मुख्य आकर्षण में विद्यार्थियों द्वारा तैयार किए गए पेपर बैग्स, वॉल हैंगिंग, टाई एंड डाई आर्टिकल्स, टैराकोटा प्लेट्स, डेकोरेटिव आइटम्स आदि सम्मिलित थे। ललित कला विभागाध्यक्ष रजिता व प्राध्यापिकाएं सीमा व सीनू उपस्थित रही।

मेजर ध्यानचंद के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में हॉकी मैच का आयोजन

शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग द्वारा मेजर ध्यानचंद के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में हॉकी मैच का आयोजन किया गया। जिसमे महाविद्यालय की टीम ने 10-6 अंक से भीम स्टेडियम टीम पर विजय हासिल की। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के मार्गदर्शन में इस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्राचार्या व महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने विजय टीम को बधाई देते हुए उनका उत्सावर्धन किया। शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग कोऑर्डिनेटर डॉ0 रेनू, विभागाध्यक्ष नेहा व प्राध्यापिका मोहिनी उपस्थित रही।

मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत किया पौधारोपण

एन.एस.एस. विभाग की अधिकारी संगीता मनरो एवं डॉ0 निशा शर्मा ने युवा खेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 'मेरी माटी, मेरा देश' अभियान के तहत शहीद परिवार से सुमन लता जैन को सम्मानित किया और पौधारोपण कार्यक्रम के तहत वसुधा वंदन कर वाटिका का निर्माण किया। जिसमें उन्होंने महाविद्यालय प्रांगण में औषधीय एवं फलदायी पौधे रोपित किए। तदोपरांत उन्होंने वसुधा रज को हाथों में लेकर प्रण प्रतिज्ञा के तहत संकल्प दिलाया कि विकसित भारत के निर्माण में अहम भूमिका निभाते हुए देश की एकता एवं अखंडता के लिए प्रयास करेंगी।

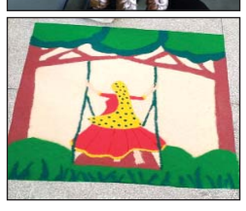
छात्रावास में धूमधाम से मनाया हरियाली तीज उत्सव

महाविद्यालय छात्रावास में हरियाली तीज उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डॉ अलका मित्तल के सानिध्य में छात्रावास संचालिका अनीता भार्गव द्वारा किया गया । उत्सव मे मेहंदी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। जिसमें छात्रा पूजा प्रथम व छात्रा श्वेता द्वितीय स्थान पर रही। तीज उत्सव में हॉस्टल कमेटी के सदस्य डॉ. अमिता गाबा , संगीता मनरो साथ मे प्राध्यापिका डॉ .निशा शर्मा डॉ. रिंकू अग्रवाल उपस्थित रही।

छात्रावास की छात्राओं ने किए खाटू श्याम मंदिर दर्शन

छात्राओ ने घारूडू गाव में स्थित खाटू श्याम मंदिर के दर्शन किए और आशीर्वाद प्राप्त किया। रास्ते मे छात्राओं ने मोज मस्ती के साथ भजन व फिल्मी गीत भी गाये।

छात्रा मनीषा ने प्राप्त किया द्वितीय स्थान



चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय मे युवा कल्याण विभाग द्वारा आयोजित हरियाणवी लोक संस्कृति को समर्पित तीज कार्यक्रम में महाविद्यालय की छात्रा मनीषा ने रंगोली प्रतियोगिता में द्वितीय ,छात्रा स्वाति ने गायन प्रतियोगिता में तृतीय व छात्रा स्नेह ने मेहंदी प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का मान बढ़ाया। कार्यक्रम में महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल को भी सम्मानित किया गया । महाविद्यालय प्राचार्य डॉ अलका मित्तल ने तीनो छात्राओं

Great Honour for our College

It is a matter of great honour for our college that Dr Aparna Batra ,Head-Deptt of English ,was invited to Chair an Academic Session in a significant National Seminar at IIT ROORKEE - a most prestigious and historical institute which holds the distinction to be the oldest technology institute in the commonwealth group of nations.She also shared her views on 'Revisiting the Indian Scriptures in Contemporary Times'.

ओरिएंटेशन प्रोग्राम में छात्राओं को दिया अनुशासन का ज्ञान

वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में बीकॉम प्रथम वर्ष की छात्राओं को महाविद्यालय के अनुशासन, नियम एवं अन्य गतिविधियों की जानकारी देने के लिए ओरिएंटेशन प्रोग्राम आयोजित किया गया। जिसमें छात्राओं को वाणिज्य संकाय से संबंधित विभिन्न गतिविधियों की जानकारी वाणिज्य विभाग की प्राध्यापिकाओं ने दी।

चंद्रयान-3 की सफलता पर इसरो को बधाई

चंद्रयान-3 भारत का एक महत्वाकांक्षी चंद्र मिशन है। 24 अगस्त, 2023 को इसरो के नवीनतम अपडेट के अनुसार, चंद्रयान 3 रोवर प्रज्ञान लैंडर से नीचे उतर गया है और भारत ने चंद्रमा पर सैर की है! भारत चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर उतरने वाला पहला देश है। चंद्रयान-3 चाँद की सतह पर सॉफ्ट लैंडिंग करने का भारत का दूसरा प्रयास था। यह मिशन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन द्वारा 14 जुलाई, 2023 को 2:35 आंध्र प्रदेश के श्रीहरिकोटा के स्पेस सेंटर से सफलतापूर्वक लॉन्च किया गया और करीब दो हफ्ते बाद, यानी कि, करीब 5 अगस्त को चंद्रयान 3 चन्द्रमा की कक्षा में प्रवेश किया। चंद्रयान-3 के मिशन का उद्देश्य चंद्रमा की सतह पर सुरक्षित लैंडिंग का प्रदर्शन करना, चंद्रमा पर रोवर के चलने का प्रदर्शन करना है और इन सीटू यानि चाँद की सतह पर ही वैज्ञानिक प्रयोगों का संचालन करना है। मिशन के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, लैंडर में कई उन्नत प्रौद्योगिकियों मौजूद हैं जैसे कि लेजर और आरएफ-आधारित अल्टीमीटर, वेलोसीमीटर, प्रोपल्शन सिस्टम, आदि। ऐसी उन्नत तकनीकों को पृथ्वी की स्थितियों में सफलतापूर्वक प्रदर्शित करने के लिए, कई लैंडर विशेष परीक्षण, जैसे इंटीग्रेटेड कोल्ड टेस्ट, इंटीग्रेटेड हॉट टेस्ट और लैंडर लेग मैकेनिज्म प्रदर्शन परीक्षण की योजना बनाई गई है और इसे सफलतापूर्वक पूरा किया गया है। चंद्रयान-3 के माध्यम से, भारत का लक्ष्य अपनी तकनीकी कौशल, वैज्ञानिक क्षमताओं और अंतरिक्ष अन्वेषण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित करना है। चंद्रयान-3 की सफलता से भारत की स्थिति अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष समुदाय में और अधिक मजबूत हो गई। यह मिशन युवा पीढ़ी को विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित (एसटीईएम) में करियर बनाने के लिए प्रेरित करेगा।

चंद्रयान 3 भारत का एक महत्वपूर्ण भारतीय अंतरिक्ष मिशन है। चंद्रयान 3 एक मल्टी-पार्ट मिशन है, जिसमें एक ऑर्बिटर, एक लैंडर और एक रोवर शामिल है। ऑर्बिटर चंद्रमा की परिक्रमा करेगा और चंद्रमा की सतह और उसके वातावरण का अध्ययन करेगा। विक्रम लैंडर चंद्रमा की सतह पर उतरेगा और प्रज्ञान रोवर चंद्रमा की सतह पर वैज्ञानिक प्रयोग करेगा।

चंद्रयान 3 के लैंडर का नाम विक्रम है। यह 1752 किलोग्राम भारी है और 4.5 मीटर लंबा है। लैंडर चंद्रमा की सतह पर उतरेगा और रोवर को छोड़ेगा। रोवर चंद्रमा की सतह पर वैज्ञानिक प्रयोग करेगा। चंद्रयान 3 के रोवर का नाम प्रज्ञान है। यह 26 किलोग्राम भारी है और 6.5 मीटर लंबा है। प्रज्ञान लैंडर से अलग होकर चंद्रमा की सतह पर चलेगा।

चंद्रयान- 3, 23 अगस्त 2023 को 18:04 बजे चांद के साउथ पोल पर चंद्रयान-3 की सफल लैंडिंग हो गई है।

संजू(कम्प्यूटर ऑपरेटर)

ISRO works vs NASA

NASA stands for National Aeronautics Space Administration

ISRO stands for Indian Space Research Organisation.

