Title-Code:- HARBIL01906

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

ADARSH MAHILA MAHAVIDYALAYA

SINCE 1970

आप अपना भविष्य नहीं बदल सकते, लेकिन अपनी आदतें बदल सकते हैं और निश्चित रूप से आपकी आदतें आपका भविष्य बदल देंगी।
–एपीजे अब्दुल कलाम

वर्षः 01/ संस्करणः 12/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, शुक्रवार 10 नवम्बर 2023 | anupama.express@ammb.ac.in

पुस्तक मेले में पुस्तकों से रूबरू हुई प्राध्यापिकाएं व छात्राएं

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में पुस्तकालय विभाग द्वारा पुस्तक मेले का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य प्राध्यापिकाओं को विभिन्न विषयों से संबंधित नई-नई पुस्तकों से रुबरु करवाना रहा। मेले में विभिन्न प्रकाशन के प्रकाशकों ने पुस्तको की प्रदर्शन लगाई। जिसमे मेरठ से प्रगति प्रकाशन, जयपुर से गौतम बुक कम्पनी, खुश प्रकाशन, रिद्धी-सिद्धी प्रकाशन, दिल्ली से एस.चंद प्रकाशन, आगरा से करंट पब्लिकेशन प्रकाशन रहे। उन्होंने विज्ञान, भौतिकी, रसायन, इतिहास, अर्थशास्त्र, राजनीति शास्त्र, कला, संगीत, वाणी, राजकमल, सामान्य ज्ञान, प्रतियोगी परीक्षा से संबंधित ज्ञानवर्धक पुस्तके, मुंशी प्रेमचन्द व हरिवंशराय बच्चन के प्रसिद्ध उपन्यास आचार्या, चतुरसेन, वाणिज्य विषयों

से संबंधित पुस्तके व अनेको अनेक ज्ञानवर्धक पुस्तकों की प्रदर्शनी लगाई। महाविद्यालय के प्राध्यापक वर्ग के साथ-साथ छात्राओं ने भी बड़ी रुचि से पुस्तको का अवलोकन किया। पुस्तक मेले का आयोजन प्राचार्या ड़ॉ अलका मित्तल के दिशानिर्देशन में पुस्तकालय स्टॉफ सोनिया गर्ग और हन्नी कुमार द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्राध्यापिका वर्ग ने छात्राओं के लिए विषयों से संबंधित व अन्य ज्ञानवर्धक पुस्तके भी पुस्तकालय मे रखने की सिफारिश की। पुस्तकालय प्रदर्शनी का उद्घाटन उप-प्राचार्या नीलम गुप्ता द्वारा किया गया। उन्होंने बताया कि प्राध्यापिका वर्ग द्वारा बताई गई पुस्तकों को जल्द ही पुस्तकालय में उपलब्ध करवाया जाएगा। जिससे छात्राओं को विषयो से संबंधित उचित ज्ञान प्राप्त हो सके।

सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्रा चंचल ने प्राप्त किया प्रथम रैंक

आदर्श महिला महाविद्यालय में करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सैल द्वारा आयोजित सामान्य ज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। परीक्षा में छात्राओं से 150 वस्तुनिष्ठ प्रश्न पूछे गए जो कि करंट अफेयर, राजनीति, अर्थशास्त्र, भौगोलिक, इतिहास, विज्ञान, और धर्म पर आधारित थे। जिसके लिए महाविद्यालय में कक्षाएं आयोजित कर छात्राओं को विषय वस्तु, समय प्रबंधन और अनुशासन की विस्तृत जानकारी दी गई। परीक्षा में प्रथम 14 रैंक प्राप्त करने वाली छात्राओं को महाविद्यालय में महासचिव अशोक बुवानीवाला व प्राचार्या ड़ॉ. अलका मित्तल के द्वारा पुरस्कृत कर उनका उत्साह वर्धन किया गया। गौरतलब है, परीक्षा का आयोजन 30 सितंबर को किया गया था। जिसमें महाविद्यालय की विभिन्न संकायों की 830 छात्राओं ने पजींकरण करवाया। जिसके सफल संचालन में प्रबंधकारिणी समिति के दिशानिर्देशन में प्राचार्या ड़ॉ. अलका मित्तल व कोऑर्डिनेटर नीरु चावला की महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस अवसर पर प्रथम 50 रैंक प्राप्त करने वाली छात्राओं को सम्बोधित करते हुए महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि आप सभी छात्राऐं महाविद्यालय के चमकते तारे हैं। आपको अपना अधिक से अधिक समय

पुस्तकालय में बिताना चाहिए। उन्होनें छात्राओं को रोज समाचार पत्र पढ़ने की सलाह दी। किताबों को दोस्त बनाने के लिए कहा और प्रोत्साहित किया कि वह नए भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करें। छात्राओं ने बताया कि वह आईपीएस, आईएएस, पुलिस ऑफिसर, आर्मी ऑफिसर, प्राध्यापिका, एसएससी सीजीएल की तैयारी करना चाहती है। जिसके लिए महासचिव ने करियर गाईड़ेसं एण्ड प्लेसमेंट सैल की कॉर्डिनेटर नीरु चावला को पूर्ण रुपरेखा बनाने के लिए कहा ताकि शीध्र ही छात्राओं की तैयारी प्रारंभ की जा सके। उन्होनें ऐतिहासिक स्थल, औधौगिक क्षेत्र व प्रगति मैदान में लगने वाले अन्तराष्ट्रीय मेले में छात्राओं को भ्रमण करवाने के निर्देश भी दिए। महाविद्यालय

प्रथम 14 रैंक प्राप्त करने वाली छात्राएं

चंचल, सुषमा, शर्मिला, दीक्षा, मुस्कान, प्रीति, श्वेता, नाज़यिा, कोमल, महक, स्नेहा, तमन्या, प्रिया, व रेनू रही।

प्राचार्या ड़ॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं को पूर्ण आत्मविश्वास के साथ प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए प्रेरित किया और कहा कि विद्यार्थी जीवन अनमोल है। यह समय व्यर्थ न गंवाकर हमें अपने जीवन लक्ष्यों को अवश्य निर्धारित करना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि आज की गला काट प्रतियोगिता में हमारा पूरा ध्यान केवल अपने लक्ष्यों पर ही रहना चाहिए।उन्होनें प्रथम 14 रैंक प्राप्त करने वाली छात्राओं को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन भी किया। कॉर्डिनेटर नीरू चावला ने परीक्षा के सफल आयोजन पर अपनी पूरी टीम को बधाई दी। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग द्वारा आयोजित किए गए कम्प्यूटर प्रश्नावली प्रतियोगिता 'टैक इन्टलेक्ट' में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को भी पुरस्कृत किया गया। जिसमें प्रथम पूनम, द्वितीय खुशी शर्मा, तृतीय आंचल व सांत्वना पुरस्कार नंदिनी को दिया गया। कार्यक्रम में ममता वधवा, डॉ दीपू सैनी, डॉ गायत्री बंसल, हिमांशी जैन, शीतल केड़िया वैशाली और डॉ प्रीति शर्मा उपस्थित रही।

महाविद्यालय की तीन खिलाड़ियों का हुआ विश्वविद्यालय टीम में चयन

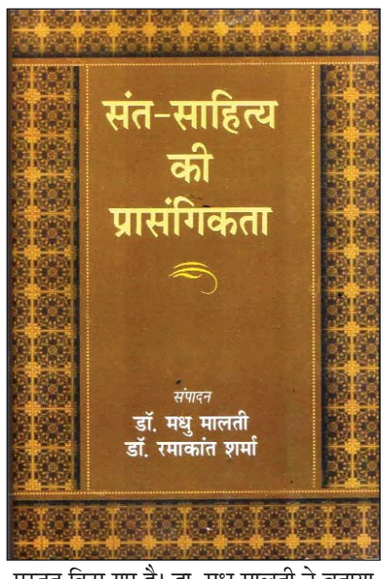
अंतर महाविद्यालय कुश्ती चैंपियनशिप में छात्राओं ने तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। महाविद्यालय की तीन खिलाड़ियों शीतल ,सोलन,कशिश का विश्वविद्यालय टीम में चयन होने पर प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं को बधाई दी।

संत साहित्य की प्रासंगिकता ग्रंथ में संतों द्वारा दिए गए उपदेशों का सार

संतो के उपदेशों पर आधारित पुस्तक 'संत साहित्य की प्रासंगिकता' मे संतो के संदेश वर्णित है जो धार्मिक और सामाजिक चेतना से अनुप्राणित हैं। साम्प्रदायिकता सहिष्णुता व भाईचारे की भावना से ओत प्रोत संतो के संदेश का यह ग्रंथ समूचे समाज का पथ प्रदर्शन कर रहा है।

डॉ राकेश कुमार उपाध्याय ने 'दादू वाणी में समाया समस्त उपनिषदों का सार' लेख के द्वारा बताया कि इस संसार मे मिथ्याभाषी व अज्ञानी गुरु बहुत है जो आकर भ्रम पैदा कर रहे है जो साधकों को मूढ़ आग्रहों मे फँसा देते है, किंतु दादू तो उस गुरुमत को जानता है जो सच्चा सद्गुरू है जिसने हताश-निराश जनता के मन मे राम-नाम का दीपक जलाया और उन्हे आध्यात्मिक मार्ग पर भ्रमित न होने का संदेश दिया इस कड़ी मे प्रो. संजीव कुमार, प्रो. किशनाराम बिश्नोई, प्रो. कृष्ण कुमार कौशिक ने संतो द्वारा दिए गए सात्विक ज्ञान को अपने लेख के माध्यम से बताया कि जब तक मनुष्य के अन्दर अहंकार रूपी मनोविकार रहेंगे तब तक परमात्मा से अद्वैत स्थापित नहीं हो सकता। पुस्तक में भक्तिकाल से सम्बधित संतों द्वारा दिए गए ज्ञान को भी उल्लेखित किया गया है और बताया कि संत साहित्य से तात्पर्य उस साहित्य से है, जो निर्गुण भक्त कवियों द्वारा रचा गया है। पुस्तक में संत समाज से कबीर, नानक, दादू दयाल, सुन्दर दास, मलूक दास, पीपा रज्जब, धर्मदास, आण्डाल, सहजोबाई मल्लेश्वरी आदि संतों द्वारा दिए गए उपदेशों पर शोध लेख

प्रस्तुत किए गए है। डा. मधु मालती ने बताया कि भारत भूमि संतों की भूमि है और संतो के सिद्धांत सहानुभूति पर आधारित होते है। भारतीय सभ्यता और संस्कृति को एक सूत्र में पिरोए रखने मे संतों की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। उन्होने यह भी बताया कि संतो ने भारतीय जनमानस को उत्तम संस्कार प्रदान किए है। भारत देश के इतिहास में अनेक बार विस्तारवादी शक्तियों ने न केवल भौगोलिक और राजनैतिक आक्रमण किए वरन देश की सांस्कृतिक संरचना को भी विच्छिन्न करने का प्रयास किया। उन्होने यह भी कहा कि ऐसी परिस्थितियों में महान संतो ने ही देश की सुप्त चेतना को जागृत कर मानवता मूलक धर्म का संदेश दिया। अतः संतो के संदेश प्रत्येक देश काल मे संम्पूर्ण विश्व के लिए प्रासंगिक है।



