आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

SINCE 1970

Anything that makes you weak physically, intellectually and spiritually, reject as poison.
...Swami Vivekananda.

वर्षः 01/ संस्करणः 01/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, शनिवार 10 दिसम्बर 2022 | anupama.express@ammb.ac.in

स्वर्ण जयंतीः 'सोविनियर अनुपमा' का लोकार्पण

महाविद्यालय की 50 वर्षों से की यात्रा को दर्शाते हुए 'अनुपमा सोविनियर' का विमोचन किया गया। यह सोविनियर भूतपूर्व छात्राओं के महाविद्यालय व शिक्षिकाओं के प्रति कृतज्ञता व स्नेह प्रदर्शित करते संस्मरण, आलेख, कविताएं, भूतपूर्व प्राध्यापिकाओं के लेख तथा 50 वर्षों की फोटो गैलरी लिए हुए है। सोविनियर अनुपमा को संजोने व संवारने में मुख्य सम्पादक डॉ. अपर्णा बत्रा व संपादिका डॉ. इंदु शर्मा की अह्म भूमिका रही। पत्रिका के विमोचन में मुख्य अतिथि केंद्रीय विश्विद्यालय के कुलसचिव डॉ सुनील गुप्ता रहे। उन्होंने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ तटस्थ रहें। बाहरी वातावरण आपको पथभ्रष्ट करेगा, लेकिन अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें और आगे बढ़ें। यदि हम समाज के कल्याण में अपनी भागीदारी नहीं देते हैं तो हमारा विद्यार्थी जीवन व्यर्थ है। विद्यार्थी जीवन ही हमें सहयोग व मानवता के मूलमंत्र सिखाता है। उन्होंने छात्राओं से अपील की कि वह सकारात्मकता की कला व मानव व्यवहार को सीखें। गुप्ता ने कहा कि सामाजिक कुरीतियां आपको पथभ्रष्ट करेंगी। लेकिन आप दृढ़ निश्चय एवं सच्ची मेहनत व लगन के बल पर बड़ी से बड़ी चुनौतियों को भी पार कर सकेंगे।

जिद्द पकड़लें और दुनिया बदले : डॉ. विभा

पर्यावरण का अभिप्राय अपने चारों ओर के आवरण से है जो हमें कुदरत ने दिया है लेकिन अपनी अनिश्चितकालीन जरुरतों को पूरा करने के लिए हम लगातार पर्यावरण का शोषण कर रहे है। हमने अपने कर्मों से प्रकृति को प्रदूषित किया है। आज का समय विज्ञान का है, पूरी पृथ्वी मेरा घर है। हमें विज्ञान के साथ-साथ शिक्षित होकर पर्यावरण के प्रति जागरुक होना अति आवश्यक है। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में 'महिला प्रकोष्ठ' 'नवज्योति' द्वारा आयोजित विस्तार व्याख्यान में डॉ. विभा भारद्वाज, 'डायरेक्टर एनवायरमेंट लैबोरेट्रीज' ने कहे। विस्तार व्याख्यान का विषय महिला, शिक्षा और पर्यावरण रहा। इस अवसर पर उन्होंने छात्राओं को माइक्रो ऑरगैनिज्म की विस्तृत जानकारी दी। अपने अभुतपूर्व अनुभवों को छात्राओं के साथ सांझा करते हुए उन्होंने यह भी कहा कि सरकारी नौकरी के पीछे न भागे, अपितु जो जीवन आपको मिला है, उसमें कुछ अलग करके अपने बलबूते पर अपना व अपने माता-पिता का नाम रोशन करें। उन्होंने यह भी कहा कि केवल वित्तिय संतुष्टि ही उचित नहीं होती, अपितु आत्मिक संतुष्टि का होना अति आवश्यक है। उन्होंने महाविद्यालय की विज्ञान संकाय की छात्राओं के साथ निजी मुलाकात की ओर उन्हें विज्ञान के विभिन्न पहलुओं से अवगत करवाया। छात्राओं को प्रेशर कूकर, पॉलिथिन व थर्मोप्लास्टिक का प्रयोग न करने के लिए प्रेरित किया। इनसे होने वाले विभिन्न प्रकार की बीमारियों के बारे में भी छात्राओं को जानकारी दी। एलगल पॉलिथिन पर कर रही शोध को भी छात्राओं के साथ सांझा किया। छात्राओं को कहा कि ज्ञान को किताबों तक सीमित न रखें अपितु अत्यधिक शोधकार्यों में रूचि लें। जिसके लिए उन्होंने विदेशों से मिलने वाली विभिन्न प्रकार की स्कॉलरशिप के बारे में भी बताया। शिक्षा एवं भाषायी ज्ञान को अपनाने के लिए भी छात्राओं को प्रोत्साहित किया। उन्होंने यह भी कहा कि मानवता के लिए जियें शिक्षा, समाज व स्वास्थ्य के लिए स्वयं जागरूक बनकर अन्य को भी जागरुक करें।