It originates from the United States of America.

ISRO is an India based organisation to encourage space and science exploitation.

It was established in the year 1958

It was established much later, that is 1969.

NASA has superseded National Advisory Committee for Aeronautics (NACA)

In India, an Indian National Committee for Space Research (INCOSPAR) space program was established, further developing into ISRO.

The federal government supported it for creating a national space program to research aeronautics and aerospace.

It is the primary space centre located in India.

It has its headquarters in Washington DC in the United States of America.

The headquarters are located in the Bangalore region of India.

It is controlled and supervised by the government of the United States.

The supervisory and administrator functions are withheld by the Department of Science located in India.

Question -Answer Quiz

Question No.1:- Where is the Headquarters of the Indian Space Research Organisation (ISRO)?
Answer:- Bangalore
Question No.2:- When was ISRO formed?
Answer:- 15 August 1969
Question No.3:- What is the Full Form of SDSC?
Answer:- Satish Dhawan Space Centre
Question No.4:- Who is the Owner of the Indian Space Research Organisation?
Answer:- Department of Space
Question No.5:-Which Satellite is responsible for Communication, Meteorological Services, and Television Broadcasting in India?
Answer:- INSAT (Indian National Satellite)
Question No.6:-Which Satellite is used for Resources Monitoring and Management by ISRO?
Answer:- IRS (Indian Remote Sensing Satellites)
Question No.7:-What is the Full form of PSLV?
Answer:- Polar Satellite Launch Vehicle
Question No.8:- When was the First Rocket launched from India?
Answer:- 21 November 1963
Question No.9:- What was ISRO known before 1969?
Answer:- INCOSPAR (Indian National Committee for Space Research)
Question No.10:- Where is the Indian Institute of Remote Sensing (IIRS)?
Answer:- Dehradun

Question No.11:- Who is the Father of the Indian Space Program?
Answer:- Vikram Sarabhai
Question No.12:- A material is Dimensionally Stable at room temperature if its Glass Transition Temperature (Tg) is?
Answer:- Well Above Room Temperature
Question No.13:- When was Chandrayaan-1 launched?
Answer:- 22 October 2008
Question No.14:- When was Chandrayaan-2 launched?
Answer:- 22 July 2019
Question No.15:- Where was Chandrayaan-2 launched?
Answer:- Satish Dhawan Space Centre Second Launch Pad (Sriharikota)
Question No.16:- Name of the First Satellite built by India?
Answer:- Aryabhata
Question No.17:- Who is known as the Missile Man of India?
Answer:- A.P.J. Abdul Kalam
Question No.18:- Which Missile was developed Under A.P.J. Abdul Kalam's Guidance?
Answer:- Prithvi
Question No.19:- Which Satellite is used by Tata Sky?
Answer:- INSAT-4A
Question No.20:- How many Radar Imaging Satellites (RISAT0 does ISRO currently Operate?
Answer:- Four

....SANJU (Computer Operator)

भारतीय शास्त्रीय संगीत का संवर्धन व संरक्षण

मानव सृष्टि सबसे बुद्धिमान प्राणी है, हर विषय वस्तु को उचित व्यवस्थित ढंग से उपयोग करना तथा भावी पीढ़ी के लिए संरक्षण सुयोग्य बनाना उसका प्रथम कर्त्तव्य है। किसी भी देश की प्रगति एवं सभ्यता का अनुमान उसकी कला एवं संस्कृति से लगाया जा सकता है क्योंकि कलाएँ उस देश की आत्मा होती है और संस्कृति की झलक इन्ही कलाओं द्वारा झलकती है।

कला के अन्तर्गत भारतीय शास्त्रीय संगीत हमारी संस्कृति का दर्पण है जिसे भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर होने का गौरव प्राप्त है। यह नैसर्गिक सौन्दर्य के साथ अपनी सांस्कृतिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक तथा धार्मिक सम्पदा से सम्पन्न रहा है हमारे लोक जीवन मे लोक उत्सव, लोक परंपरा, लोक कला, लोक साहित्य व लोक शिल्प सभी अपने आप में विशिष्ट महत्व रखते है, जिसके अन्तर्गत हमारा भारतीय शास्त्रीय संगीत भी लोक विकास के साथ प्रचलित होता गया, लोक संगीत से उसे शाश्वत प्रेरणा मिलती रहीं, लोक संगीत में किसी न किसी रूप मे शास्त्रीय संगीत के तत्व विद्यमान परमात पाए गए।

जब जन साधारण द्वारा अपने मनोरंजन के लिए किसी कला का बिना किन्हीं विशेष नियमों को ध्यान में रखते हुए स्वाभाविक एवं प्राकृतिक प्रारूप किया जाए तो उस सहज रूप को लोक कला की संज्ञा प्रदान की जाती है उसी प्रकार यदि निरंतर विकास के फलस्वरूप जब उसे सुनिश्चित नियम तथा शास्त्र निर्मित कर दिया जाए तो उनके आधार पर उसका शास्त्रीय रूप भी सामने आ जाता है।

लोक संगीत के परिष्कार से ही शास्त्रीय संगीत का निर्माण हुआ, यह सभ्यता, समाज,

संस्कृति का दर्पण है यही भारतीय संगीत का सर्वाधिक परिष्कृत औपचारिक तथा जटिलतम स्वरूप है। जिसका अपना एक स्वतंत्र शास्त्र है संगीत जब स्वर व ताल के नियमों में बंधकर शास्त्रनुसार अर्थात् क्रमबद्ध व नियमबद्ध चलता है तब वह शास्त्रीय संगीत कहलाता है।

शास्त्रीय संगीत का आदि ग्रंथ नाट्यशास्त्र है इसके अतिरिक्त बृहद्देशी, संगीत रत्नाकर, संगीत पारिजात इत्यादि संगीत ग्रंथ शास्त्र ज्ञान के भण्डार स्वरूप उदाहरण है उक्त सभी उदाहरण भारतीय शास्त्रीय संगीत के शास्त्र अध्ययन की आवश्यकता एवं उसकी उपयोगिता के संदर्भ में संरक्षणता सिद्ध करते हैं। शास्त्रीय संगीत की आवश्यकता हेतु संवर्धन व संरक्षण में अनेक प्रयासरत कार्य हुए जिसके अन्तर्गत हमारी भारतीय संस्कृति की धरोहर को संरक्षणता देने के पीछे महान् संगीतज्ञों का विशेष स्थान रहा है जिसमे पं. विष्णु नारायण भातखंडे तथा पं. विष्णु दिगम्बर पलुस्कर जी का शास्त्रीय संगीत जगत में अमूल्य योगदान रहा है जिन्होंने शास्त्रीय संगीत की अमूल्य धारा को प्रवाह कर युगों-युगों के लिए एक शास्त्र लिखित स्वरूप देकर संरक्षणता की पहल की। जो इन विद्वानों के अथक प्रयासों के फलस्वरूप उपलब्ध हुई हालांकि शास्त्रीय संगीत के संवर्धन व संरक्षण के लिए अनेक विद्यालय, महाविद्यालय, सरकारी निजी संस्थाएँ, मुद्रित माध्यम, दूरदर्शन, आकाशवाणी केन्द्र इत्यादि सभी प्रयासरत कार्य कर रहे है वहीं देश विदेशों में भारतीय संस्कृति की धरोहर के स्वरूप कई सम्मानीय स्तर भी प्रदान किये जाते हैं।

चूंकि भारतीय संगीत का मुख्य उद्देश्य ग्राम संगीत के पक्ष में अच्छा गायक व नर्तक बनना ही नहीं अपितु उसकी रुचि को परिष्कृत व सुसंस्कृत बनाना भी हैं, शास्त्रीय संगीत जीवन के अन्तिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति का साधन है यह सामान्य व्यक्ति में आन्तरिक परिवर्तन कर जीवन के प्रति उसका सृजन करता है जो निम्न प्रकार से है-