डा. रमाकान्त ने बताया कि संतो द्वारा यह बताया गया है कि त्याग कि खिड़की से ही जीवन सत्य के आसमान को निहारा जा सकता है भौतिकता की अन्धी दौड़ मे शामिल व्यक्तित्वहीन व्यक्ति को यह बात समझना बहुत जरूरी है। उन्होने यह भी कहा कि धन पद प्रतिष्ठा की आकाशीय उपलब्धियो के लिए लालायित मनुष्य यदि धरती की सोंधी सुगन्ध लेता चला गया तो जीवन विसंगतियों के व्यूह में उलझकर प्राण हीन हो जाएगा। इस स्थिति से बचने के लिए संतो की शिक्षाओ के पुनर्पाठ की महती आवश्यकता है। ÷संतो की प्रासंगिकता÷ ग्रंथ मे इन सभी संदेशां का निचौड़ है। आदर्श महिला महाविद्यालय में संत साहित्य की वर्तमान संदर्भ में प्रासंगिकता विषय पर आयोजित अन्तरराष्ट्रीय संगोष्ठी मे आए शोधार्थियों ने संतां द्वारा दिए गए उपदेशों पर शोध लेख प्रस्तुत किए। संज्ञान रहे शोध लेख संकलित पुस्तक 'संत साहित्य की प्रासंगिकता' का विमोचन 29 सितंबर को चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. राजकुमार मित्तल द्वारा किया। यह पुस्तक प्राचार्या आदर्श महिला महाविद्यालय की ओर से प्रकाशन संस्थान, नई दिल्ली से प्रकाशित की गई। पुस्तक का संपादन डॉ. मधुमालती और डॉ. रमाकांत शर्मा ने किया है।

प्रतिभा खोज कार्यक्रम 'फ्रेग्रेन्सिज' का हुआ आगाज

आदर्श महिला महाविद्यालय में हरियाणवी संस्कृति के ओत-प्रोत प्रतिभा खोज कार्यक्रम 'फ्रेग्रेन्सिज' आयोजित किया गया। जिसमें महाविद्यालय की छात्राओं ने भारतीय संस्कृति की झलक विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम द्वारा प्रस्तुत की। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डा.0 अलका मित्तल ने कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम महाविद्यालय स्तर पर आवश्यक आयोजित किए जाने चाहिए। इन प्रतियोगिताओ के माध्यम से युवा वर्ग अपने हुनर को पहचान कर उसे और अधिक निखारता है छात्राओ में आत्मविश्वास की वृद्धि होती है। उन्होने छात्राओं को पढ़ाई के साथ इस प्रकार के प्रतियोगिताओ मे भागीदारी करने के लिए प्रोत्साहित भी किया। उन्होने यह भी कहा कि इस मंच के माध्यम से आगामी होने वाले यूथ फेस्टिवल के लिए छात्राओं का चयन भी हो जाता है। जिससे छात्राऐं राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाती है। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या डा.0 अलका मित्तल ने की मंच सचालन निकिता, स्नेहा, काजल, महक व नेहा ने बड़े ही प्रभावी ढ़ग से किया मोनो एक्टिंग प्रतियोगिता मे प्रथम हिमांशी, द्वितीय रजनी रही। नृत्य प्रतियोगिता मे प्रथम साक्षी, द्वितीय चिंकी, तृतीय सनिया व सांत्वना पुरस्कार मुस्कान को दिया। गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्वति, द्वितीय राधिका, तृतीय

खुशी रही। कविता पाठ प्रतियोगिता में प्रथम राधिका, द्वितीय मोनिका, तृतीय पलक रही बेस्ट आऊट ऑफ वेस्ट प्रतियोगिता मे प्रथम ज्योति, द्वितीय कल्याणी, तृतीय दीपशिखा रही। थाली डेकोरेशन प्रतियोगिता मे प्रथम मुस्कान, द्वितीय कशिश, तृतीय सक्षिता रही। कार्टूनिंग प्रतियोगिता में प्रथम कल्याणी, द्वितीय पायल, तृतीय पूनम रही। कार्ड मेकिंग प्रतियोगिता मे प्रथम सक्षिता, द्वितीय रितिका, तृतीय विनया रही। प्रतियोगिताओ मे निर्णायक मंड़ल की भूमिका रीना तनेजा, डा.0 इंदु शर्मा, डा.0 रेखा तवंर डा.0 कविता शर्मा, ने निभाई। प्रतिभा खोज कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डा.0 अलका मित्तल के दिशा निर्देशन मे संयोजिका डा.0 नूतन शर्मा व सहसंयोजिका ममता वधवा द्वारा किया गया। जिसमे महाविद्यालय के समस्त शिक्षक वर्ग की भागीदारी रही।

International Girl Child Day: Empowering the Future

Introduction
Every year on October 11th, the world comes together to celebrate International Girl Child Day. This day serves as a reminder of the rights, challenges, and potential of girls around the globe. It's a day to reflect on the progress made in empowering girls and to recommit to the work that lies ahead in ensuring their well-being, education, and equal opportunities. In this article, we will explore the significance of International Girl Child Day and the initiatives aimed at empowering the future generations of young girls.
The Importance of Girl Child Day
International Girl Child Day highlights several important aspects:
Gender Equality: It emphasizes the importance of gender equality and ensuring that girls have the same rights and opportunities as boys.
Education: It stresses the need to provide girls with access to quality education, as education is a key factor in empowering them and breaking the cycle of poverty.
Health and Well-being: It calls attention to the healthcare needs of girls, including access to nutrition, healthcare services, and protection from early and forced marriage.
Elimination of Discrimination: The day promotes the idea that girls should not face discrimination and violence solely because of their gender.
Challenges Faced by Girls
International Girl Child Day also brings to light the various challenges that girls across the world continue to face:
Education Disparities: In many regions, girls are still denied equal educational opportunities, leading to limited access to information and economic independence.
Child Marriage: Child marriage remains a serious issue, with millions of girls married off before they reach adulthood, often resulting in negative physical and psychological consequences.

Gender-Based Violence: Gender-based violence, including domestic violence and human trafficking, disproportionately affects girls.
Lack of Access to Healthcare: Many girls lack access to essential healthcare, leading to issues like malnutrition, maternal mortality, and limited reproductive health knowledge.
Initiatives and Progress
Fortunately, numerous initiatives and organizations worldwide are working tirelessly to address these challenges:
Educational Initiatives: NGOs and governments are investing in programs to ensure girls have equal access to education, providing scholarships, building schools, and eliminating barriers to attendance.
Empowerment Programs: These programs focus on building the self-esteem and confidence of girls, teaching life skills, and encouraging leadership roles.
Legislation and Policy Changes: Governments are enacting laws and policies to protect girls from child marriage, gender-based violence, and discrimination.
Awareness Campaigns: Public awareness campaigns aim to change societal attitudes and norms regarding the treatment of girls.
The Way Forward
International Girl Child Day reminds us that empowering girls is not just a matter of social justice; it is essential for global development. When girls are educated, healthy, and given equal opportunities, they contribute to the growth of their communities and nations. By eliminating gender disparities, we are collectively building a more inclusive, prosperous, and equitable world.
On this day, let us recommit to the cause of the girl child, supporting and empowering them to reach their full potential, knowing that their success is not only a benefit to them but to the entire world. International Girl Child Day serves as a powerful call to action to ensure that every girl has the chance to thrive and shape a brighter future for all.

Ms. Lavisha Sharma
Assistant Professor In English

देवी माँ के नौ रूप

हमारा देश व्रत व त्योहारों का देश है। वैसे तो सभी व्रत और त्योहारों का अपना महत्व है। किंतु नवरात्रि में से विशेष रूप से स्त्री शक्ति का प्रतिनिधित्व करती मां दुर्गा के नौ रूपों की विधिवत पूजा की जाती है, इसलिए यह पर्व विशेष हो जाता है, खास तौर पर स्त्रियां आदिकाल से ही सर्वशक्तिमान रही है, इसलिए पूजनीय भी रही है। हमारी संस्कृति शुरू से ही मात्रा सत्ता रही है, हमारे ज्ञान और विवेक की अधिष्ठात्री सरस्वती, शक्ति दुर्गा, ऐश्वर्या की अधिष्ठात्री लक्ष्मी मानी जाती है।स्त्री को इन तीनों रूपों में रखकर ,भारतीय मनीषियों ने पूरी संस्कृति को बांध दिया है।मां का हर रूप स्त्री शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है।

1. नवरात्रि के पहले दिन दुर्गा के शैलपुत्री रूप की पूजा की जाती है। देवी के इस रूप को इन अर्थों में ले सकते हैं की बेटियों के इरादे अपने कर्तव्यों के प्रति चट्टान की तरह होते हैं, अतः उनका दृढ़ निश्चय रूप पूजनीय है।
2. दूसरे दिन मां ब्रह्मचारिणी रूप की पूजा होती है। इसे हम इस रूप में भी देख सकते हैं स्त्री ब्रह्मा के बने हुए आचरण का निर्वहन करती है, इसलिए उसका संयमित,धैर्यवान व अनुशासित रूप पूजनीय है।
3. तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा होती है ,जिसका शाब्दिक अर्थ है चांद की तरह चमकने वाली।अर्थात स्त्री का दिव्य रूप उसके आंतरिक गुना का प्रतिनिधित्व करता है,अतः उसकी भावनाओं गुना का सदा सम्मान करो।
4. चौथे दिन दुर्गा के कुष्मांडा रूप की पूजा की जाती है, इसका अर्थ हुआ कि पूरा जगत उनके पैरों तले हैं। अर्थात स्त्री के वश में पूरा संसार है, उसे कमजोर समझने की भूल न करो।
5. पांचवें दिन स्कंदमाता पूजी जाती है। इसका अर्थ है कार्तिक स्वामी की माता।अर्थात औरत का मातृ स्वरूप सदा पूजनीय है।
6. छठा रूप है कात्यायनी। यानी कात्यायन आश्रम में जन्म लेने वाली। इसका व्यावहारिक पहलू यह है कि बेटियां सर्वथा सम्माननीय है।
7. सातवां रूप कालरात्रि, जिसका अर्थ है-काल का नाश करने वाली। स्त्री अपने दृढ़ शक्ति से काल को भी मात दे सकती है।
8. आठवां रूप है महागौरी। अर्थात गौर वर्ण वाली मां । ये चरित्र की पवित्रता की प्रतीक है, जो सर्वथा पूजनीय है।
9. नौवां रूप है सिद्धिदात्री, जो सारी सिद्धियों का मूल सर्व सिद्धि देने वाली है। देवी पुराण कहता है भगवान शिव ने देवी के इस रूप से कई सिद्धियां प्राप्त की।अतः स्त्री को सम्मान देने वाले सभी सिद्धियों को प्राप्त कर सकते हैं।

देश भर में नौ दिनों तक नवरात्रि का त्यौहार मनाया जाता है। लेकिन पश्चिम बंगाल में दुर्गा पूजा सिर्फ 5 दिनों के लिए होती है। पंचमी से लेकर विजयदशमी तक मनाया जाता है। देश के बाकी हिस्सों में नवरात्रि के दौरान देवी दुर्गा को मां के रूप में पूजा जाता है। यह ऐसा समय होता है जब देवी दुर्गा अपने भक्तों की परेशानियों को दूर कर उनकी मनोकामनाओं को पूरी करती है। लेकिन पश्चिम बंगाल में देवी को मां नहीं बल्कि बेटी के तौर पर पूजा जाता है। स्थानीय मान्यता के अनुसार देवी दुर्गा कैलाश पर्वत जो उसका ससुराल है, 5 दिनों के लिए मायके आती है। इसी वजह से दुर्गा पूजा के दौरान पश्चिम बंगाल में उपवास नहीं बल्कि जमकर खाने खिलाने का दौरा चलता है।

इन पहलुओं से पता चलता है की नारी सदैव से ही सशक्त रही है तथा आगे भी अग्रिम स्थान पर ही रहेगी।

...कविता भारद्वाज

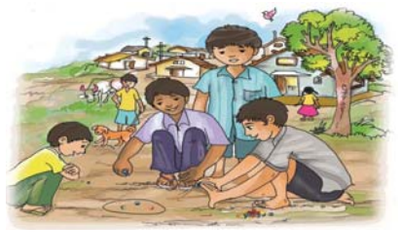
Falguni Nayar: Empowering Beauty and Business

Falguni Nayar, a trailblazing entrepreneur, is a name synonymous with the transformation of the Indian beauty and retail industry. Her journey is an inspirational tale of a woman who ventured into the business world at a later stage in life and revolutionized the way Indians shop for beauty products. Here, we delve into the life and achievements of Falguni Nayar.
Early Life and Education: Falguni Nayar was born on February 19, 1963, in Mumbai, India. She pursued her education at the Indian Institute of Management, Ahmedabad (IIMA), where she earned an MBA. She later completed her Chartered Accountancy. After her education, she worked in the corporate world for over two decades, gaining valuable experience.
The Birth of Nykaa: In 2012, at the age of 49, Falguni Nayar embarked on a new entrepreneurial journey by founding Nykaa, an e-commerce platform dedicated to beauty and cosmetics. Her vision was to provide a one-stop destination for all beauty and grooming needs. Nykaa started as an online platform, but it quickly gained popularity due to its wide product range, genuine customer reviews, and expert advice.