इस अवसर पर प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने हवा के खराब सूचकांक को छात्राओं के साथ सांझा करते हुए बताया कि इसी प्रदूषित पर्यावरण के कारण हमारी आयु छोटी होती जा रही है। हमें इसके प्रति जागरुक होना नितांत आवश्यक है। हमें पॉलिथिन का प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए। यह हमारे लिए जहर के बराबर है। उन्होंने डॉ. विभा भारद्वाज का स्वागत व अभिनंदन करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को व्याख्यान के माध्यम से मिली जानकारी को ज्यादा से ज्यादा प्रसारित करने को कहा। वेस्ट मैटिरियल का प्रबंधन, ऑर्गेनिक खाद का उपयोग करने व रि-यूजेबल प्लास्टिक को उपयोग में लाने पर बल दिया। छात्राओं से अपील की वह मेहनत करके आगे बढ़े व अंधेरे से उजाले की तरफ आए। कार्यक्रम का आयोजन 'महिला प्रकोष्ठ नवज्योति' की संयोजिका डॉ. अपर्णा बत्रा द्वारा किया गया। उन्होंने कार्यक्रम में मंच संचालन करते हुए महिला एवं प्रकृति का नैसर्गिक संयोग बताते हुए स्त्री शिक्षा व पर्यावरण के बारे में बताया।

राज्य स्तरीय युथ रैडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

भिवानी। हरियाणा रैडक्रॉस द्वारा उत्तर प्रदेश की पावन धरा पर वृंदावन में 1 से 7 नवंबर तक बालिकाओं का सात दिवसीय राज्य स्तरीय युथ रैडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में हरियाणा राज्य के विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों से 288 काउंसलर्ज एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस शिविर में छात्राओं को अपने संस्कार एवं संस्कृति से अवगत कराया गया जिसमें तुलसी विवाह का प्रदर्शन अति अवलोकनीय था। इसी के साथ छात्राओं को यातायात के नियमों, प्राथमिक चिकित्सा, रक्तदान, अंग दान, पर्सनल हाइजीन, राष्ट्रीय एकीकरण, नशा मुक्ति, महिलाओं की स्वास्थ्य सुरक्षा के अलावा छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे भाषण, समूह नित्य, एकल नृत्य, समूह गान आदि का आयोजन भी किया गया। साथ ही वृंदावन के पावन मंदिरों जैसे प्रेम मंदिर, रंगनाथ मंदिर, बांके बिहारी जी मंदिर के दर्शन भी कराए गए। इस शिविर के कारण छात्राओं को जग कल्याण करने की प्रेरणा मिली।

आदर्श महिला महाविद्यालय से इस शिविर में छह छात्राओं (वंशिका, खुशी, सिमरन, आँचल, स्मृति, बी.एस. पद्मा) सहित प्राध्यापिका पूजा लांबा ने भागीदारी स्थापित की। प्राध्यापिका ने बेस्ट काउंसलर का अवॉर्ड प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवांवित किया। इस कैंप से छात्राओं का मनोबल बढ़ा। यूथ रेड क्रॉस प्रशिक्षण शिविर के समापन पर छात्राओं के महाविद्यालय पहुँचने पर महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा एवं यूथ रेड क्रॉस कॉर्डिनेटर डॉ. अपर्णा बत्रा ने छात्राओं को शाबाशी देकर उनका स्वागत किया। छात्राओं ने प्रशिक्षण शिविर के दौरान अपने अनुभवों को सांझा करते हुए बताया कि उन्होंने इस प्रशिक्षण शिविर के माध्यम से बहुत कुछ सीखा। इस शिविर में उन्हें स्वास्थ्य, सांस्कृतिक गतिविधियों व सामाजिक कार्यों से संबंधित अनेकों अनेक जानकारियां दी गई।