1. शास्त्रीय संगीत द्वारा सामाजिक व सांस्कृतिक विकास
2. शास्त्रीय संगीत द्वारा मानसिक, शारीरिक व आध्यात्मिक विकास
3. जन मानस की भावाभिव्यक्ति का सर्वांगीण विकास
4. शास्त्रीय संगीत में शिक्षा एवं व्यावसायिक विकास
5. शास्त्रीय संगीत द्वारा राष्ट्रीय एकता की भावना प्रेम बधुत्त का उदविकास।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि शास्त्रीय संगीत एक ऐसी विधा है जो मानव जीवन के सर्वांगीण विकास में सहायक है उसकी आवश्यकता ही उसमे निहित महत्व को भी प्रकट करती है, यह मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक शिक्षा का व्यवसायिक इत्यादि जीवन के हर पहलू से व्यक्ति के विकास मे ही नहीं वरन राष्ट्रीय एकता प्रेम की भावना के उद्भव तथा विकास का ही सूत्रधार है, अतः स्पष्ट है कि शास्त्रीय संगीत का जन मानस पर प्रत्यक्ष परम्परा रूप से प्रभाव पड़ता है क्योकि यह समृद्ध परम्परा पूरे विश्व में अपनी आवश्यकता महत्व व प्रभाव से व्यक्ति जीवन का उचित मार्ग प्रशास्त करती हैं शास्त्रीय संगीत की अभिल छाप इस बात की पुष्टि करती है कि आज भी वर्तमान पीढ़ी के ऊपर बड़ी जिम्मेदारी है कि वह शास्त्रीय संगीत की सांस्कृतिक विरासत को सुरक्षित रखे तथा सांगीतिक परम्पराओं और कलाओं की अक्षण्यता को बनाये रखने के लिए प्रयास करे क्योंकि निरन्तर प्रयास ही आगे बढ़ने की प्रक्रिया है जिसका न आदि है और ही न अन्त। चूँकि कला कोई भी हो समर्पण मांगती है आज शिक्षण प्रणाली के माध्यम से संवर्धन व संरक्षण की दृष्टि सराहनीय कार्य किए जा रहे है इसमे कोई सन्देह नहीं है क्योंकि हजारो वर्ष के परिश्रम के पश्चात् प्राप्त यह परम्परागत संगीत हमारी अमूल्य धरोहर है और इस धरोहर की गरिमा को अक्षुण्ण रखना है जो आने वाली पीढ़ियों के लिए सही रूप में सुरक्षित रहे इसलिए इसका संवर्धन व संरक्षण किया जाना चाहिए।

डॉ0 रितु रानी
सहायक प्रवक्ता, संगीत विभाग

घेवर

आवश्यक सामग्री-
मैदा - 2 कप (250 ग्राम)
घी-1/4 कप (60 ग्राम) (बैटर में डालने के लिए)
दूध- 1/2 कप
चीनी- 1 कप (250 ग्राम)
इलायची- 5-6 (पाउडर)
केसर के धागे- 15-20
बादाम- 8-10 (बारीक कटे हुए)
पिस्ते- 10-15 (बारीक कटे हुए)
घी- तलने के लिए
रबडी- 250 ग्राम

विधि -
बैटर इसके लिए मिक्सर जार में 1/4 कप घी डाल दीजिए और चैथाई कप फ्रिज का ठंडा पानी डाल कर फैंट लीजिए। घी पानी के अच्छे से मिक्स हो जाने पर इसमें 1/2 कप दूध डाल कर मिक्सर को चला दीजिए और मिश्रण को अच्छे से फैंट लीजिए।
मिश्रण के अच्छे से मिक्स हो जाने के बाद मिक्सर जार में थोडा सा मैदा और थोडा सा पानी डाल कर मिश्रण को एक बार फिर से अच्छे से सभी चीजों के मिलने तक मिक्स कर लीजिए।
मिश्रण के मिक्स हो जाने पर फिर से मिक्सर जार में थोड़ा और मैदा तथा पानी डाल कर मिक्सर जार चला दीजिए।
मिश्रण में बचा हुआ सारा मैदा डाल कर थोड़ा सा पानी डाल कर फिर से मिक्स कर लीजिए। मैदा- दूध और पानी का एकदम चिकना घोल बनकर तैयार है।

इस मिश्रण को 3-4 मिनिट तक बीच बीच में रुक रुक कर मिक्सर जार में चलाकर फैंट लीजिए। घोल की कन्सिस्टेन्सी इतनी पतली हो कि चमचे से घोल गिराने पर पतली धार से गिरे. इतना बैटर बनाने पौने 3 कप पानी का उपयोग हुआ है।
बैटर को प्याले में निकाल लीजिए और नींबू का रस इसमें डाल कर मिक्स कर लीजिए. नींबू के रस से घेवर अच्छा क्रिस्पी बनकर तैयार होता है,

घेवर बनाने के लिए भगोने में घी डाल दीजिए, घी को गरम होने दीजिए।

थोड़ा सा बैटर कप में निकाल लीजिए. घी के अच्छा गरम होने पर मैदा का घोल चमचे में भर कर बहुत ही पतली धार से इस गरम घी में डालिये, घोल डालने पर घी से उठे झाग ऊपर दिखाई देने लगते हैं, दूसरा चम्मच घोल डालने के लिये थोड़ा रुकिये, घी के ऊपर झाग खतम होने दीजिये और इसके बाद फिर से दूसरा चम्मच घोल भरकर बिलकुल पतली धार से घोल घी में डालिये, आप देखेंगे कि घी फिर से झाग से भर जाता है, झाग खतम करने के लिये फिर से रुकिये, घेवर में बीच में बैटर डालने के लिए जगह बनाते रहें. इसके लिए किसी चमचे या लकड़ी की पतली डंडी से बीच से घोल हटाकर थोड़ी जगह बना सकते है और धीरे धीरे इसी जगह से घोल को डालते रहिये जब तक घेवर का आकार सही न हो जाए, साथ ही थोड़ा सा बैटर किनारों पर भी डाल दीजिए।

पर्याप्त घोल डालने के बाद घेवर को सभी तरफ से हल्का ब्राउन होने तक सिकने दीजिये. जब घेवर हल्का ब्राउन दिखने लगे तब घेवर को निकाल कर प्लेट पर रखी हुई छलनी पर रख दीजिए ताकि घेवर से अतिरिक्त घी थाली में नीचे की ओर निकल कर आ जाय सारे घेवर इसी तरह तैयार करके थाली में घेवर एक ऊपर एक रख लीजिये।

इतने बैटर में 17-18 घेवर बन कर तैयार हो जाते हैं और घेवर को तलने में 5 से 6 मिनिट का समय 1 लग जाता है. घेवर को ठंडा होने दीजिए।

चाशनी: किसी बर्तन में 1 कप चीनी और 1-2 कप पानी डाल कर गैस फ्लेम पर चाशनी बनने रखिये. चीनी को पानी में घुलने तक पकने दीजिए, इसे बीच बीच में चलाते भी रहिए। चीनी के पानी में घुल जाने पर इसमें इलायची पाउडर डाल दीजिए. इसके बाद केसर डाल दीजिए और अच्छे से मिक्स कर दीजिए।

घेवर के लिए 1 तार की चाशनी चाहिए, ठंडी होने के बाद, उंगली और अंगूठे के बीच चिपकाइये, चाशनी में 1 तार बन रहा हो तो, चाशनी बन कर तैयार है, गैस बंद कर दीजिये, और हल्का सा ठंडा होने दीजिए,

चाशनी के हल्की ठंडे होते ही घेवर को प्लेट में लगा दीजिए और चाशनी को चमचे से थोड़ा-थोड़ा घेवर के ऊपर सारी सतह पर डालिये, चाशनी को एक साथ सारा नहीं डालते हैं क्योंकि चाशनी घेवर को मीठा करती हुई नीचे निकल जाती है, आपको घेवर ज्यादा या कम जैसा मीठा करना हो उसके हिसाब से चाशनी डालते जाइये।

घेवर के ऊपर रबड़ी और कतरे हुये सूखे मेवे डालिए
घेवर के ऊपर एक परत रबड़ी की बिछाइये और ऊपर से कतरे हुये बादाम और पिस्ते डाल दीजिये। स्वादिष्ट घेवर बनकर तैयार हैं आप इन्हें परोसिये और खाइये।

सुझाव:
>> बैटर एकदम चिकना घोल बना कर तैयार करें, घोल में किसी भी प्रकार से गुठलियां नहीं रहनी चाहिए।
>> बैटर की कंसिस्टेंसी एकदम सही होनी चाहिए।
>> घेवर तलने के लिए घी अच्छा गरम होना चाहिए।
>> चाशनी पतली नहीं होनी चाहिए क्योंकि अगर चाशनी पतली होगी तो घेवर में चाशनी डालने से घेवर सोफ्ट हो जाएंगे और इनकी शैल्फ लाइफ भी कम हो जाएगी।
>> घेवर के ठंडे होने के बाद और चाशनी के हल्का ठंडा होने पर ही इन्हें चाशनी डालकर मीठा करें।