What set Nykaa apart was its focus on authenticity and quality. The platform ensured that customers had access to genuine beauty products from well-known brands, addressing concerns about counterfeit products in the market. This commitment to quality earned the trust of consumers, and Nykaa's success soared.
Innovations and Expansions: Under Falguni Nayar's leadership, Nykaa continued to evolve and innovate. The company expanded its offerings to include a wide array of beauty and wellness products, from skincare and haircare to fragrances and personal care items. In addition, Nykaa launched its private label products, which have gained popularity for their quality and affordability.

In 2020, Nykaa took a significant step by launching its initial public offering (IPO), marking a milestone for the company and the Indian e-commerce industry. The IPO's success solidified Nykaa's position as a leading player in the Indian market.
Inspiration for Women Entrepreneurs: Falguni Nayar's journey from the corporate world to entrepreneurship at a relatively later stage in life serves as an inspiration to many aspiring women entrepreneurs. She broke the traditional mold, proving that it's never too late to follow one's passion and make a significant impact on the business world. Her story also highlights the importance of quality, authenticity, and customer trust in building a successful brand.
Conclusion: Falguni Nayar's contribution to the beauty and retail industry in India is undeniable. Nykaa, under her leadership, has redefined the way Indian consumers shop for beauty and grooming products. Her vision, dedication, and commitment to quality have made Nykaa a household name and a role model for women entrepreneurs across the country. Falguni Nayar's story is a testament to the limitless possibilities of entrepreneurship and the power of following one's passion.

बचपन...



एक बचपन का जमाना था,
जिसमें खुशियों का खजाना था..
खबर न थी कुछ सुबह की,
ना शाम का ठिकाना था..
थक कर आना स्कूल से,
पर खेलने भी जाना था..
मां की कहानी थी,
परीयों का फसाना था..
बारिश में कागज की नाव थी,
हर मौसम सुहाना था..
रोने की वजह न थी,
ना हंसने का बहाना था..
क्यों हो गए हम इतने बड़े,
इससे अच्छा तो बचपन का जमाना था ...

...नेहा

स्वतंत्रता के लिए प्राण अर्पण करने वाली रानी दुर्गावती

रानी दुर्गावती का जन्म 5 अक्टूबर 1524 को महोबा में हुआ था। दुर्गावती के पिता महोवा के राजा था। महारानी दुर्गावती कालिंजर के राजा कीर्तिसिंह चंदेल की एकमात्र संतान थी। बांदा जिले के कालिंजर किले के दुर्गाष्टमी पर जन्म के कारण उनका नाम दुर्गावती रखा। दुर्गावती के मायके और ससुराल पक्ष की जाति भिन्न थी लेकिन फिर भी दुर्गावती की प्रसिद्धि से प्रभावित होकर गोंडवाना साम्राज्य के राजा संग्राम शाह मंडावी ने अपने पुत्र दलपत शाह मडावी से विवाह करके उसे अपनी पुत्रवधू बनाया था। विवाह के 4 वर्ष बाद दलपत शाह का निधन हो गया। उस समय दुर्गावती की गोद में 3 वर्षीय नारायण था। अतः रानी ने स्वयं गढमंडला का शासन संभाल लिया। वर्तमान जबलपुर उनके राज्य का केंद्र था। रानी दुर्गावती के सुखी व सम्पन्न राज्य पर मालवा के शासक ने कई बार हमला किया, पर हर बार वह पराजित हुआ। अकबर भी रानी को हराकर हरम में डालना चाहता था। उसने विवाद प्रारंभ करने हेतु रानी के प्रिय सफेद हाथी और उनके वजीर को भेट के रूप में अपने पास भेजने को कहा। रानी ने यह मांग ठुकरा दी। दलपति शाह की मृत्यु के बाद उनका पुत्र वीरनारायण गद्दी पर बैठा। रानी दुर्गावती उसकी संरक्षिका बनी। रानी ने अपने राज्य की सीमा बढ़ा ली तथा गोंडवाना राज्य शक्तिशाली व संपन्न राज्यों में गिना जाने लगा। इससे

दुर्गावती की ख्याति फैल गई।
रानी दुर्गावती वीरांगना के रूप में- रानी दुर्गावती ने अपने पहले ही युद्ध में भारत वर्ष में अपना नाम रोशन कर लिया था। शेरशाह की मौत के बाद सूरत खान ने उसका कार्यभार संभाला जो उस समय मालता गणराज्य पर शासन कर रहा था। सूरत खान के बाद उसके पृत्र बाज बहादुर ने कमान अपने हाथों में ले ली। सिंहासन पर बैठते ही एक महिला शासक को हराना आसान लग रहा था उसने रानी दुर्गावती पर हमला किया। बाजबहादुर से जीत के कारण पड़ोस के राज्यों में रानी का डंका बज गया था। अब रानी के राज्य को हर कोई पाना चाहता था। रानी को मुगल सेना से सामना भारी पडा। 24 जून 1564 को रानी ने अपने पुत्र को सुरक्षित स्थान पर भेज दिया जिससे रानी स्वयं युद्ध में घायल हो गई। रानी ने अंत समय निकट जानकर अपने वजीर से आग्रह किया कि वह तलवार से उसकी गर्दन काट दे लेकिन वह इसके लिए तैयार न हुआ। अतः रानी ने स्वयं अपनी कटार सीने में गोपकर आत्म बलिदान के पथ पर आगे बढ़ी। महारानी ने अकबर के सेनापति आसफ खान से लड़कर अपनी जान गंवाने से पहले 15 वर्षों तक शासन किया था।

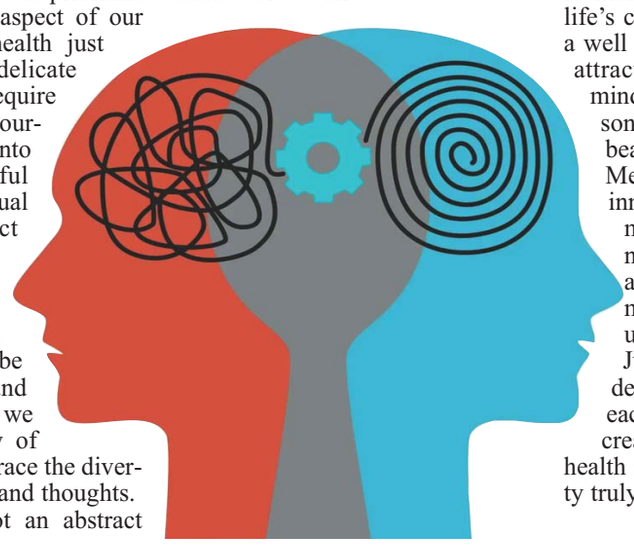
चंदेलों की बेटी थी,
गोंड़वाने की रानी थी।
चंडी थी, रणचंडी थी,
वो तो दुर्गावती भवानी थी।

...किरण

Nurturing Mental Health: A path to Inner Beauty

In the hustle of our family daily lives, we often forget to prioritize the most important aspect of our sell being mental health just like tending to a delicate flower; our minds require care, attention, and nourishment to bloom into their most beautiful state. Every individual possesses a distinct mental landscape.

Some days the sky night be clouded with stress, while other days, it could be painted with joy and contentment. Just as we cherish the diversity of nature, we must embrace the diversity of our emotions and thoughts. Mental health is not an abstract concept, instead it's a dynamic state of well-being. It's about feeling vibrant, resilient and capable of navigating life's challenge with grace. Just as a well cared garden flourishes and attracts admiration, a healthy mind shines through in a person's confidence, resilience and beauty.



Mental health is essence of our inner beauty. By tending to our minds with care, self-awareness, support, mindfulness and kindness, we can nurture mental health and allow our unique beauty to reradiate.

Just as every flower in a garden contributes to its beauty, each of us play a vital role in creating a world where mental health is cherished and inner beauty truly shines.

...Aditi Kaushik

Hard Work for Getting Success

Challenges faced by every student now-a- days, there is a large number of students who are preparing themselves for government exam. In this criteria students are facing a very high competition. They have to accept every challenge and do hard work for getting success.

Those who does not get fed up from hard work and keep every step to his way of success, continually and confidently, then they definetly achive his goel.

Hard Work and Continuity is the key to key
Carrier and Confidence
Life needs a carrier
Carrier needs a confidence
Confidence needs an experience
Experience needs an effort
Effort needs an education
Education needs a teacher.

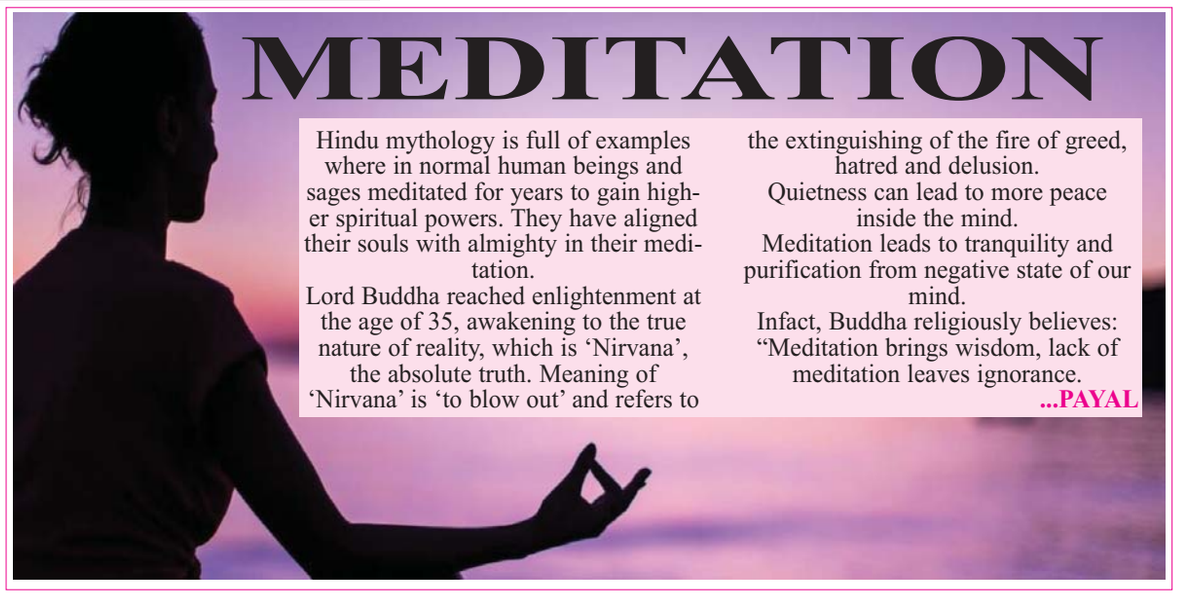
... Neha

जब मैं छोटी सी थी....

जब मैं छोटी सी थी मैं पतली और मेरी आंखें मोटी सी थी
मैं दिन भर सोया करती थी सच रात भर मै रोया करती थी
मेरी मां मुझ से? दुखी थी लेकिन फिर भी वो सुखी थी
यह उन दिनों की बात है जब मेरे अंदर खेलने कूदने की दुनिया बसा करती थी मैं मिट्टी
खाती थी तब भी मेरी मां
मुझ पर हंस करती थी
तब मेरे पापा मुझे खिलाने के लिए काम से जल्दी घर आ जाया करते थे
मेरे लिए तब थैला भरकर खिलौने का लाया करते थे
जब मैं छोटी सी थी मैं पतली और मेरी आंखें मोटी सी थी
उसे वक्त सब मुझे अपनी गोद में उठाकर अपने घर ले जाया करते थे गुड़िया, मुनिया, चीकू
,पीकू पता नहीं क्या-क्या बुलाया करते थे
चाऊमीन बर्गर को मैं जानती नहीं थी आदि कटोरा से ज्यादा मैं कुछ खाती नहीं थी
जब मैं छोटी सी थी मैं पतली और मेरी आंखें मोटी सी थी
कपड़ों के कपड़ों के शौक से में बाहर हुआ करती थी सबकी उसे वक्त में जानू ए करती थी
उस वक्त मेरे अंदर खेलने कूदने की दुनिया बसा करती थी
उस वक्त तो मैं डांट मारने पर भी हंसा करती थी
जब मैं छोटी सी थी मैं पतली और मेरी आंखें मोटी सी थी

....भारती

MEDITATION



Hindu mythology is full of examples where in normal human beings and sages meditated for years to gain higher spiritual powers. They have aligned their souls with almighty in their meditation.