अंतर महाविद्यालय योगा टूर्नामेंट में छात्रा पूजा बेस्ट योगी चयनित

भिवानी। योग शरीर की मुद्राओं के संतुलन के साथ-साथ मन व आत्मा को भी संतुलित करता है। योग शक्ति मनुष्य मात्र को ईश्वर से मिलाने का साधन है। भारत में योग आदि ऋषि अगस्त्य मुनि द्वारा प्रारंभ किया गया। यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित अंतर महाविद्यालय योगा टूर्नामेंट में मुख्य अतिथि कुल सचिव चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय रितु सिंह ने कहे, उन्होंने योग के कई स्वरूप - ध्यान, प्राणायाम, हठ योगा, विक्रम योगा, पावर योगा इत्यादि के बारे में भी छात्राओं को बताया। योग के माध्यम से न केवल शरीर स्वस्थ होता है, अपितु मन में आई विभिन्न प्रकार की विसंगतियों से भी छुटकारा मिलता है। उन्होंने छात्राओं से अपील की कि वह योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाएं। टूर्नामेंट की विधिवत् शुरुआत कुलसचिव की औपचारिक घोषणा के उपरांत हुई। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि डीन स्टूडेंट वैलफेयर एंड स्पोर्टस, सी.बी.एल.यू. डॉ. सुरेश मलिक ने महाविद्यालय के संस्थापकों को नमन करते हुए कहा कि नारी के सर्वांगीण विकास के लिए उनकी शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी भागीदारी आवश्यक है। खेल हमारे जीवन का अहम् हिस्सा है। कोरोना काल में योग ही रोग मुक्ति का साधन मात्र था। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने कार्यक्रम में अतिथिगण के साथ माँ सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्वलित कर अतिथिगण का स्वागत करते हुए कहा कि योग स्वस्थ जीवन जीने की कला एवं विज्ञान है। यह मन, शरीर एवं आत्मा को एक साथ लाने की विद्या है। टूर्नामेंट में एम. एन. एस. जी. सी. भिवानी, यूटिडी सी. बी. एल. यू. भिवानी, राजीव गांधी जी. सी. डब्ल्यू भिवानी, एम. एम. वी. झोझू कलां, आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी, चौधरी बंसीलाल जी. सी. डब्ल्यू तोशाम महाविद्यालयों से कुल 6 टीमों ने भागीदारी स्थापित की। निर्णायकमंडल की भूमिका विरेंद्र, सुनील भारद्वाज, सुनील शर्मा, पिंकी, रेनू, अनीता और महेंद्र कोच ने निभाई। टूर्नामेंट में छात्राओं ने योग मुद्राओं में सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, धनुरासन, कर्णपीड़ासन, गरुड़ासन आदि की प्रस्तुतियां दी। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा हरियाणवी नृत्य भी प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ0 रेनू सहसंयोजिका नेहा रही। कार्यक्रम में मंच संचालन बड़े ही प्रभावी ढ़ंग से डॉ0 निशा शर्मा द्वारा किया गया। परिणाम इस प्रकार रहा- प्रथम स्थान आदर्श महिला महाविद्यालय का 810 अंकों के साथ रहा। द्वितीय स्थान पर राजीव गांधी महिला महाविद्यालय 791 अंकों के साथ व तृतीय स्थान पर एम.एन.एस. जी.सी, भिवानी 724.5 अंकों के साथ रहा। बेस्ट योगी का खिताब महाविद्यालय की छात्रा पूजा को मिला। कार्यक्रम में महाविद्यालय के शिक्षकवर्ग सहित समस्त छात्राएं उपस्थित रहीं।

EDITORIAL : INDIA'S G20 PRESIDENCY : A MOMENT OF PRIDE AND POSSIBILITIES

A recent feather in India's cap is her presidency of G20 - world's premium forum for global economic cooperation which is much more inclusive and relevant than G7 as it includes both types of countries-- the developed ones and the developing / under -developed economies . With countries like US,UK,Canada, France Australia,Japan,Indiaon one side and Indonesia ,Mexico, Saudi Arabia,Africa and Brazil on the other, these countries account for more than 80% of the world's GDP, two -third of International Trade and 75% of the global population making G20 the most significant international economic forum.The forum addresses the most pressing global issues of macroeconomicstability, rationalisation of international taxation , relieving debt - burden on countries, financial stability, climate mitigation and adaptation and sustainable development while at the same time also taking care of human and humanitarian issues.Presidency of the forumis amatterof both – agreathonour and ahuge responsibility with its incumbent vast possibilities and complex challenges.