डॉ. सुनन्दा
सहायक प्रवक्ता, गृह विज्ञान विभाग

खाण्डवी

आवश्यक सामग्री
बेसन 1/2 कप (60 ग्राम)
दही- 1/2 कप
नमक- 1/2 छोटी चम्मच या स्वादानुसार
हल्दी- 1/4 छोटी चम्मच से कम
फैंटा हुआ हरा धनिया- 1 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)
ताजा नारियल 1-2 टेबल स्पून (कद्दूकस किया हुआ)
अदरक पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
तेल- 2 छोटी चम्मच
तिल- 1 छोटी चम्मच
राई- 1/2 छोटी चम्मच
हरी मिर्च- 1

विधि: खाण्डवी के लिए घोल मिक्स जार में बना कर तैयार कर लीजिए। इसके लिए मिक्सर जार में बेसन, फैंटा हुआ दही, नमक, अदरक पेस्ट, हल्दी पाउडर और 1 कप पानी डाल कर इन्हें मिक्सर जार में चला दीजिए, घोल तैयार है, इसे पकाने के लिए पैन को गैस पर रखें और पैन में घोल को डाल दीजिए। चमचे से घोल को हमेशा चलाते हुये अच्छा गाढा होने तक पकाइये। घोल को लगातार चलाते रहिये। करीब 4-5 मिनिट में यह घोल पर्याप्त गाढा हो जायेगा।

घोल के गाढ़ा होने पर गैस बंद कर दीजिए। अब एक थाली ले लीजिए इसे उल्टा रख दीजिए और खांडवी के घोल को थाली में पतला-पतला फैला दीजिये, घोल को पलटे की सहायता से एकदम पतला फैला दीजिये, सारे घोल को थालियों में इसी प्रकार से पतला फैला दीजिए और इन्हें ठंडा होने दीजिए।

मिश्रण ठंडा हो कर जम जाता है, इस जमी हुई परत को चाकू की सहायता से लम्बी चैड़ी पट्टियाँ में काट लीजिये और इन पट्टियों का रोल बना लीजिये, सारे रोल को थाली में लगा दीजिये।

अब छोटी कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में राई डाल दीजिये, राई भून जाने पर तिल डाल दीजिए और गैस बंद कर दीजिए अब इसमें बारीक कटी हरी मिर्च डाल कर मिक्स कीजिए। अब इस तड़के को खांडवी के ऊपर डाल दीजिए, साथ ही कद्दूकस किया हुआ नारियल और बारीक कटे हुए हरे धनिये को खांडवी के ऊपर डाल कर सजा दीजिये। खांडवी तैयार है। खांडवी को हरे धनिये की चटनी के साथ परोसिये।

सुझाव: अगर आप घोल को मिक्सर जार की मदद से नहीं बना रहे हैं और हाथ से ही इस घोल को तैयार कर रहे हैं तो ध्यान रखें की घोल में गुठलियां नहीं पड़े और एकदम चिकना घोल बन कर तैयार है। घोल को लगातार चलाते हुए पकाएं और गाढा हो जाने के बाद तुरंत ही थाली पर इसे फैलाएं।

डॉ. सुनन्दा
सहायक प्रवक्ता, गृह विज्ञान विभाग

Drinking jamun juice

Introduction:-
Botanical Name: Syzygium Cumini
Common Name: Java Plum, Black Plum, Jamun
Family: Myrtaceae
Native: Indian Subcontinent
Fruit Bearing: June – July

History of Jamun Free:-
The jamun is one of the trees held in veneration by the Buddhist and is often planted near Hindu temples because regarded as scared to Lord Krishna and to Lord Ganesha . Lord Krishna has been described as having skin the colour of Jamun .
It is called fruit of God , it is said that Lord Ram lived on the jamun for years after his exile from Ayodha .

Benefits of Jamun Tree:-
Jamun is a magic tree. Its every part is beneficial for us. It roots, leaves, fruits and even bark for numerous medianal properties.
The pulp and the seeds are significant for treating diabetes while the leaves of the tree are useful for teeth and gum disease.
Jamun is a power house of nutritional components. It is loaded with a spectrum of Vitamin C, Vitamin A, Calcium, Iron, Fibre, Magnesium, Protein, Carbohydrates and other essential nutrient. It makes an ideal snack for those suffering from diabetes.
Abundance of iron in jamun makes it one of the natural foods to purity blood, increase RBC and haemoglobin count of blood.
Jamun fruit has a rich load of bioactive photochemical. It have anti – cancer properties.
Jamun have high amounts of potassium. It reduce the various symptoms of high blood pressure and cardiac arrest.
Powdered leaves of jamun have anti – bacterial properties so it remove bad breath.
Drinking jamun juice gives you a healthy, glowing skin due to its anti – oxidative property. The fruit of Gods is well - known remedy for all sort of respiratory problems.
Jamun offers a one – shot remedy for boosting libido and improving fertility in men.
Its wood is used to produce cheap furniture's. Leaves are also used as a food for livestock animals.
How to grow Jamun tree from seeds:-
Make a hole in the soil mixture & place jamun seed in that hole, cover the seed and give water. Keep the container in potential shade. In 10-20 days, seed germinate, grow and give rise to jamun tree.
Conclusion:-
Jamun tree does not need much special care. It is a traditional fruit with unlimited benefits. Plant jamun tree in your locality and utilize uncountable benefits of it.

Jonika
Asst. Professor of Botany

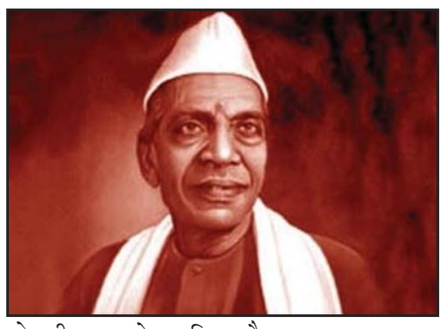
राष्ट्र कवि मैथिली शरण 'गुप्त'

मैं नहीं संदेश यहाँ स्वर्ग का लाया।
मैं भूतल को ही स्वर्ग बनाने आया ।। ''

वर्तमान काव्यधारा के सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रकवि मैथिली शरण गुप्त जी ने सामान्य मनुष्य को अपनी कलम के माध्यम से जीवन की वास्तविकताओं से अवगत कराते हुए उन्होंने जीवन में मित्र के महत्त्व को स्वीकार करते हुए लिखा है-

'तप्त हृदय को सरस स्नेह से
जो सहला दे मित्र वहीं है।
रूखें मन को, सराबोर कर
जो नहला दे मित्र वहीं है।''

ऐसे महान् राष्ट्रकवि का जन्म 3 अगस्त 1886 ई0 में झांसी जिले के चिरगांव नामक स्थान पर हुआ। इनकी महानता के कारण इनके जन्मदिवस को 'कवि- दिवस' के रूप में मनाया जाता है। बाल्यकाल में ही उसने घर पर बैठे-बैठे ही छप्पय लिखा जिसको उनके पिता ने देखा तो छप्पय को पढ़कर बहुत खुश हुए और उनको राष्ट्रकवि होने का आशीर्वाद दिया। वे 12 वर्ष की अल्पायु से ही ब्रजभाषा में कविता करने लग गए थे। बाद में आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी के सम्पर्क में आए और खड़ी बोली में कविताएं लिखने लगे। खड़ी बोली की शुरुआत करने वाले कवि मैथिलीशरण गुप्त को महात्मा गांधी ने 'राष्ट्रकवि' की उपमा दी। और खड़ी बोली की रचनाएं मासिक 'सरस्वती' पत्रिका में प्रकाशित होनी प्रारम्भ हो गई। 'गुप्त जी जीवन के प्रलय



को स्वीकार करते हुए लिखा है ।

नया जीवन ही जग पाता है.
मरण - मूढ़-सा रह जाता है.
एक बीज सो उपजाता है।। ''

हिन्दी भाषा के महत्व को स्वीकारते हुए लिखा है-

'करो अपनी भाषा पर यार,
जिसके बिना मूक रहते तुम,
रुकते सब व्यवहार।'

जिसमें पुत्र पिता कहता है, पत्नी प्राणधार और प्रकट करते हो जिसमें तुम निज निखिल विचार।। वे कहते हैं कि हमें कभी हार नहीं माननी चाहिए -

'नर हो, न निराश करो मन को
कुछ काम करो, कुछ काम करो
जग में रहकर कुछ नाम करो
यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो
समझो जिसमें यह व्यर्थ न हो
कुछ तो उपयुक्त करो तन को
नर हो, न निराश करो मन को''

गुप्त जी की सन् 1912 में लिखी 'भारत-भारती' रचना में भारत का गौरव बोल रहा है। आजादी के भीषण अन्दोलन के बीच मैथिली शरण गुप्त जी ने अपने कलम का जादू बरकरार रखा और अपने लेखन के माध्यम से लोगों को प्रेरित किया।