Lord Buddha reached enlightenment at the age of 35, awakening to the true nature of reality, which is 'Nirvana', the absolute truth. Meaning of 'Nirvana' is 'to blow out' and refers to the extinguishing of the fire of greed, hatred and delusion.

Quietness can lead to more peace inside the mind.

Meditation leads to tranquility and purification from negative state of our mind.

Infact, Buddha religiously believes: "Meditation brings wisdom, lack of meditation leaves ignorance.

...PAYAL

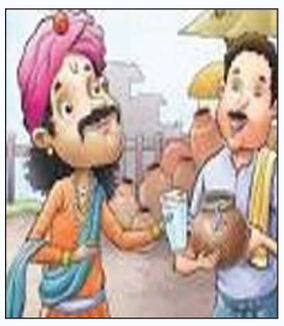
Music is defined as a pleasant sound that combines several melodies to soothes our spirits. It is an art of compassing pleasant sound that is made using several musical instruments. A person who is well versed in playing music is called as a musician. It comparises of taals, sargam and ragas. Music is not just what people has created, you can even find it in the sound of nature. Thus, nature is one of the best examples of music, by being in the lap of nature in silence, will give you the most comforting and enjoyable musical experience,music activies and nourishes the right side of brain that is linked to creativity. It is a therapy for people who are sad, lonely and depressed. It is the soul of life. It has been scientifically praven that listening to the soft tunes of sitar, flute, piano etc can being tranquility and harmony with in our body. Music is an excellent stress buster. When you compose or listen to music, you had to forget all your worries, pains and tension. Several guided meditations have music as a primary compantert as it sinks deeply into our brain and harmonizes with the rhythms of our soul. Fast music can energize you and make your workouts interesting, listening to slow music can be the best cure for sleep problems.

...Suraj Kumari

सदैव प्रसन्न रहिये - जो प्राप्त है, पर्याप्त है

नगर में एक सेठ रहते थे। उनमें हर गुण था- नहीं था तो बस खुद को संयत में रख पाने का गुण। जरा-सी बात पर वे बिगड़ जाते थे। आसपास तक के लोग उनसे परेशान थे। खुद उनके घर वाले तक उनसे परेशान होकर बोलना छोड़ देते।

किंतु, यह सब कब तक चलता। वे पुनः उनसे बोलने लगते। इस प्रकार काफी समय बीत गया, लेकिन सेठ की आदत नहीं बदली। उनके स्वभाव में तनिक भी फर्क नहीं आया।



अंततः एक दिन उसके घरवाले एक साधु के पास गये और अपनी समस्या बताकर बोले- 'महाराज ! हम उनसे अत्यधिक परेशान हो गये हैं, कृपया कोई उपाय बताइये।' तब, साधु ने कुछ सोचकर कहा- 'सेठ जी ! को मेरे पास भेज देना।'

'ठीक है, महाराज' कहकर सेठ जी के घरवाले वापस लौट गये। घर जाकर उन्होंने सेठ जी को अलग-अलग उपायों के साथ उन्हें साधु महाराज के पास ले जाना चाहा। किंतु, सेठ जी साधु-महात्माओं पर विश्वास नहीं करते थे। अतः वे साधु के पास नहीं आये। तब एक दिन साधु महाराज स्वयं ही उनके घर पहुंच गये। वे अपने साथ एक गिलास में कोई द्रव्य लेकर गये थे।
साधु को देखकर सेठ जी की त्योरिया चढ़ गयी। परंतु घरवालों के कारण वे चुप रहे।

साधु महाराज सेठ जी से बोले- 'सेठ जी ! मैं हिमालय पर्वत से आपके लिए यह पदार्थ लाया हूं, जरा पीकर देखिये।' पहले तो सेठ जी ने आनाकानी की, परंतु फिर घरवालों के आग्रह पर भी मान गये। उन्होंने द्रव्य का गिलास लेकर मुंह से लगाया और उसमें मौजूद द्रव्य को जीभ से चाटा।

ऐसा करते ही उन्होंने सड़ा-सा मुंह बनाकर गिलास होठों से दूर कर लिया और साधु से बोले- 'यह तो अत्यधिक कड़वा है, क्या है यह ?'

'अरे आपकी जबान जानती है कि कड़वा क्या होता है' साधु महाराज ने कहा। 'यह तो हर कोई जानता है' कहते समय सेठ ने रहस्यमई दृष्टि से साधु की ओर देखा।

'नहीं ऐसा नहीं है, अगर हर कोई जानता होता तो इस कड़वे पदार्थ से कहीं अधिक कड़वे शब्द अपने मुंह से नहीं निकालता। सेठ जी वह एक पल को रुके फिर बोले। सेठ जी याद रखिये जो आदमी कटु वचन बोलता है वह दूसरों को दुख पहुंचाने से पहले, अपनी जबान को गंदा करता है।'

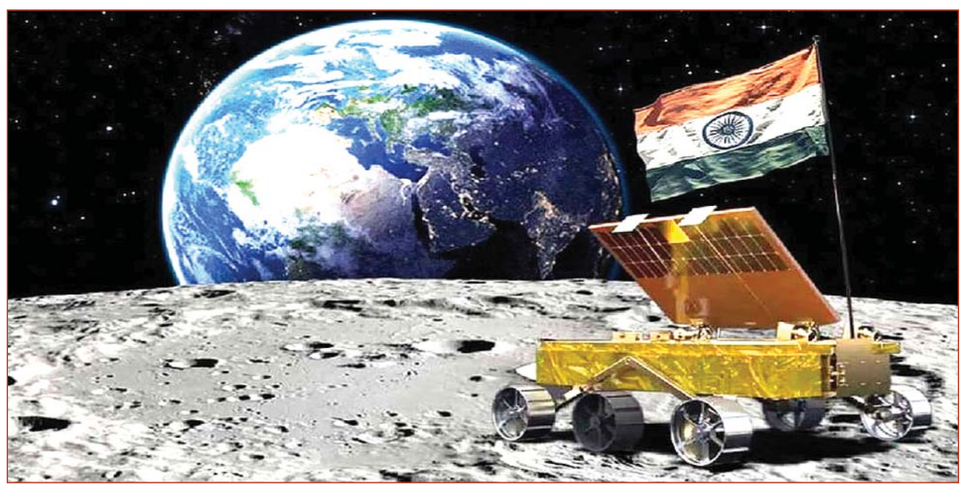
सेठ समझ गये थे कि साधु ने जो कुछ कहा है उन्हें ही लक्षित करके कहा है। वह फौरन साधु के पैरों में गिर पड़े- 'बोले साधु महाराज ! आपने मेरी आंखें खोल दी, अब मैं आगे से कभी कटु वचनों का प्रयोग नहीं करूंगा।'

सेठ के मुंह से ऐसे वाक्य सुनकर उनके घरवाले प्रसन्नता से भर उठे। तभी सेठ जी ने साधु से पूछा- 'किंतु, महाराज ! यह पदार्थ जो आप हिमालय से लाये हो वास्तव में यह क्या है ?' साधु मुस्कुराकर बोले- 'नीम के पत्तों का' 'क्या' सेठ जी के मुंह से निकला और फिर वे धीरे-से मुस्कुरा दिये।

शिक्षा: मित्रों ! कड़वा वचन बोलने से बढ़कर इस संसार में और कड़वा कुछ नहीं। किसी द्रव्य के कड़वे होने से जीभ का स्वाद कुछ ही देर के लिए कड़वा होता है। परंतु कड़वे वचन से तो मन और आत्मा को चोट लगती है..!!

...**व्रिंदा**

Chandrayaan-3



Introduction:- Chandrayaan-3 is the India's third moon mission conducted by ISRO India Launched Chandrayaan-3 at 2:35 P.M on 14 July 2023 from Satish Dhawan space centre in shriharikota, Andhra Pradesh. Chandrayaan-2 was launched by ISRO on 22 nd july 2019 from shriharikota space center. But before this mission could be completed. ISRO Lost contact with the lander Vikram Chandrayaan-2 failed to make a landing and crashed.

But again Chandrayaan-3 was launched from shriharikota space center. Chandrayaan-3 has been made by the scientists of India. About 615 Crore rupees have been spent to make chandrayaan-3 mission a success. The main objective of chandrayaan-3 will be to make a safe and soft landing on the lunar surface and to search for a variety of resources on the lunar surface. So far, only three countries, the U.S.A, Russia and China have successfully landed on the moon. If successful, India will be forth country to soft land on the moon and the first to land on the moon's south pole.

We have the following advantages from Chandrayaan-3

1. International recognition of scientists.
2. Will become the fourth country in the world to reach the moon.
3. Advances in space technology
4. Importance to youth.
5. Resources will be found.

Conclusion:- From Chandrayaan-3 we can get many information related to moon. It can be ascertained here by the scientists whether human life is possible on the moon or not and how beneficial the minerals present on the moon will be for us or not if chandrayaan-3 mission is successful then India will be fourth in the list of countries to have landed on the moon.

...Pooja

थाली मेकिंग प्रतियोगिता में छात्रा बेबी व सिमरन रही प्रथम

आदर्श महिला महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा 'थाली मेकिंग प्रतियोगिता' आयोजित की गई। जिसमें महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग की छात्राओं ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। प्रतियोगिता का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष संगीता मनरो के मार्गदर्शन में प्राध्यापिका डॉ. सुनंदा द्वारा किया गया। इस अवसर पर छात्राओं ने स्वादिष्ट पकवान जैसे थेपला, पुलाव, भरवा बैंगन, सुजी का शीरा, सेव टोमेटो, मसाला भिण्ड़ी, पापड़, सलाद, चटनी, नारियल बर्फी, बासुंदी, घियाकंद आदि व्यजंन बनाऐं। प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने छात्राओं का मार्गदर्शन करते हुए कहा कि गृह विज्ञान विषय का क्षेत्र बहुत विस्तृत है। इसमें छात्राओं के लिए रोजगार के बहुत से अवसर उपलब्ध होते है। छात्राएं बेकरी का स्वरोजगार प्रारम्भ कर स्वावलंबी बन सकती है। यह रोजगार छात्राएं अपने घर से ही प्रारंभ कर सकती है। उन्होने छात्राओं द्वारा बनाए गए व्यंजनों की प्रशंसा भी की। प्रतियोगिता मे निर्णायक मण्ड़ल की भूमिका ममता वधवा और बबीता चौधरी ने निभाई। प्रतियोगिता मे प्रथम पुरस्कार बेबी व सिमरन, द्वितीय पुरस्कार संध्या व चंचल, तृतीय पुरस्कार रुचिका व खुशी, सांत्वना पुरस्कार हिमानी व कशिश बंसल को मिला। जिन्हे महाविद्यालय प्राचार्या द्वारा पुरस्कृत कर उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर गृह विज्ञान विभाग की प्राध्यापिकाओं सहित छात्राएं उपस्थित रही।

कॉफी पेंटिंग,कार्ड मेकिंग व मंडाला कला कार्यशाला आयोजित

महाविद्यालय के फाइन आर्ट्स विभाग में हॉबी क्लब के अंतर्गत एक दिवसीय कॉफी पेंटिंग,कार्ड मेकिंग व मंडाला कला कार्यशाला का आयोजन किया गया । जिसमें महाविद्यालय की छात्राओं ने रुचि दिखाते हुए बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यशाला का आयोजन कला संकाय विभाग द्वारा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ अलका मित्तल के सानिध्य में प्राध्यापिका रजिता, सीमा व सीनू द्वारा किया गया। उन्होंने कहा कला मानसिक तनाव को दूर करने का सबसे सरल माध्यम है।

छात्राओं ने किया चिनार टेक्सटाइल मिल का भ्रमण

करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल के तहत वाणिज्य विभाग की छात्राओं ने चिनार टेक्सटाइल मिल का भ्रमण किया। जिसमें वाणिज्य विभाग से लगभग 35 छात्राएं प्राध्यापिका डॉ0 आशिमा यादव व हिमांशी के साथ गई। वहां उन्होंने माकेटिंग के हैड डालमिया से चिनार टैक्सटाईल की उत्पादन तकनीक एवं मार्केटिंग की पूरी जानकारी प्राप्त की वहां पर उन्होंने वेयरहाउसिंग के बारे में बताया। यात्रा का आयोजन करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल के अंतर्गत नीरू चावला द्वारा प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के सानिध्य में किया गया।

An inter-class Poster Making Competition on Positivity and Mental Health

The Department of Psychology organized an inter-class Poster Making Competition on Positivity and Mental Health in Psychology Lab. The objective of the Competition was to make the students aware about the importance of having a good mental health and it allows people to use their abilities, be productive, make decisions and play an active ride in society. This competition was held under the guidance of respected principal Dr. Alka Mittal. This competition was also attended by other staff members and the students of Psychology. The competition was judged by Mrs. Nirmal Malik and Mrs. Rajita and the Convener of this competition was Dr. Vandana, head of the Psychology Department. In this competition Sneh secured first position while Sanjana secured second position and Riti gained third position. All the Participants actively engaged and performed well is this competition.