In the inaugural meeting, the Indian prime-minister hasspelt out India'sspirituality-based wonderfulhumantarianvision of 'VasudhaivKutumbkam' as India'sguiding- vision for2023 presidency:"ONE EARTH,ONE FAMILY,ONE FUTURE".The logo and theme beautifully convey India's commitment to a just and sustainable future for all in the world. It includes healing the 'One Earth'-our planet by environment- friendly lifestyles; promoting harmony within 'One Family'-the human family by makingfood,fuel, energy ,fertilizers and medicines available to all; and ensuring safe 'One Future' for humanity byencouraging positive interaction among the most powerful nations of the world on crucial issues like wars and climate-change . The presidency's agenda emphasizes the need to work together at a global level for a greener and bluer future rather than resorting to wars and fighting for survival. The greatest challenges facing the world today like climate- change,terrorism, endemics and pandemics can be resolved by supporting each other and not by fighting. India has stated: " Without peace and security our future generations will not be able to take advantage of economic growth and technological innovation" and asserted "today's Era must not be of war".Besides,there will also be a prime focus on the use of technology to formulate Digital solutions which can be implemented at a global level for creating significant meaningful

Dr. Aparna Batra
Chief- Editor

changes.The hall-mark of India's presidency vision is human- centric globalization-which can have a large-scale impact on the intergovernmental policy- formulations.The vision has the capacity to influence the new world order and set the global post-pandemic economic agenda.

The presidency is significant from India's viewpoint also as it offers India the chance to showcase to the world her often- underestimated prowess and achievements . Initially and still perceived by some as the 'land of snake-charmers', India is rising as a global giant with tirades ofprogress in Hard and Soft power-a realitywhich has not been duly noticed.With her vibrant democracy,largest-growing economy,grassroot-accessible Digital technology andgovernance, self-Reliance-'aatmnirbharta'in industry and space technology, vaccine diplomacy,strong voice in geo-political issues and so on; India has already created a niche on the international map. Now is the remarkable opportunity for India to shape the global response to the existing challenges. It is the moment for India to take initiative and transform herself from being a 'rule-taker to rule-maker'.

The significant 'Do's' for India as G 20 leader among many others are: taking lead in facilitating the multilateral cooperation in various fields of group's multi -dimensional agenda,bringing forth an indo-centric vision , strengthening India's partnership with international organisations such as IMF,WHO World BANK, WTO ,OECD , bringing the focus on anti -terrorism mechanisms including state- funding of terrorism, establishing International Institute for Regulatory Development; putting the focus onvulnerable economies and developing and under- developedcountries and obtainingco-operation of developed countries in fulfilling their responsibility and commitment to mobilize and donateannual promisedfunds . Challenges and odds galore . The times are characterized by threatening Geo-political instability – Ukraine -Russia conflict and its aftermath of food and energy crisis , China's aggressive imperialism and expansionism, North Korea's belligerence, trade-threats in Indo- Pacific region , global terrorism and in addition, impending consequences of economic decline,growing global poverty and the delay in achieving "sustainable development goals". It is indeed an arduous and mammoth task to strategize on this 'multi- dimensional crisis' and reach a general consensus.

Achieving the afore-said objectivesis a mammoth task and it asks for great political insight, diplomacy, strategizing , determination, commitment and perseverance. Notwithstanding the challenges,the moment has also brought India a historical opportunity to emerge as VISHVAGURU- establishing before the world a cherishable,worth-pursuing ideal of blendingspiritual prowess and materialistic progress for creatinga peacefulegalitarian New world with WELFARE OF ALL.Today's world badly needs ourphilosophy and wisdom: "sarvebhavantusukhinah,sarveSantuniraamaya,sarvebhadranipashyantu". Hope and pray that India will be able to render her best contribution to the world!Amen!