'हे जब युवाओं। देश भर की दृष्टि तुम पर ही लगी,
है मनुज जीवन की तुम्हीं मे ज्योति सबसे जगमगी।
दोगे न तुम तो कौन देगा योग देशोद्वार में ?
देखो, कहाँ क्या हो रहा है आजकल संसार में।।

साहित्य जगत में 'दव्वा' नाम से सम्बोधित किया जाता है। महाकाव्य 'साकेत' की रचना अतुलनीय है। वे शिक्षा व साहित्य के क्षेत्र में पदमभूषण से सम्मानित किए गए।

''रवि बटोर लेता है उनको, सदा सवेरा होने पर । शून्य श्याम तनु जिससे उसका, नया रूप इलकाता है। अति आत्मीया प्रकृति हमारे, साथ उन्हीं से रोती है। पर बूढ़ों को भी बच्चों-सा सदय भाव से सेती है।'' शरण गुप्त' जी की मृत्यु 12 दिसम्बर, 1964 को 78 वर्ष की आयु में हृदय गति रुकने से हो गई। ऐसी हिन्दी की महान् विभूति को शत् शत् नमन ।

कविता भारद्वाज
सहायक प्रवक्ता (हिन्दी विभाग)

The Everlasting Beauty

Amidst the tapestry of life they play,
Animals and birds in their own unique way,
A world of wonder they unfold,
Importance immeasurable, stories untold

From forests deep to skies so wide,
In ecosystems where they reside,
They balance nature's delicate song,
A symphony where they truly belong.

Pollinators buzzing, spreading bloom,
Ecosystem engineers shaping each room,
Graceful fliers, symbols of the sky,
Teach us to soar, to reach up high.

With every creature, a lesson is learned,
Respect for the earth, for all that is earned,
They remind us to cherish and protect,
A harmonious world, we must reflect.

so let us stand as guardians true,
For the animals and birds that grew,
Their worth beyond what wards can say,
In the grand design of life's array,

....Aditi Kaushik, B.Sc 1st year

"The Transformative Potential of Artificial Intelligence (AI) in Computer Science"

Artificial Intelligence (AI) stands as a ground-breaking discipline within computer science, seeking to craft machines capable of mimicking human intelligence in tasks that conventionally demand human involvement. By harnessing algorithms and data, AI systems acquire the ability to learn, reason, and decide, thus enabling them to tackle intricate challenges, recognize patterns, and even engage in natural human-like interactions. AI has permeated diverse sectors, from healthcare and finance to transportation and entertainment, instigating transformative shifts in industries and enriching our daily existence. As AI progresses, it

holds the potential to shape a future where machines collaborate with humans to automate tasks, elevate efficiency, and ignite innovation.

This field encompasses machine learning, where algorithms glean insights from data to make forecasts or choices. AI systems demonstrate the capacity to grasp human language, discern patterns, and resolve complex problems, facilitating applications such as virtual assistants, autonomous vehicles, and medical diagnostics. AI can be categorized as either narrow or general AI, the latter exhibiting cognitive abilities akin to humans. While AI offers the prospect of amplifying productivity and solving intricate problems, it also prompts concerns pertaining to ethics and society, including issues related to privacy, bias, and job displacement. Thus, it calls for judicious development and oversight.

ssAnshu
Assistant Professor of BCA

Climate Change and It's Impact on Animals

Today the climate change phenomenon is considered the chief provokes threat to humans, flora and fauna, which me to discuss the problem of rising temperature, especially its impact on animal & birds.

Climate changes has profound implication on birds life also. Warming temperature, rising reasons are ocean level, stuffing reasons are found to be disturbing birds & their supporting biological system. Below is a list of animals that negatively affected by climate change :

1. Koalas: Koalas are fussy eaters. They generally feed on Eucalyptus leaves.

Climate change is changing the composition of water and nitrogen content of their favourite eucalyptus leaves making them less nutritious & offering less water. More than ever, Koalas are risking their lives by climbing. down from their trees in Search of food & water. Koala has suffered due to habitat loss, diseases & bushfires, domestic dog attacks, road accident. they are being endangered due to climate change.

2. Salmon: Salmon require cold, fast-flowing streams and rivers to spawn. Rising temperature putting salmon at Risk.

Warmer water has fewer nutrients and less O2 than colder water & creates conditions less. beneficial for salmon. For example, warmer water favours sub-tropical zooplankton, which are poor food for juvenile salmon.

Excess CO2 also changes the way salmon use their sense of smell to find food, avoid being eaten, & fid their natal streams.

3. Polar Bear: Polar bears live in the antic, on ice-covered water.

Body is larger in size, covered with hairs. Paddle like paws with webbed toes. Male polar bears can weigh up to 800 kg their population declines due to effects of climate change. The primary cause of their decline is loss of sea ice habitat attributed to Arctic warming.

Polar bears rely on sea ice to hunt seals a main source of food & store energy for summer and autumn, when food, can be scarce. Sea ice now melts earlier in the spring & form later in the Autumn.

Loss of sea ice. Also threatens the bear's main prey, seals which need the ice to raise their young. However reproductive rates. Higher cub mortality are also seen due to climate change.

4. Migratory Birds: Migratory Birds are particularly vulnerable to climate change effects because they depends on multiple habitats and sites.

Some tropical mountain birds such as Northern snowbird are specially Vulnerable to climate change due to their lack of access to higher elevators.

Warming temperature changing the timing of their migration patterns, egg laying & even the sizes & shapes of their bodies.

5. Puffins: These colourful filled birds that look like miniature penguins are experiencing population decline in U.S.

Puffin are having difficulty finding their major food source of white lake & hearings.

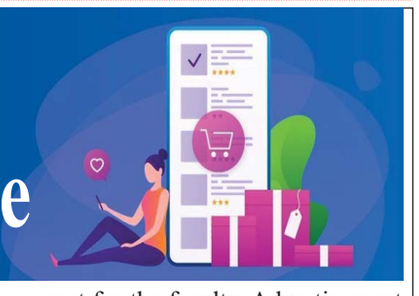
As the sea warms, the fishes are moving into deeper water, making it harder for puffin to catch a meal & feed their young. Most of their dying of starvation.

Delayed breeding seasons, lower birth rate & chick survival are also affecting the reproduction ability of these birds.

Conclusion Climate change is the most significant problem facing the world. As temp. rise & rainfall hat tern shift. Many ecosystems are undergoing profound changes, leading to loss of habitats for many species. If we can't prevent as soon as possible the vulnerable species are near to be extinct & ecological imbalance occur. Instead of using the fossil fuel we have to more invest in renewable energy. This is the best way to stop using fossil fuels & less emission of CO2 & other gases. Need more a forestation & reforestation.

Ms. Ritu Bala
Ass. Professor of Zoology

E–Commerce



E – Commerce, also known as electronic commerce or internal commerce, is an activity of buying and selling goods or services over the internet or open networks. So, any kind of transaction (whether money, funds or date) is considered e-commerce. Consumer can buy almost anything online 24 hours a day. All these advancement in business is possible due to rapid development of information of information technology and the rapid increase in information exchange. The wide adoption of information technology by the community has led to great changes e-commerce in one of them. E-commerce has become the market trend of the century.

In today's scenario, life has become very hectic. Time constraints have changed now people shop these days. Hence, e-commerce has become the preferred method of shopping for many people. They love the ease with which they can shop online from their home t any time of the day or night. Purchasing options are quick and convenient with the ability to transfer funds online. Consumers save time and money by searching for items and making their purchases online. It can take several days of physically going from location to location, testing time and fuel, to purchase a hand – to find item. E-commerce is an efficient retail method for business transactions. Start – up costs for establishing an e-commerce business is for less than expanding your business with more brick and mortar locations. Fewer license and permits are required to that an online business than that of a physical store location. We can also save money by using fewer employees to perform operations such as managing inventory and billing customers. You don't have to search for an appropriate geographic location or worry about paying high utility cost for the faculty. Advertisement makes a portal role in e-commerce. Due to it, customers can compare their respective purchasing item and can purchase according to their demand. Web surfacing and e-mails also contribute in e-commerce.

There are many benefits adhering to e-commerce such as lower operating costs, no foundation on geographical distances. It provides utmost customer's satisfaction and customers can also feedback about the utility. This would enhance the efficiency of e-commerce. On the other, hand there is many disadvantages also. There is lack of personal touch, security issue, non-negotiability and long delivery period. Guarantee issue also impact the efficiency of e-commerce. To run a n e-commerce business effectively, these drawbacks should be removed. More secured data transaction and open-ended customer's services pave the way to achieve the efficient e-commerce establishment.