'कार्यस्थल पर महिला उत्पीड़न के खिलाफ सख्त कदम' विषय पर किया विस्तार व्याख्यान का आयोजन

महाविद्यालय में Anti Se&ual Harassment Cell के अंतर्गत एक विस्तार - व्याख्यान का आयोजन किया गया । व्याख्यान का विषय था 'कार्यस्थल पर महिला उत्पीड़न के खिलाफ सख्त कदम' इस कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने की । इस अवसर पर मुख्य वक्ता मनोविज्ञान विभाग से डॉ वंदना बजाज थी । डॉ वंदना ने अपने व्याख्यान में बताया कि 2013 में यौन उत्पीड़न निवारण अधिनियम लागू किया । इस अधिनियम से कैसे उत्पीड़न के खिलाफ सख्त कार्यवाही की जा सकती है । दोषी व्यक्ति को कौन कौन से कानूनों के तहत सजा दी जा सकती है ।

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने प्राप्त की ट्रॉफी

वैश्य महाविद्यालय भिवानी में सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के तत्त्वावधान में 'अभिव्यक्ति' कार्यक्रम के अंतर्गत राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया । इस कार्यक्रम में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं की उत्कृष्ट प्रस्तुति के कारण आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी को ट्रॉफी से नवाजा गया । इन उपलब्धियों के लिए प्रबंधकारिणी समिति और महाविद्यालय प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने विजयी छात्राओं और

डॉ मधु मालती, संगीता मनरो, सीमा के दिशा निर्देशन में उपलब्धियाँ इस प्रकार रही

हिंदी कविता

प्रथम स्थानः ट्विंकल
द्वितीय स्थानः संगीता

उर्दू कविता

प्रथम स्थानः स्वाति
तृतीय स्थानः राधिका

हरियाणवी कविता

द्वितीय स्थानः चंचल

रंगोली

प्रथम स्थानः मनीषा

मेहंदी प्रतियोगिता

तृतीय स्थानः स्नेह

टीम इंचार्ज डॉ मधु मालती, मैडम संगीता मनरो, मैडम सीमा, मैडम कविता को बधाई दी ।

" Tech Intellect" Computer Quiz

A written computer quiz named" Tech intellect" was organised by the commerce department under the guidance of Principal Dr. Alka Mitttal and Neeru Chawla for computer students only . This quiz was organised in order to prepare students for competitive exams.

Aarti & Preeti selected for State Level Essay Writing Competition

District level science essay writing competition was organised by M.N.S Govt. College Bhiwani on 29 Sept. 2023 in which two students of AMMB namely Aarti (B.sc 2nd) & Preeti (B.sc 1st) were selected in the best 10 entries.

"Say No To Plastic"

On 09 October 2023 Green Club AMMB organized a poster making competition on topic "Say No To Plastic" plastic is not only environmentally harmful to manufacture and dispose of but it also takes a toll on your health and it takes an incredibly long time to degrade in a natural environment. A number (39) of students participated in this competition and each student presented their ideas through their poster. Under the guidance of Dr. Alka Mittal (Principal AMMB), Dr. Suman (Co-ordinator Green club), Ms. Jonika (Convener), Ms. Manisha (Co-convener), Ms. Priya Sharma (co-convener) successfully organized the activity. Also the judgement were given by Mrs. Nirmal Malik(Zoology), Mrs. Rajita (Fine Arts), and Mrs. Seema (Fine Arts) based on the creativity and perception of the participants on "Say No To Plastic". Dr. Neelam Gupta (Vice Principal AMMB) addressed the rising situation of harmful effects of use plastic and the best six were awarded with prizes and certificates by Dr. Neelam Gupta.

Social Science Forum has organised a Quiz Contest

Social Science Forum has organised a Quiz Contest under the guidance of principal Dr. Alka Mittal . There were eight teams and four rounds in the Quiz. First round was of questions related to Economics, Second round was of questions related to History, Third round was of questions related to Political Science and Fourth round was of questions related to Current Affairs.Team B (Palak, Sonal and Palak) got First Position, Team H (Mansi, Kiran and Suman) got Second Position and Team E (Preeti, Varsha and Nitu) got Third Position.

केक मेकिंग कार्यशाला में छात्राओं ने मार्बल लेयर व जैगरी आटा से केक बनाना सिखा

गृह विज्ञान विभाग में हॉबी क्लब के अन्तगर्त आयोजित केक मेकिंग कार्यशाला में छात्राओं ने मार्बल लेयर व जैगरी आटा केक बनाना सिखा । कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या डॉ.अलका मित्तल के कुशल नेतृत्व में किया गया। जिसमें महाविद्यालय की विभिन्न संकायों की 80 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं ने कार्यशाला के बाद प्राध्यापिकाओं को केक बनाकर भी दिखाया। कार्यशाला के माध्यम से छात्राओं को केक बनाने से संबंधित छोटी-छोटी टिप्स भी प्राध्यापिकाओं ने सिखाई।

'स्वर लय ताल' पर आयोजित सेमिनार में छात्राओं ने सीखी संगीत की बारीकियां

वाणिज्य विभाग हॉबी क्लब के अंतर्गत छात्राओं के लिए 'स्वर लय ताल' पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें छात्राओं ने संगीत की बारीकियों के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त की।

'फाइनेंशियल एजुकेशन फॉर यंग सिटीजन' विषय पर सेमिनार

करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल के अंतर्गत महाविद्यालय में 'फाइनेंशियल एजुकेशन फॉर यंग सिटीजन' विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। जिसमें महाविद्यालय की 103 छात्राओं ने वित्तीय विषयों से संबंधित जानकारी प्राप्त की। सेमिनार का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में डॉ. गायत्री आर्या के द्वारा किया गया। जिसमें हिमांशी जैन व डॉ. रितिका चौधरी भी उपस्थित रही

छात्राओं को प्रैक्टिकल कौशलों का भी पूर्ण ज्ञान होना चाहिए: रवि कुमार

आदर्श महिला महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ अलका मित्तल कि दिशा निर्देशन में Competitive And Guidance Cell के अन्तर्गत एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता काउंटर कैंपस आफ एजूकेशन के डायरेक्टर रवि कुमार रहे। व्याख्यान का विषय Career Counseling Session रहा।

अपने व्याख्यान में रवि कुमार ने कहा कि हमें ऐसे शिक्षण कौशल की आवश्यकता है जो शिक्षा की परिवर्तनात्मक शक्ति को मजबूती और महत्वपूर्ण सोच को बढ़ावा दे। मात्र रोजगार पाना ही विद्यार्थियों का लक्ष्य नही होना चाहिए। अपितु प्रैक्टिकल कौशलों का भी उन्हें पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। उन्होनें बताया कि वर्तमान समय में वे हरियाणा एकेडमिक एक्सीलेंस माडॅल के साथ जुडे हुए हैं, जिसका उद्देश्य सरकारी क्षेत्र में करियर को पोषण और प्रोत्साहित करना है उन्होने कहा विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य का चुनाव सोच समझ कर करना चाहिए। उन्होने बताया कि गणित के प्रश्नां को तार्किक ढ़ंग से सुलझाना चाहिए और प्रतियोगी परीक्षाओं में निधार्रित समय मे प्रश्नो को हल करने के तरीके समझाए। कार्यक्रम के अन्त में प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने कार्यक्रम की सफलतापूर्वक सम्पन्नता पर कार्यक्रम संयोजिका डॉ मधु मालती और सह-संयोजिका डॉ ममता चौधरी को बधाई दी।

An Inter Class PowerPoint Presentation Competition

Department of Economics has organised an Inter Class PowerPoint Presentation Competition under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal.

The topics were

1) G- 20
2) Role of Government in Indian Economy
3)Foreign Trade Policy
4)Future of Cryptocurrency.

There were 12 participants. Somya Gupta from M.A. Final got First Position position , Rachna from M.A. 1 got Second Position and Umang from M.A. 1 got Third Position.

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में लिया 18 छात्राओं ने भाग

महाविद्यालय में वाणिज्य विभाग के तत्वावधान में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन डॉ0 अलका मित्तल के सानिध्य में विभागाध्यक्ष नीरू चावला द्वारा किया गया। जिसमें क्विज मास्टर की भूमिका वैशाली व हिमांशी ने निभाई। प्रतियोगिता में वाणिज्य विभाग की 18 छात्राओं ने भाग लिया । जिसमें नो राउंड के तहत छात्राओं से करंट अफेयर्स, अर्थशास्त्र ,व्यवसाय ,कानून व वाणिज्य के विभिन्न विषयों से प्रश्न पूछे गए। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ.अलका मित्तल ने छात्राओं का मार्ग प्रशस्त करते हुए कहा कि प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में भागीदारी से छात्राओं में विषय से संबंधित ज्ञान की वृद्धि होती है ।आत्मविश्वास बढ़ता है ।इसकी तैयारी कभी भी एक दिन में नहीं हो सकती छात्राओं को प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता की तैयारी करने के लिए उन्होंने शुरू से ही पढ़ाई में ध्यान लगाने के लिए कहां।

तीन दिवसीय कत्थक कार्यशाला में छात्रा वी.एस पद्मा ने दी मनमोहन कथक नृत्य की अद्भुत प्रस्तुति

सांस्कृतिक सदन में तीन दिवसीय कत्थक कार्यशाला में महाविद्यालय की वाणिज्य विभाग की छात्रा वी.एस पद्मा ने मनमोहन कथक नृत्य की अद्भुत प्रस्तुति दी। जिसने सभागार में बैठे सभी श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। छात्रा ने तीन दिवसीय कार्यशाला में भागीदारी की। जिसमें उसने कथक नृत्य की बारीकियों को जाना।

'मेरी माटी मेरा देश अभियान' के तहत निकाली कलश यात्रा'