Current Status of e-E-commerce in India

India's e-commerce revenue in expected to jump from US $ 39 billion in 2017 to US $ 120 billion in 2020, growing at an annual rate 51 %, the highest in the world, currently Flip kart, Amazon and Snap deal are the market leaders.

There is also a hindrance in the way of e-commerce which is date security issues and protection of data. Data security is one of the major reasons why India no hesitates to make online payment. Cyber laws are still in the developing phase in India. They are net capable of dealing with several issues. So, there is also a long way to go by resolving these issues, e-commerce market can also be expanded.

Dr. Annu Joshi
Asst. Professor of Commerce Dept.

Importance and Role of Parents for Leisure Reading and Writing among Children

Leisure time is the time children have outside of their usual routines and responsibilities.The Leisure reading and writing may be defined as children intentionally involve in all kinds of reading and writing activities which happen outside the school environment and not as the part of their homework but for the enjoyment. The reading and writing are individually, socially, and economically significant activity. The leisure reading and writing are also known as pleasure reading and writing, free voluntary reading and writing, recreational reading and writing and independent reading and writing. Leisure reading and writing can take place inside the school as well as outside the school, at any time without anyone direction and guidance. The leisure reading and writing mainly occur at home, where children choose the reading material such as picture books, comic books, newspapers etc. at their own pace and write what they want to write independently.The leisure reading and writing activities are independent and self-directed activities of reading and writing of a continuous text for a wide range of personal and social purposes.

Leisure reading and writing is generally intrinsic or extrinsic motivation and a pleasurable activity for the both reader and writer. The determinants of both leisure reading and writing activities of children are may be similar for reading or writing.Both reading and writing skills are inter-related to each other. The individual writers read information about what they write. Readers take notes and thus integrate writing in their reading. During reading or writing, children draw on the same knowledge. Thus, reading supports writing and writing improves reading.

The elementary school age is significant for beginning leisure reading and writing. In the first year of elementary school, the children first "learn to read", at the end of this first stage, children automatically recognize words and progress to fluent and fast reading. Moreover "read to learn" take place at grade 4. The acquisition of reading and writing is identical activity. The children learn to write in grades 1 to 4, which draw on their working memory. As beginning of grade 5 and later on, children write more fluently without overloading their capacities and begin to plan their texts. Therefore, grades from 1 to 4 are significant for the development of reading and writing skills.

Importance of Leisure Reading and Writing

>> Leisure reading and writing responsible for cognitive development such as concentration, vocabulary, reading and writing skills, critical thinking, develop creativity, imaginations and improve working memory, communication skills.

>> The leisure reading and writing skills provide a basis for lifelong learning and a determinant for many consequent skills as they are interrelated to each other.

>> The leisure writing skills boost the mastery of grammar rules and vocabulary items.

>> The leisure reading develops better reading comprehension skills; increase fluency and display high level of general knowledge among readers.

>> Leisure reading and writing strengthens educational achievement and social mobility of children.

>> The reading and writing are crucial for gaining access to culture and for the future of cultural production.

>> The leisure reading and writing skills of children are not relevant only for their school achievement, but also for all areas of their life and society.

>> Engage in leisure reading and writing at home or outside the compulsory school settings, opens up new worlds for children and at the same time stimulates the development of literacy skills and motivation.

>> Leisure reading and writing skills for pleasure is an effective way to manage stress by increasing enjoyment and relaxation.

Role of Parents to Improve Leisure Reading and Writing among their Children

>> Parents should provide varied reading and writing material to children for their enjoyment and some with information about their hobbies and interests.

>> Parents should motivate the children to read and write in their leisure time.

>> Parents should encourage to children to read by placing books on shelves or in baskets in all of the rooms in house.

>> Parents should keep the reading books and writing material in their bed rooms and even in the living room near the television to improve the reading and writing skills.

>> Parents are best role model for their children, so parents should read and write in their leisure time and children develop the habits to read and write in leisure time by observing their parents.

>> Young children have adventurous imaginations are particularly fond of mysteries, science fiction and adventure novels, parents should provide such kind of reading materials to their children.

>> Encourage the children to write in leisure time by proving pencils, crayons, markers and papers to their children.

>> Parents should make reading and writing part of daily life in their leisure time and children will learn to love leisure reading and writing.

>> Parents should provide the positive environment for leisure reading and writing by books, magazines and writing material that interest them.

>> Parents should encourage their children to incorporate leisure time for reading and writing in their routine.

Dr. Annu
Ass. Professor of Home Science Dept.

जूनियर्स का सिनियर्स ने चॉकलेट व फूलो से किया स्वागत

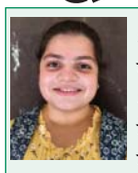
आदर्श महिला महाविद्यालय में सिनियर्स ने नए छात्राओं का बडी धुमधाम से स्वागत किया। नए विद्यार्थियों के साथ महाविद्यालय का कैंपस भरा पूरा दिखाई दे रहा था। सिनियर्स ने फ्रेशर्स के साथ मिलकर कॉलेज कैंपस का टूर किया और उन्हें कॉलेज में पढ़ाई के साथ-साथ आर्ट, थियेटर, कला में आगे बढ़ने के अवसरों के बारे में बताया।

नए सत्र में सभी संकायों की छात्राओं में खुशी की लहर है। गांवों, कस्बों के स्कूलों में शिक्षा प्राप्त की छात्राएं आज शहर के नए माहौल में आकर अत्यधिक प्रसन्न है। महाविद्यालय में नई छात्राओं का स्वागत करने में उनकी सिनियर्स बहुत उत्साहित नजर आई। उन्होंने नई छात्राओं को तिलक लगाकर, चॉकलेट देकर व फूलों द्वारा स्वागत किया। साथ ही महाविद्यालय के अनुशासन, सांस्कृतिक वातावरण, भौतिक वातावरण व अन्य गतिविधियों की विस्तृत जानकारी दी।

महाविद्यालय में नए सत्र की छात्राओं में नए कक्षाओं को लेकर काफी जोश था। स्कूल के बाद बने नए दोस्त, टीचर्स का साथ, कैंटीन का अलग स्वाद, सेल्फी संग मस्ती, एक नई उमंग व जोश के साथ छात्राओं ने नए सत्र की शुरुआत की। प्राध्यापिकाओं ने अपने नए सत्र की क्लास का शुभारंभ किया और छात्राओं को को-करिकुलम व एक्स्ट्रा एक्टिविटी समेत स्टूडेंटस सपोर्ट सिस्टम के बारे में बताया साथ ही महाविद्यालय में आयोजित होने वाले ओरिएंटेशन व ऐसमबली कार्यक्रम की भी जानकारी दी।

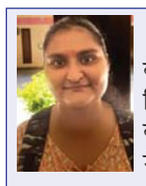
महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि नए सत्र में छात्राओं के अंदर अपनी शिक्षा को लेकर अधिक उत्साह है। महाविद्यालय में नियमित क्लासेज विश्वविद्यालय दिशानुसार चल रही है। महाविद्यालय में छात्राओं के अंदर कौशल निखार के लिए तीन स्किल डेवलपमेंट कोर्सेज भी इस सत्र से प्रारंभ किए गए है। इन कोर्सेज में डिजिटल मार्केटिंग, टैली और वैदिक मैथ को लिया गया है। जिससे छात्राओं में शिक्षा के साथ-साथ कौशल का भी संचार होगा और छात्राएं अपनी प्रतिभा को पहचान कर उसे और अधिक निखार सकेंगी।

मिनाक्षी, बी0ए0सी0 प्रथम वर्ष: मैं महाविद्यालय में प्रवेश पाकर अत्यधिक खुश हूं। महाविद्यालय की आधुनिक प्रयोगशालाओं में प्रयोग करने के लिए अत्यधिक उत्साहित भी हूं।



श्रुति, बी0ए0, प्रथम वर्ष: स्कूल के समय से ही मेरा आदर्श महिला महाविद्यालय में पढ़ने का सपना रहा है। महाविद्यालय के वातावरण, प्राध्यापिकाओं के सहयोग एवं ज्ञान से बहुत अधिक प्रभावित हू।

अलका, बीकॉम, प्रथम वर्ष : मैं कॉमर्स की छात्रा हूं। महाविद्यालय में कॉमर्स की प्राध्यापिकाओं से मिलकर मुझे बहुत अच्छा लगा उन्होंने मुझे कॉमर्स से संबंधित बहुत सी जानकारियां दी।



मेघना, बी0ए0, प्रथम वर्ष: आदर्श महिला महाविद्यालय के फाइन आर्ट्स विषय को लेकर अत्यधिक उत्साहित थी। यह विषय भिवानी में अन्य किसी भी कॉलेज में नहीं है। इस विषय की पढ़ाई को लेकर महाविद्यालय का नाम सर्वोपरि है। इसलिए मैं यहां आकर बहुत खुश हूं।

कशिश, बीकॉम, प्रथम वर्ष: मेरी बहन भी इसी कॉलेज की छात्रा रही है और उसने मुझे बताया कि महाविद्यालय में रेगुलर क्लास लगती है जो कि बिल्कुल सही था। महाविद्यालय का अनुशासन मुझे बहुत पसंद आया।

शैक्षिक भ्रमण

खाकी बाबा मंदिर और अपना घर आश्रम की यात्रा : प्रतिबिंब और सहानुभूति की यात्रा

मानव सेवा सबसे श्रेष्ठ सेवा है। हमारा आदर्श महिला महाविद्यालय छात्राओं को केवल शैक्षिक गतिविधियों में ही नहीं बल्कि संस्कारों में व्यवहार में आदर्श स्थापित करने पर बल देता है हमारा महाविद्यालय कई ऐसी संस्थाओं से जुड़ा हुआ है जो सेवा धर्म के लिए सदैव तत्पर रहते हैं इसी में एक संस्था है एम0 ओ0 यू0 सी0 ई0 एल0 यू0 यह संस्था राजस्थान में स्थित है व संपूर्ण भारत में व विदेशों में भी लगभग 36 शाखाएं है। इनका मकसद है कि हिंदुस्तान में कोई ऐसा व्यक्ति ना रहे जिन्हें कोई संभालने वाला ना हो। इसी संस्था की एक शाखा हमारे भिवानी शहर में 'अपना घर आश्रम' के नाम से स्थित है यह संस्था पूरे भारत से आए मानसिक व शारीरिक रूप से अक्षम, बेसहारा, जो घर से निकाल दिए जाते हैं व सड़कों पर लावारिस घूमते लोगों को आसरा, उपचार, अपनापन, अपार स्नेह व सम्मान देते हैं।

चंचल

मनुष्य में कुछ गुण स्वाभाविक होते हैं जैसे सेवाभाव, करुणा, ममता का भाव इन्हीं गुणों को जागृति देने के लिए हमारे महाविद्यालय के एन0जी0ओ0 द्वारा भिवानी के दादरी गेट स्थित अपना घर आश्रमसे छात्राओं को रूबरू कराया गया आश्रम के मुख्य द्वार पर लिखी मानव सेवा, 'माधव सेवा, पीडित मानव सेवा' का पावन तीर्थ पंक्तियों ने मेरे भीतर एक ऐसी भावनात्मक ऊर्जा का प्रवाह कर दिया कि वहां का प्रत्येक व्यक्ति मुझे अपने परिवार के सदस्य की भांति प्रतीत होता।

सबसे पहले हम आश्रम के सचिव कमल गोयल जी से मिलें। उन्होंने आश्रममें रहने वाली मानसिक व शारीरिक रूप से विक्षिप्त लोगों से हमें अवगत कराया। उन्होंने बताया कि भिवानी के 'अपना घर आश्रम' की स्थापना डॉक्टर डी0वी0एम0 भारद्वाज जी द्वारा 27 मई 2019 में की गई थी। वहां के महिला आश्रम में हम गए। इस आश्रम में पीड़ित मानवों को प्रभुजन यानि भगवान के लोग कहा जाता है। उनकी सेवा करना वे अपना धर्म मानते हैं इन विक्षिप्त हुए पीड़ित मानवों को आश्रम में हर प्रकार की सुविधा मुहैया कराई जाती है। हमने उन महिलाओं से बातचीत की, मेहंदी लगाई व उनका मनोरंजन भी किया। मैंने देखा जब हम उनके साथ अपनी खुशी बांटते हैं तो उन्हें बहुत खुशी मिलती है वहां पर हमने एक अम्मा से बातचीत की। जो पूर्व में एक सेवानिवृत प्रोफेसर थी। उन्होंने जीवन में नैतिक शिक्षा का पालन करने, अच्छे अध्यापक व अच्छे विद्यार्थी होने के गुण बताएं। उन महिलाओं के साथ घूल मिलकर हमें अपने परिवार जैसा ही महसूस हो रहा था। हमारे समाज में एक ऐसा वर्ग भी है। जिसकी हम केवल वित्तीय नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से मदद कर सकते हैं।

ज्योति

ललिता

अपने व्यस्तता भरे जीवन से कुछ क्षण उनके साथ व्यतीत करें तो उन्हें बहुत खुशी होती है। यहां जाकर मुझे एहसास हुआ की सुख दुख, मिलने, बिछड़ने को एक भाव में कैसे देखा जा सकता है। मैंने सीखा कि इंसानियत सबसे बड़ा गुण है। विद्यार्थियों को मानवीयमूल्यों व संस्कृति से जोड़े रखने के लिए हमारे महाविद्यालय में समय? पर बहुत सारे कार्यक्रम होते रहते हैं। हमारे महाविद्यालय के 'हेरीटेज क्लब' के द्वारा एक विजिट ऑरगेनाइज कराई गई जिसमें छात्रों को भिवानी शहर के ऐतिहासिक व प्रसिद्ध ' श्री खाकी बाबा मंदिर' का दौरा कराया गया। यह मंदिर भिवानी जिले के दिनोद गेट, कृष्णा कॉलोनी, शिवनगर में स्थित है। भिवानी को छोटे काशी के नाम से सिद्धस्थ करता यह मंदिर हाल ही के वर्षों में पुर्ननिर्मित हुआ है। इस मंदिर को सीताराम मंदिर नाम से भी जाना जाता है। यहां श्रीराम, लक्ष्मण सीता जी का विग्रह है। इस मंदिर की सबसे अद्भुत विषय मुझे यह लगा कि मंदिर की दीवारों पर तुलसीदास कृत रामचरितमानस को अर्थ सहित उत्कीर्ण किया गया है।

जो हमारी संस्कृति, हमारे महाकाव्य व हमारे देश की ऐतिहासिक महत्त्व को दर्शाता है। कला का एक अद्भुत नमूना 'श्री खाकी बाबा मंदिर' में देखने को मिलता है। इस मंदिर की नींव 100 फीट नीचे तक रखी गई है। ताकि यह 1000 वर्षों तक भी ना हिले। यह मंदिर जयपुर के विशेष कारीगरों द्वारा बनाया गया है। मैडम ने इसके बारे में जानकारी देते हुए हमें बताया कि इस मंदिर में पिछले 50 वर्षों से श्री रामचरितमानस का पाठ चल रहा है। जो ईश्वर के प्रति लोगों की अपार श्रद्धा को दर्शाता है। इस मंदिर में लाखों भक्त दर्शनार्थ करने आते हैं। हमारी संस्कृति व धरोहर को संजोए रखने के साथ-साथ इस मंदिर में जगह-जगह पर गीता, रामायण के ऐसे विचारों को उत्कीर्ण किया गया है, जिसे पढ़कर व्यक्ति परम परमेश्वर के प्रति समर्पण के भाव से जागृत हो जाता है। श्री खाकी बाबा मंदिर की स्थापना श्री सुखराम दास जी (खाकी बाबा जी) व उनके गुरु भाई श्री वेणी माधव दास जी द्वारा की गई थी। वह परमहंस प्रवृत्ति के व्यक्ति थे। वह सदैव भागवत सेवा में लगे रहते थे। श्री खाकी बाबा मंदिर में मूर्तियों की स्थापना व उनकी भव्यता ने इसका महत्व और भी बढ़ा दिया है। हमने देखा की रामचरितमानस के साथ-साथ मंदिर में रामायण के दृश्यों, विष्णु प्राक्टय, श्री राम का राज्याभिषेक, अहिल्या उद्धार, धनुष्यज्ञ आदि दृश्य को उकेरा गया है। बनारस के मानस मंदिर के बाद यही एकमात्र ऐसा मंदिर है जहां पूरी रामचरितमानस पत्थरों पर उकेरी गई है। यहां बहुत प्राचीन हनुमान जी की मूर्ति स्थापित है जिसके चारों तरफ सुंदरकांड की उत्कीर्ण किया गया है। इस मंदिर में चार विशेष राम कथा घाट है जिसमें शिवजी पार्वती जी को कथा सुनाते हुए, काकभुशण्डी द्वारा गरुड़ जी को, याज्ञवल्म्य जी द्वारा भारद्वाज जी को कथा सुनाते हुए व तुलसीदास जी अपने शिष्यों को कथा सुनाते हुए उत्कीर्ण व मूर्ति स्थापित की गई है। जो यह दर्शाता है कि हमारे जीवन में धार्मिक कथाओं का कितना महत्व है। इस परिसर में हमें एक आध्यात्मिक शांति देखने को मिलती है। यहां हमने एक ऐतिहासिक तालाब भी देखा।