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में 'मेरी माटी मेरा देश अभियान' के तहत कलश यात्रा निकाली गई। जिसमें महाविद्यालय की एन.एस.एस की दोनो इकाईयों की छात्राओं ने मिट्टी के कलश में एक-एक मूट्ठी मिट्टी ओर चावल ड़ालकर यह प्रण लिया कि हम अपने देश की माटी की रक्षा करेंगी। कार्यक्रम का आयोजन युवा कार्यक्रम खेल मत्रालय भारत सरकार द्वारा दिए गए निर्देशानुसार महाविद्यालय प्राचार्या डा. अलका मित्तल के दिशानिर्देशन में एन.एस.एस दोनो इकाईयों की कार्यक्रम अधिकारी संगीता मनरो व ड़ा. निशा शर्मा द्वारा किया गया। छात्राओं ने अमृत कलश यात्रा के दौरान छात्राओं को जागरुक किया कि वह राष्ट्रीय एकता को बनाएं रखेंगी। कलश यात्रा पूर्ण होने पर स्वयं सेविकाओं ने कलश महाविद्यालय प्राचार्या को सौंपा। महाविद्यालय प्राचार्या ड़ा. अलका मित्तल ने कहा कि स्वयं सेविकाओं का सर्वप्रथम कार्य समाज सेवा व देश सेवा का है। हमें देश सेवा के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए। उन्होने यह भी कहा कि हम देश सेवा का कार्य अपनी गली मोहल्ले की सफाई से भी प्रारम्भ कर सकते है। इस अवसर पर स्वयं सेविकाओं के साथ प्राध्यापिका ड़ा. पिंकी व ड़ा. अनु उपस्थित रही।

भारतीय वायु सेना दिवस

जमीन पर हमसे कोई युद्ध नहीं कर सकता
पानी में हमारे कोई दुश्मन तैर नही सकता
गगन शक्ति है इस काबिल हमारी
हिंदुस्तान के आसमान की ओर कोई
आंख उठाकर देख नही सकता

भारतीय वायु सेना दिवस की शुभकामनाएं

भारतीय वायुसेना भारतीय सशस्त्र बलों मे से एक है और भारतीय सुरक्षा प्रणाली का महत्वपूर्ण हिस्सा है। भारतीय वायुसेना देश में हुए स्वतंत्रता संग्राम के दौरान स्थापित की गई थी और वर्तमान में यह एक शक्तिशाली और तकनीकी दृष्टि से प्रगतिशील वायु सेना है। भारतीय वायुसेना ने कई युद्धों में अपनी प्रगतिशीलता और सामरस्य का प्रदर्शन किया है, जैसे कि 1965, 1971 और कारगिल युद्ध में। भारतीय वायुसेना के पास परमाणु शक्ति के साथ युद्ध विमान भी है, जो देश की आकाशीय सुरक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भारतीय वायुसेना की उपलब्धियों का बाद याद करने और सैनिकों के साहस को नमन करने के लिए हर साल वायुसेना दिवस मनाया जाता है। आज देशभर में वायुसेना दिवस मनाया जा रहा है। इस दिन को मनाने से पहले वायु सेना की उपलब्धियों, इस दिन को मनाने की खास वजह और इतिहास के बारे में जानिए। बल के रुप में पेश किया गया था। पहली बार उड़ान अप्रैल 1933 में आस्तित्व में आई।

के दौरान, द्वितीय विश्व युद्ध 1939 और 1945 के दौरान भारतीय वायुसेना की उड़ानो और स्कवाड्रान कमांडरो ने भी युद्ध में भाग लिया था और इसके समाप्त होने के बाद, ह्।थ् का नाम बदलकर रायॅल इंडियन एयर फोर्स कर दिया गया था।

इसने भारतीय स्वतंत्रता और विभाजन में भी सक्रिय भागीदारी और भागीदारी निभाई। 1950 में जब भारत को एक गणतंत्र घोषित किया गया, तो सशस्त्र बलों से रॉयल हटा दिया गया, और इसे फिर से भारतीय वायुसेना का नाम दिया गया। 1999 के कारगिल युद्ध के दौरान भारतीय वायुसेना की भूमिका को सैन्य विमानन के इतिहास में एक मील का पत्थर माना जाता है। भारतीय वायुसेना द्वारा दुश्मन के शिविरो को ध्वस्त करना घायल सेना के जवानो को निकालना और हवाई हमले किए गए।

देश में प्राकृतिक आपदाओं के दौरान, भारतीय वायुसेना के राहत अभियान बहुत मददगार रहे है। आज तक, इस सशस्त्र बल ने नियमित सैन्य अभ्यास द्वारा देश की सुरक्षा और द्विपक्षीय संबंधों को बनाए रखने में प्रमुख भूमिका निभाई है।

अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस

अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस हर साल 11 अक्टूबर को मनाया जाता है। इस दिन का उद्देश्य दुनिया भर में बालिकाओं के अधिकारों और उनके सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। इस दिन, महिलाओं को उनके अधिकारों के बारे में और महिला सशक्तिकरण के प्रति जागरूक किया जाता है। भारत समेत कई देशों में महिलाएं जन्म से ही, परिवार में उनकी स्थिति, उनके शिक्षा के अधिकार और उनके कैरियर के विकास में आने वाली चुनौतियों का सामना करती है। बालिका दिवस का उद्देश्य इस तरह की चुनौतियों को दूर करने के लिए जागरूकता फैलाना है।

लैंगिक समानता केवल महिलाओं का मुद्दा नहीं है, यह एक मानवीय मुद्दा है। जब महिलाएं सशक्त होती हैं, तो सभी को लाभ होता है।

अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस की थीम हर साल अलग-अलग होती है। इस वर्ष की थीम 'लड़कियों के अधिकारों में निवेशः हमारा नेतृत्व और कल्याण' है।

अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस का उद्देश्य निम्नलिखित हैः-

1. बालिकाओं के अधिकारों की सुरक्षा और सुनिश्चित।
2. शिक्षा की पहुंच
3. महिला सशक्तिकरण
4. समाज में जागरूकता

अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस का महत्व- अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस एक महत्त्वपूर्ण दिन है जो दुनिया भर में बालिकाओं के अधिकारों और उनके सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है। यह दिन हमें बालिकाओं के जीवन में सुधार के लिए काम करने और उन्हें एक बेहतर भविष्य देने के लिए करता है। अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस को विभिन्न तरीकों से मनाया जाता है, जो बालिकाओं के अधिकारों, महत्त्व और समर्थन को प्रमोट करने का उद्देश्य रखते हैं।

यह आमतौर पर निम्नलिखित तरीकों से मनाया जाता है-

1. सभी स्तरों पर सेमिनार और वेबिनार
2. गैर-लाभकारी संगठनों के कार्यक्रम
3. रैली और आवाज उठाना
4. सोशल मीडिया कैपेन्स
5. चर्चा और विचार-विमर्श

जब लड़कियों को सीखने और बढ़ने का अवसर दिया जाता है, तो वे वह कुछ भी हासिल कर सकती हैं जो उन्होंने अपने दिमाग में ठान लिया है। वे डॉक्टर, वकील, इंजीनियर और उद्यमी बन सकती हैं। वे अपने देशों और अपने समुदायों का नेतृत्व कर सकती हैं। और वे दुनिया को सभी के लिए एक बेहतर जगह बना सकती है।

...चंचल

Global handwashing day 15th October

Global handwashing day is an international hand washing promotion campaign to motivate and mobilize people around the world to improve their hand washing habits washing hands at critical points during the day and washing with soap are both important.

Now on this "Global Handwashing Day", let's take a pledge to maintain our HAND HYGIENE and help curb the spread of infections and disease.

Let's pledge to follow

"The Hand Hygiene practice 100% of the time.

I will wash my hands whenever it's asked for, before preparing a meal or before eating, for sure after blowing my nose or when I cough or sneeze and after using the toilet you soap and water please!! "

There are 1500 bacteria on just 1 cm of your hand 22nd with soap and water save lives.

... Sneha

'मिसाइल मैन' डॉ ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

'मिसाइल मैन' के नाम से सुप्रसिद्ध भारत के एक महान वैज्ञानिक भारत रत्न डॉ ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के बेहतरीन कामों से आज पूरी परिचित है। अब्दुल कलाम ने भारत को प्रगतिशील बनाने में सबसे अहम भूमिका निभाई थी। अब्दुल पाकिर जैनुल आबदीन अब्दुल कलाम का जन्म 15 अक्टूबर 1931 में तमिलनाडु के रामेश्वरम में हुआ था। बेहद गरीब परिवार से आने के बावजूद भी अब्दुल कलाम ने हालातों से लड़ते हुए अपनी पढ़ाई पूरी की और आगे चलकर एक महान वैज्ञानिक बनें। डॉक्टर कलाम ने ही देश को पहली बैलिस्टिक मिसाइल दी थी। टेक्नोलॉजी के क्षेत्र से जुड़ी कई अहम जिम्मेदारी उन्होंने सफलतापूर्वक निभाई।

...स्नेह

हिंदू है अपना वतन हिंदुस्तानी हैं हम

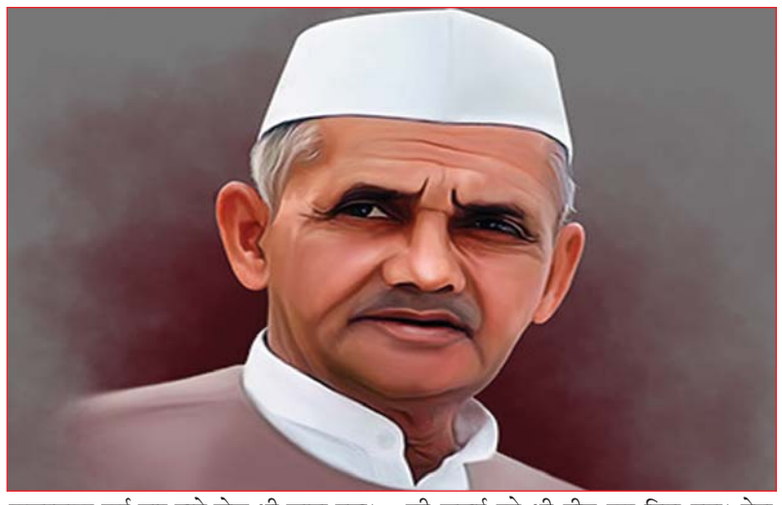
कोई आँख उठाकर देखे इसकी तरफ इतना नहीं किसी में दम
जब भी सियार भेड़ियों ने कोशिश की इसे मिटाने की
भारत माँ के शीश को मैं नहीं झुकने दूंगी

शीश नहीं झुकने दूंगी मैं देश नहीं मिटने दूँगी
देश नहीं मिटने दूंगा मैं देश नहीं मिटने दूंगी
स्वाभिमान से जब लहराता हिंदुस्तान का प्यारा तिरंगा
देख-देख मन हर्षाता भगत सिंह-सुभाष की याद दिलाता
मैं शीश नहीं झुकने दूंगी मैं देश नहीं मिटने दूंगी
है प्रेम-प्रीत जहाँ की रीत सदा, ये हिंदुस्तान हमारा है
इसकी रक्षा करना प्रथम कर्तव्य हमारा है, ये भारत देश
हमें प्राणों से भी प्यारा है
भारत माँ के कमलनयनों से मोती-अश्रु नहीं गिरने दूँगी
शीश नहीं झुकने दूंगी मैं देश नहीं मिटने दूंगी
शीश नहीं झुकने दूंगी मैं देश नहीं मिटने दूँगी
सवा सौ करोड़ हिंदुस्तानियों को मारने वालों को
मारने के लिए एक हिंदुस्तानी ही काफी है
इस देश का हर बच्चा-बच्चा सुखदेव और लक्ष्मीबाई
और यदि जरूरत पड़ी-2 तो खप्पर वाली काली बन
रण चंडी का आह्वान करूंगी
देश नहीं मिटने दूंगी मैं, देश नहीं मिटने दूंगी
भारत माँ के शीश को मैं नहीं झुकने दूंगी
शीश नहीं झुकने दूंगी मैं देश नहीं मिटने दूंगी।

.....संगीता शर्मा

जयंती विशेष : लाल बहादुर शास्त्री एक जवान सत्याग्रही

शास्त्री जी भारत के द्वितीय प्रधानमंत्री थे, कार्यकाल के दौरान नेहरू जी की मृत्यु हो जाने के कारण 9 जून 1964 में शास्त्री जी को इस पद पर मनोनीत किया गया। इनका स्थान तो द्धितीय था। परन्तु इनका शासन 'अद्धितीय' रहा, इस सादगीपूर्ण एवं शांत व्यक्ति को 1966 में देश के सबसे बड़े सम्मान 'भारत रत्न' से नवाजा गया। शास्त्री जी एक महान स्वतंन्त्रता सग्रामी थे, वे महात्मा गांधी व जवाहर लाल नेहरु के पद चिन्हों पर चलते थे। इन्होनें 1965 की भारत-पाकिस्तान की लड़ाई के समय देश को संभाले रखा, और सेना को सही निर्देशन दिया। स्वतन्त्रता की लड़ाई में शास्त्री जी ने 'मरो नही मारो' का नारा दिया। जिसने पूरे देश मे स्वतन्त्रता की ज्वाला को तीव्र कर दिया। 1920 में शास्त्री जी आजादी की लड़ाई में कूद पड़े और 'भारत सेवक संघ की सेवा में जुड़ गये। यह एक गांधीवादी नेता थे। जिन्होने सम्पूर्ण जीवन देश और गरीबो की सेवा में लगा दिया। शास्त्री जी सभी आंदोलनों एवम कार्यक्रमो में हिस्सा लिया करते थे। जिसके



फलस्वरुप कई बार उन्हे जेल भी जाना पड़ा। इन्होने सक्रिय रुप से 1921 में 'असहयोग आन्दोलन' 1930 में 'दांडी-यात्रा' एवम 1942 में भारत छोड़ो आन्दोलन में महत्वपूर्ण भागीदारी निभाई।

द्धितीय विश्व युद्ध के दौरान भारत में आजादी की लड़ाई को भी तीव्र कर दिया गया। नेता जी सुभाष चंद्र बोस ने 'आजाद हिन्द फौज का गठन कर उसे ''दिल्ली चलो'' का नारा दिया। इसी वक्त 8 अगस्त 1942 में गांधी जी ने 'भारत-छोडो आंदोलन' ने तीव्रता पकड़ ली थी, इसी दौरान शास्त्री जी ने भारतीयो को जगाने के लिए ''करो या मरो'' का नारा दिया, परन्तु 9 अगस्त 1942 को शास्त्री जी ने इलाहबाद में इस नारे में परिवर्तन कर इसे ''मरो नही मारो'' कर देशवासियों का आह्न किया। इस आन्दोलन के समय शास्त्री जी ग्यारह दिन भूमिगत रहे, फिर 19 अगस्त 1942 को गिरफ्तार कर लिए गये।

स्वतंत्र भारत में यह उतरप्रदेश की संसद के सचिव नियुक्त किये गये, इन्हे पुलिस एवम परिवहन का कार्य भार दिया गया। एवम पुलिस विभाग में उन्होनें लाठी की बजाय पानी की बौछार से भीड़ को नियत्रित करने का नियम बनाया। 1951 में शास्त्री जी को ''अखिल भारतीय राष्ट्रीय-काग्रेस का महा-सचिव बनाया गया। प्रधानमंन्त्री के कार्यकाल पर रहते हुए 1965 में सांय 7.30 बजे पाकिस्तान ने भारत पर हवाई हमला कर दिया, इस परिस्थिति में राष्ट्रपति सर्वपल्ली राधा कृष्णन ने बैठक बुलवाई।

इस बैठक में तीनो रक्षा विभाग के प्रमुख एवं शास्त्री जी सम्मिलित हुए, शास्त्री जी ने सेना प्रमुखों से कहा ''आप देश की रक्षा कीजिए और मुझे बताइए कि हमें क्या करना है ? इस तरह भारत-पाक युद्ध के दौरान विकट परिस्थितियों में शास्त्री जी ने सराहनीय नेतृत्व किया और ''जय-जवान जय-किसान'' का नारा दिया, जिससे देश में एकता आई और भारत ने पाक को डरा दिया, जिसकी कल्पना पाकिस्तान ने नहीं की थी, क्योकि तीन वर्ष पहले चीन ने भारत को युद्ध में हराया था।

रुस एवम अमेरिका के दबाव पर शास्त्री जी शान्ति-समझौते पर हस्ताक्षर करने हेतु पाकिस्तान के राष्ट्रपति अयूब खान से रूस की राजधानी ताशकंद में मिले, कहा जाता है उन पर दबाव बनाकर हस्ताक्षर करवाए गए, समझौते की रात को ही 11 जनवरी 1966 को रहस्यपूर्ण तरीके से मृत्यु हो गई। उस वक्त के अनुसार शास्त्री जी को दिल का दौरा पड़ा था। परन्तु इनका पोस्मार्टम नही किया गया था। क्योकि उन्हे जहर दिया गया था। जो कि सोची समझी साजिश थी, इनकी अंत्येष्टि यमुना नदी के किनारे की गई। उस स्थान को विजय-घाट का नाम दिया गया।

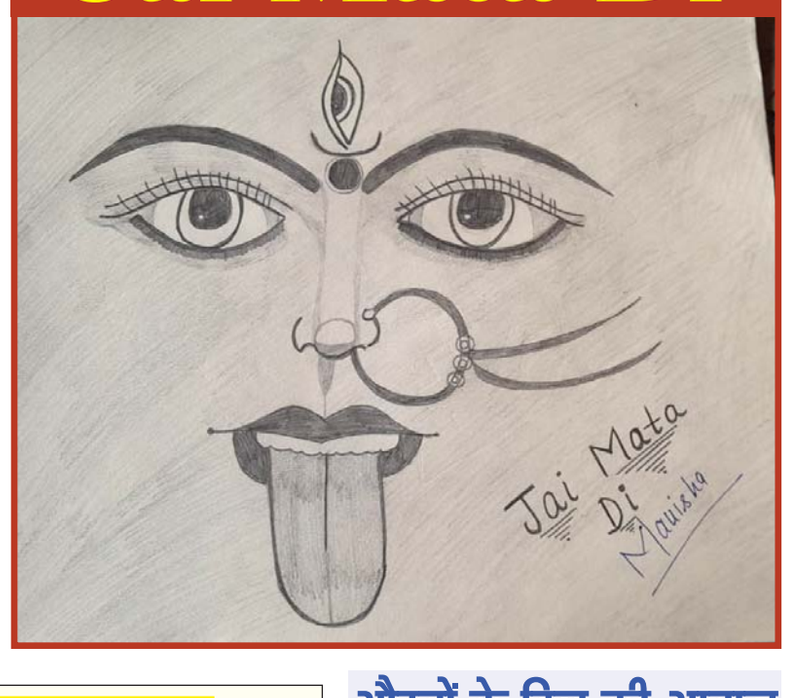
...बबीता चौधरी

Mother's Eternal love

A mother's love is an unwavering light that guides us through life's turbulent storms. A mother is the epitome of unconditional love and leaseless sacrifice. From the very first moment of our existence, she embraces us with a warmth that knows no boundaries. Her tender caress and soothing voice creates an unbreakable bond that we carry throughout our lives. In her nurturing arms, we find comfort and security, knowing that her presence will always be our safe heaven her selfless act, whether in cooking our fauourite meal, or offering a comforting shoulder, embody an unwavering dedication that shapes our understanding of compassion and empathy. A mother's resilience in the face of life's challenges serves as an inspiration, reminding us to persevere in the face of adversity. Her guidance and wisdom become our guiding light, illuminating the path to becoming better versions of ourselves. With her unwavering support, we gather the strength to pursue our aspirations and overcome obstacles, knowing that her belief in us is unwavering. A mother's love is the eternal flame that illuminates our paths, guiding us through life's journey with grace and fortitude. It is a testament to the beauty of humanity, a gentle reminder that admist's life's chaes, there exists an unwavering force of love that binds us all.

...Aditi Kaushik

Jai Mata Di



JYOTILINGA

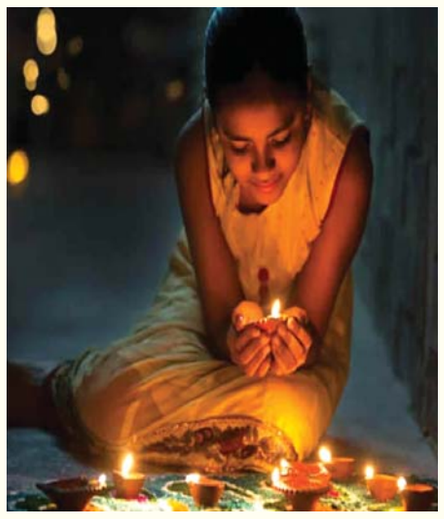
A Jyotilinga refers to as divine representations of LORD SHIVA In a literal sense it denotes the radiant sign of the almighty shiva These temple are the representation of fact that Shiva appeared as an angry column of light as per Shiva Mahapurana argved for SUPERMACY with bhrama and Vishnu to settle their debate

Here and some benefits of visiting 12 Jyotilings

1. Kedarnath- will attain mukti
2. Mahakaleshwar- free from all fears & sins
3. Baidyanath dham- free from all kinds of diseases
4. Kasha vishwanath- free from all kinds of karma
5. Trimbakeshwar- wish gets fulfilled here
6. Somenath- wealth and Peace
7. Grineshwar- will get prosperity
8. Rameshwar - it's a gateway to Heaven
9. Malikarjuna- free from all bad forms
10. Bhimashankar- Gives you victory
11. Omkareshwar- Gives comfort, peace
12. Nageshwar- All ur sing will be destroyed

...ANJALI

दीपावली महापर्व



मुस्कुराहट के दीए जलाते रहे
कुछ ऐसी दीपावली मनाते रहे।

दीपावली शब्द का अर्थ है दीपों की श्रंखला। दीपावली भारत में मनाए जाने वाले कई विशेष त्योहारों में से एक है। यह केवल भारत में ही नहीं बल्कि बाकी कई देशों में भी मनाया जाता है। यह त्योहार हर घर में मनाया जाता है तथा हर घर में खुशियों की सौगात लाता है।इस दिन श्री गणेश और लक्ष्मी की पूजा की जाती है।यह त्योहार कार्तिक मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है।इस दिन सब लोग अपने घरों को सजाते है कई प्रकार की मिठाइयां बनाई जाती है व पटाखे जलाए जाते है। दीप जलाने की प्रथा के पीछे हिंदू मान्यताओं में श्री राम भक्तो के अनुसार कार्तिक अमावस्या को श्री राम चंद्र जी 14 वर्ष का वनवास काट कर तथा असुरों का विनाश कर कर अयोध्या वापस लौटे थे।उनके आने की खुशी में अयोध्या वासियों ने दीपक जलाकर। उत्सव मनाया था।यह त्यौहार खुशियों के साथ साथ बुराई पर अच्छाई की जीत का भी प्रतीक है।यह त्योहार हमे एकता, शांति और खुशियों का भी पाठ पढ़ाता है।

'जय श्री राम' ... शुभ दीपावली। **...चित्रांक्षी**

औरतों के दिल की आवाज

हम औरतों को घर की इज्जत कहा जाता है
फिर क्यों तुम औरत कहकर हर वक्त बेइज्जत किया जाता है।
हमें घर की लक्ष्मी बताया जाता है।
फिर क्यूँ दहेज ना लाने पर हर वक्त शर्मिंदा किया जाता है।
हम औरतों को सबका सम्मान करना सिखाते हैं
पर क्यों हमारे आत्मसम्मान को अहमियत नहीं दी जाती है।
हमें सही सलीके से रहना सिखाया जाता है
पर हमारे साथ गलत होने पर भी हमें ही गलत कहा जाता है।
हमें कंधे से कंधा मिलाकर चलना सिखाया जाता है
पर क्यूँ हर बार औरत को ही मर्द के सामने झुकना पड़ता है।

...सिमरन

Give Sometime to Yourself

An today's world, we all are busy and lost in an unbounded Race of achievements/success/fame and much more.
But in this race, we all somewhere lost ourselves. Today we all are facing anxiety, stress, sadness and many other mental health issues.
To reduce these emotions you should spent some time with yourself for yourself for yourself. Not whole day but at least for 1 hour. Do something which gives your mental peace. Like dance, sing, read, right do whatever you want to do. But make sure to "Spend some time with your for you"