वर्षा

प्रीति

पायल कुमारी

खुशबू यादव

अपना घर आश्रम यात्राः अपना घर आश्रम यात्रा एक ऐसी अनुभव से भारी यात्रा रही है, जो हमें अपने समाज के असहाय, विक्षिप्त, निराश्रित व्यक्तियों के साथ संवाद स्थापित करने, उनके साथ समय बिताने तथा उनके जीवन का एक अद्वितीय अंश देखने का अवसर प्रदान करती है। यह मात्र संयोग है कि हम अपने घर में है और वह आश्रम में इसलिए कुछ समय निकालकर उनसे मिलने जाएं। ऐसी जगह का भ्रमण करने से हमें एक नया दृष्टिकोण प्राप्त होता है। 'अपना घर आश्रम ' के संस्थापक दंपति डॉक्टर बी. एम. भारद्वाज और माधुरी भरद्वाज हैं, जो कि अपने साथियों के साथ बेघर, निराश्रित, असहाय व्यक्तियों को आशा और खुशी देने के अपने मिशन को जारी रखे हुए हैं। इस आश्रम का उद्देश्य तथा प्रयास असहाय, निराश्रित व्यक्तियों जिनको ये 'प्रभुजन' कहते हैं, उनके दर्द को कम करना, उनकी जान बचाना, उन्हें निःशुल्क भोजन, आश्रय तथा चिकित्सा उपचार के साथ एक घरेलू वातावरण देना है और उनके ठीक होने के बाद संगठन विभिन्न तरीकों से उनका पुनर्वास करता है। 'अपना घर आश्रम भिवानी' (हरियाणा) में महिला प्रभुजनों की संख्या 50 है। समाज के लोगों से यह अपेक्षा की जाती है कि वह किसी भी प्रकार की परिस्थिति में अपने परिवार के किसी भी सदस्य को असहाय न छोड़ें। क्योंकि आश्रम रहने के लिए एक जगह हो सकती है, परंतु परिवार नहीं यहां आपके परिवार व समाज से ठुकराए हुए वे लोग मिलेंगे, जो आश्रम में होते हुए भी अपने परिवारजन की चिंता करते हैं, अपने परिवार के साथ रहना चाहते हैं और अपने परिवारजन के प्यार के लिए तरसते हैं। यह हमारे समाज की दयनीय स्थिति है कि हमारे परिवारजन के लिए ही हमारे घर में जगह नहीं है। प्रयास करें कि समाज में ऐसी स्थिति न ही बने। अपने परिजनों का ख्याल रखें, उनकी देखभाल करें तथा प्रेम पूर्वक रहे। उन्हें जीवन के अत्यंत कष्टकारी दौर से गुजरने के लिए दर-बदर की ठोकरें खाने के लिए अकेला, असहाय व बेसहारा न छोड़ें।

खाकी बाबा मंदिरः खाकी बाबा मंदिर, भिवानी के एक प्रसिद्ध संत, संत खाकी बाबा और भगवान राम के भावुक भगत को समर्पित है। उन्होंने इस स्थान पर भगवान राम के मंदिर की स्थापना की और इस मंदिर में अपने जीवन के कई सालों (वर्षों) को समर्पित किया। इसलिए मंदिर का नाम खाकी बाबा मंदिर पड़ा। यह मंदिर सबसे अच्छे तथा बेहतरीन मंदिरों में से एक है। यह एक शांतिपूर्ण जगह है और वास्तुकला बेहद ही अद्भुत है। निश्चित रूप से आश्चर्यचकित करने वाली है। मंदिर के अंदर की दीवारों पर संपूर्ण रामचरितमानस भी लिखी हुई है और यहां की रामायण कलाएं भी देखने लायक है। भगवान राम की मूर्ति के आसपास के क्षेत्र में भगवान हनुमान और भगवान शिव की मूर्तियां भी प्रदर्शित हैं। इस मंदिर में अखंड रामचरितमानस पाठ प्रातः 6:00 बजे से सायं 6:00 बजे तक होता है तथा अखंड भगवन्नाम नाम संकीर्तन सायं 6:00 बजे से प्रातः 6:00 बजे तक होता है। परिसर में एक स्कूल भवन संग्रहालय यज्ञ भूमि मंदिर और प्रशासन के साथ ब्रह्मचारियों के सहयोगियों को समायोजित करने के लिए शयनगृह भी शामिल है। हमारी धरोहर हमारा गौरव है और यह हमारे इतिहास बोध को मजबूत करते हैं। हमारी कला और संस्कृति की आधारशिला भी हमारे विरासत स्थल ही है।

आदर्श महिला महाविद्यालय के अंतर्गत छात्राओं को शिक्षा के साथ-साथ शैक्षिक भ्रमण भी कराया जाता है। इस भ्रमण के दौरान अबकी बार छात्रों को छोटी काशी के मुख्य मुख्य मंदिरों में ले जाया गया। सबसे पहले छात्राओं को श्री कृष्ण प्रणामी राधिका धाम में लेकर गए। जहां छात्राओं ने असहाय तथा मानसिक रोग से पीड़ित महिलाओं व पुरुषों के साथ बातचीत की जो कि 'श्री कृष्ण प्रणामी अपना घर आश्रम' नामक आश्रम में रहते थे। उनसे बातचीत करने से ज्ञात हुआ कि इस धरती पर एक हिस्सा ऐसा भी है, जिसके पास स्वयं का घर बच्चे सब कुछ होने के बावजूद भी किसी कारणवश वह अपने घर पर नहीं रह सकते। इस आश्रम के सभी लोग अपने घर वापस जाने के लिए तड़प रहे थे। इस आश्रम में सभी व्यक्तियों को चिकित्सा सेवा खाने पीने की सेवा इत्यादि सभी सेवाएं दी जाती है तथा सभी त्यौहार भी इन व्यक्तियों के साथ मनाए जाते हैं। यहां ऐसे लोगों को भी रखा जाता है, जो सड़कों पर बैठे रहते हैं। जिनका कोई सहारा नहीं होता। इन व्यक्तियों के लिए छात्राएं खाने का सामान व वस्त्र भी लेकर गई। जिसे देखकर सभी लोग बहुत खुश हुए। यहां ऐसे सभी लोग थे। जिनमें अलग-अलग प्रकार की प्रतिभा भी थी जैसे नृत्य करना, भजन गाना, ढोलक बजाना आदि। इसके बाद छात्राओं को 'श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर' में ले जाया गया। वहां छात्राओं ने देखा मंदिर की सभी दीवारों पर सुंदर-सुंदर चित्रकला के द्वारा कृष्ण लीला दिखा रखी थी तथा कृष्ण लीला के सभी श्लोक लिखे हुए थे। इस मंदिर में की गई कलाकृति बहुत सुंदर थी। इन सभी छात्राओं के मन को मोहने वाली चित्रकला थी। इसके पश्चात छात्राओं को छोटी काशी के खाकी बाबा मंदिर में ले जाया गया। वहां भी छात्राओं ने देखा प्रत्येक दीवार पर बहुत बारीकी से काम किया हुआ था और अंदर की सभी दीवारों पर रामायण के श्लोक लिखे हुए थे और चित्र के माध्यम से भी रामायण का प्रदर्शन किया हुआ था। इस मंदिर में सबसे खास बात यह है थी कि यहां खाकी बाबा के द्वारा लगाई हुई धुनी लगभग 100 साल पुरानी है तथा दूसरी खास बात यह है कि इस मंदिर में पूरे दिन रामायण का पाठ किया जाता है। इस मंदिर के पास सालों पुराना एक तालाब भी है। इस भ्रमण से छात्राओं के मन में अपनी संस्कृति के प्रति भाव उजागर होता है तथा आदर्श महिला महाविद्यालय यह चाहता है कि सभी छात्राएं शिक्षा के साथ-साथ अपनी संस्कृति तथा अपने मन में दूसरों के प्रति प्रेम भाव को भी बनाए रखें। अगर सभी युवावस्था अपने माता-पिता तथा बुजुर्ग लोगों की सेवा करें तो अपना घर आश्रम जैसे आश्रमों में व्यक्तियों की संख्या कम हो सकती है। यह शिक्षक भ्रमण छात्राओं के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण तथा ज्ञान पूर्ण रहा।

अनुपमा यात्रा

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

प्रबंध सम्पादकः डॉ. अलका मित्तल

मोबाईल नम्बरः 9306940790 **नोटः** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा

Gmail: anupama.express@ammb.ac.in