...Subhanta verma

विजयादशमी

विजयादशमी हिंदुओं का प्रसिद्ध पर्व है यह प्रतिवर्ष कार्तिक सुदी दशमी को मनाया जाता है इसको दशहरा कहा जाता है। हमारे देश में विजयादशमी पर्व का इतिहास बहुत पुराना है। वास्तव में यह ऋतु-परिवर्तन की सूचना देने वाला पर्व है। यह पर्व बताता है कि वर्षा बीत गई है। और सुहावनी शरद ऋतु आ गई है। विजय पर्व के विषय में यह मान्यता है कि इसी तिथि को रामचंद्र जी ने राक्षस राज रावण को पराजित करके उसका वध किया था। इस प्रकार एक बड़े अन्यायी से संसार को मुक्त करके उन्होनें धर्म और न्याय की प्रतिष्ठा की थी। विजयदशमी का सबसे बड़ा आकर्षण रामलीला है। कोई भारतीय ऐसा नहीं होगा जिसने कभी न कभी और कही न कही बाहर के भी अनेक देशों में है। उन देशों में भी रामलीला के प्रदर्शन हर साल होते है। इस सिलसिले में इंडोनेशिया का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है। हमारे देश में रामलीला का इतना प्रचार है कि छोटे-बड़े शहरो, नगरो के अतिरिक्त गाँवो मे भी लोग बड़े उत्साह से इसका आयोजन करते है। नगरो मे कई स्थानो पर एक साथ रामलीला होती है। राम जन्म सीता स्वंयवर, लक्ष्मण, परशुराम-सवांद, लक्ष्मण-मेघनाद युद्ध आदि के दिन तो दर्शको की अपार भीड़ रामलीला-मड़म में दिखाई देती है। सचमुच रामलीला के दिनो की चहल-पहल देखने योग्य होती है। रात भर दर्शकों का तांता लगा रहता है। रामलीला का प्रदर्शन प्रायः तुलसीदास जी के संसार प्रसिद्ध ग्रंथ रामचरितमानस के आधार पर होता है। मंच के एक ओर बैठे व्यास जी मानस की पक्तियाँ गाते जाते है। और उन्ही के अनुसार पात्र अभिन्य करके कथा आगे बढ़ाते है। अंतिम के दिन की रामलीला रगमंच पर न होकर खुले मैदान में होती है। जहाँ राम रावण युद्ध होता है और रावण का वध करते है। और उसके तुरंत बाद रावण का पुतला जलाया जाता है

विजय सत्य की हुई हमेशा, हारी सदा बुराई है, आया पर्व दशहरा बतलाता करना सदा भलाई है। **....नीतू**

साबुदाना चिला

सामग्रीः-
1 कप रात भर भीगा हुआ साबूदाना
2 उबले आलू
1 हरी मिर्च
2 कढी पता
1 छोटा चमंच धनिया पाउडर
1 छोटा चमंच भुना हुवा जीरा
1छोटा चमंच नीबुं रस
2 बडा चमंच सिघांरा पाउडर
सेधां नमक (सवाद अनूसार)
1 छोटा चमंच भुना मूगफली पाउडर

विधिः भीगे हुए साबूदाने मे उबले आलू मेश करे ,बारीक कटी हरी मिर्च,करी पत्ता, धनिया पाऊडर नींबू रस, जीरा पाऊडर सेंधा नमक, सिघारा पाऊडर और मूंगफली पाऊडर सब अचछे से मिक्स करे और सोफ्ट पेस्ट तैयार करे, फिर 5 मिनट के लिए रख दे तब तक तवा गर्म करे, फिर गोल-गोल बेलकर तवे पर घी मे सेके

सर्वः- हरी मिर्च ओर हरे धनिये की चिटनी के साथ, दही के साथ सर्व करें।

...पायल

महाविद्यालय की छात्राओं ने मनवाया अपनी प्रतिभा का लोहा

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं कुमारी मुनेश व कुमारी सोनिका ने राज्य स्तरीय एथलेटिक्स कम्पटीशन में पंचकूला में आयोजित किया गया। जिसमें कुमारी मुनेश बी0ए0 प्रथम वर्ष की छात्रा ने शॉट-पुट जूनियर में प्रथम स्थान हासिल किया तथा चक्का फेंक में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी के साथ कुमारी सोनिका ने भी 100 मीटर बाधा दौड़ सिनियर में प्रथम स्थान हासिल किया तथा 100 मीटर बाधा दौड़ जूनियर में तृतीय स्थान प्राप्त किया और

हेप्टाथलोन जूनियर में द्वितीय थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना की।

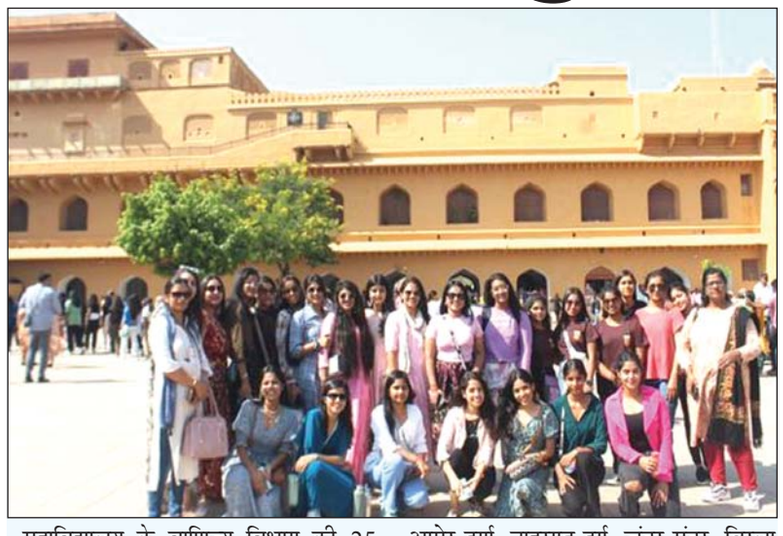
06 अक्टूबर से 08 अक्टूबर को करनाल में आयोजित 36वीं हरियाणा स्टेट जूनियर एथलेटिक चैंपियनशिप में छात्रा सोनिका बी0ए0 द्वितीय वर्ष और मुनेश बी0ए0 प्रथम वर्ष ने आदर्श महिला महाविद्यालय का नाम रोशन किया। छात्रा सोनिका ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय का नाम रोशन किया। 100 मीटर बाधा दौड़ जूनियर में तृतीय स्थान प्राप्त किया। हेप्टाथलान स्पर्धा में कुल सात स्पर्धाएं होती है। 100 मीटर बाधा दौड़, लंबी कूद, जैवलिन थ्रो, डिस्कस थ्रो, ऊंची कूद, 800 मीटर रेस व गोला फेंक तथा छात्रा मुनेश ने शॉट-पूट व चक्का फेंक में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना की।

पैरा एशियन गेम्स पदक विजेता अरूण तंवर को छात्राओं ने मिठाई खिलाकर दी बधाई महाविद्यालय में हुआ भव्य स्वागत

महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्रा अरुणा तंवर ने महाविद्यालय का नाम पूरे देश-विदेश में रोशन किया। 14 अक्टूबर से 30 अक्टूबर चाइना में आयोजित 4 पैरा एशियन गेम्स ताइक्वांडो में कांस्य पदक विजेता अरुणा तँवर का महाविद्यालय आने पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल व छात्राओं ने जोरदार स्वागत किया और बधाई दी। अरुणा तँवर ने बताया कि उसकी इस उपलब्धि के पीछे महाविद्यालय का बहुत बड़ा हाथ है। उसने अपनी करियर की शुरुआत इसी महाविद्यालय से की। उसने यह भी बताया कि इस उपलब्धि के बाद महाविद्यालय आकर प्राध्यापिकाओं से मिलकर वह बहुत प्रसन्न है। छात्राओ ने अरुणा तंवर को मिठाई खिलाकर अपनी खुशी प्रकट की।

आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने महाविद्यालय का नाम रोशन किया। छात्रा अमीषा, एम0ए0 प्रथम वर्ष इकोनॉमिक्स व छात्रा प्रीति, बी0ए0 तृतीय वर्ष ने पुरुषों और महिलाओं के लिए पहली उत्तर क्षेत्र राष्ट्रीय सेस्टोबॉल चैंपियनशिप को पद्मावती अकादमी बरेली, उत्तर प्रदेश में आयोजित किया गया। जिसमें आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा कुमारी अमीषा व प्रीति ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना की।

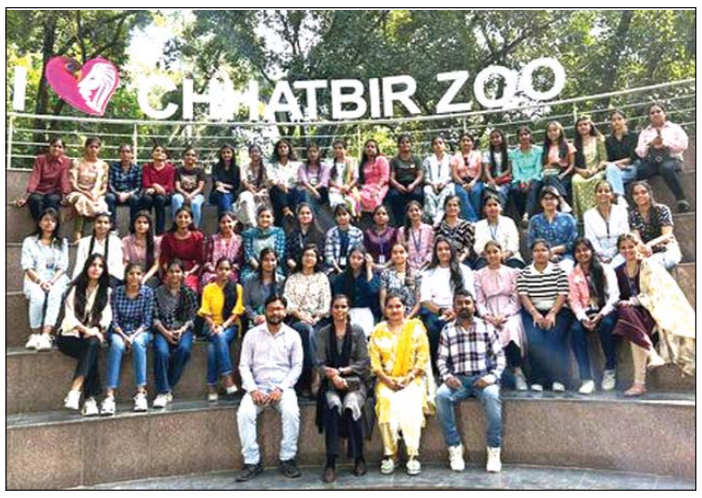
विभिन्न संकायों की छात्राओं ने की दिल्ली, चंडीगढ़ व गुलाबी नगरी की शैक्षणिक यात्रा



महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग की 25 छात्राओं ने प्राध्यापिकाओं के साथ गुलाबी नगरी जयपुर का शैक्षणिक भ्रमण किया। तीन दिवसीय यात्रा का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में किया गया। यात्रा के दौरान छात्राओं ने ऐतिहासिक स्थल आमेर दुर्गा, नाहरगढ़ दुर्ग, जंतर मंतर, बिरला मंदिर, गणेश मंदिर, कनक घाटी व अन्य स्थानों का दौरा करते हुए भारतीय इतिहास की विरासत धर्म व संस्कृति को जाना। यात्रा में वाणिज्य विभाग से डा. आसीमा व डॉ. तमन्ना छात्राओं के साथ रही।

महाविद्यालय के गृह विज्ञान विभाग द्वारा एजुकेशनल ट्रिप (दिल्ली) गया। इस ट्रिप का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में किया गया। एजुकेशनल ट्रिप में 30 छात्राओं की भागीदारी रही । एजुकेशनल ट्रिप के दौरान सभी छात्राओं ने दिल्ली में राष्ट्रीय शिल्प संग्रहालय एवं हस्तकला अकादमी में विभिन्न प्रकार की पारंपरिक बुनाई, प्रिंटिंग, कढ़ाई, टाई एवं डाई से बनी साड़ियाँ, सूट, दुपट्टे और क़ालीन के बारे में ध्यान से देख कर जानकारी ली। इसके अलावा सभी छात्राओं ने पीतल, लकड़ी, मिट्टी और गाय के गोबर से

बनी विभिन्न प्रकार के बर्तन और भगवान की प्रतिमा देखी। इसके साथ साथ सभी छात्राओं ने प्राचीन काल में प्रयोग होने वाले विभिन्न तरह के वस्त्र तथा आभूषण देखकर उनकी जानकारी ली। छात्राओं के मनोरंजन के लिए छात्राओं को अक्षरधाम मंदिर भी ले जाया गया।



An Educational tour was organised by the Department of Zoology to the Mahendra Chaudhary Zoological Park, Chhatbir Zoo, Zirakpur , Chandigarh. 48 students of B.Sc medical were escorted by assistant professors of our college. Students saw a variety of animals and were fascinated by the beauty of nature. It was an enriching and learning experience for the students. Students also visited various sites viz. Rock garden , Sukhna Lake , Elante mall. Students got ample knowledge of conservation of biodiversity.

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 सम्पादक: डॉ. अलका मित्तल
मोबाईल नम्बर: 9306940790 **नोट:** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा
Gmail: anupama.express@ammb.ac.in