'इतिहास के झरोखे से' : 'गुरुद्वारा नाड़ा साहिब'

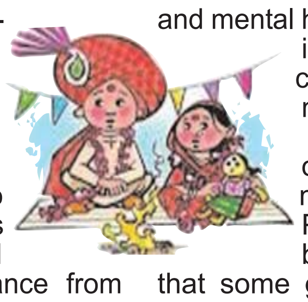
बबीता चौधरी
प्रवक्ता-इतिहास विभाग

भारत कि पहचान एक आध्यात्मिक देश की है। भारत देश में हर किसी को अपना धर्म मानने का पूर्ण अधिकार है। पूरे भारत मे सभी धर्म के हजारों-लाखों धार्मिक स्थान हैं। ये सभी धार्मिक स्थान भारतीय ऐतिहासिकता का भी प्रमाण है कोई भी मंदिर, गुरुद्वारा, मस्जिद या चर्च किसी ना किसी रुप में भारतीय इतिहास से जुड़े हैं।

नाडा साहिब गुरुद्वारा भी अपना ऐतिहासिक महत्त्व रखता है। यह एक सिख संग्रहालय भी है। जो सिख इतिहास को प्रदर्शित करता है। गुरुद्वारे में प्राचीन चित्र, उनके द्वारा इस्तेमाल किए गए हथियार और उनकी पांडुलिपियों को प्रदर्शित किया गया है। गुरुद्वारा शिवालिक की तलहटी में 'घग्गर-हाकड़ा' नदी के तट पर पंचकूला मे स्थित है।

सिखों के दसवें गुरु 'गुरु गोविंद सिंह जी' 1688 ई0 मे भंगानी की लड़ाई के बाद पांवटा साहिब से आनंदपूर की यात्रा करते हुए यहां रुके थे। भंगानी का युद्ध गुरु गोबिंद सिंह की सेना और बिलासपुर के भीमचंद के बीच 18 सितंबर 1688 को पांवटा साहिब के पास लड़ा गया था। यह गुरु गोबिंद सिंह जी की पहली लड़ाई थी। इस समय उनकी आयु 19 वर्ष की थी। युद्ध में गुरु जी की सेना की जीत हुई। गुरु जी ने कभी विजित क्षेत्र पर कब्जा नहीं किया। युद्ध के बाद वे अपनी सेना और अनुयायियों के साथ इस स्थान पर रुके थे। निकटवर्ती गांव के नाडुशाह लूबाना ने उन्हें और उनके अनुयायियों को भोजन और दूध दिया। नाडुशाह ने अपने सामर्थ्य से अधिक सेवा की गुरु जी ने उनकी सेवा से प्रसन्न होकर आशीर्वाद दिया कि यह स्थान भविष्य में चिरकाल तक तुम्हारे नाम से जाना जाएगा। यह स्थान तब तक अस्पष्ट बना रहा जब तक कि पास के एक ग्रामीण भाई भोथा सिंह ने नाड़ा साहिब के पवित्र स्थान की खोज नहीं की और उसने गुरु गोबिंद सिंह जी की यात्रा को यादगार बनाने के लिए एक मंच तैयार किया। इस मंच के चारों तरफ एक विशाल इमारत का निर्माण गुरु जी के अनुयायियों के द्वारा कर लिया गया है जो गुरूद्वारा नाडा साहिब के नाम से जाना जाता है। प्रत्येक महीने कि पूर्णिमा को यहाँ मेला लगता है। इस गुरुद्वारे में देश-विदेश से सिख अनुयायी माथा टेकने आते है। यह गुरुद्वारा भारतीय इतिहास की महान् धरोहरों में आता है जो हमारी श्रद्धा और संस्कृति को प्रदर्शित करता है।

Minimum Legal Age of Marriage for Women being raised to 21 Years : Pros and Cons.



The government of India has proposed raising the minimum Legal age of Marriage for women from 18 to 21 Years. Currently, the minimum legal age for women to marry is 18 years; for men, the corresponding age is 21 years. A bill to formalize such a legal change was presented in the Lok Sabah on 21 December. However after resistance from the opposition parties, it was sent to a parliamentary panel for further evaluation. Proponents of increasing the marital age for women argue that currently, several girls are forced to drop their studies for marriage and increasing the minimum legal age required to marry to 21 would give them time to peruse their studies and opportunity to pursue higher education. Another contention is that of pregnancies in early teenage girls heighten the possibility of high blood pressure anemia and mental health problems. This is why raising the age of marriage for girls could help decrease the maternal mortality rate.

On the other hand, opponents of the change argue that child marriages are rife in India at Present in spite of the same being barred law, the proposal is that some girls from especially conservative, regressive and patriarchal families escape their families clutches by choosing to marry a person of their choice after turning 18 years old. As a result of the proposed legal amendment, girls belong to Socio-economically weak families are forced into child marriages and providing them financial support, especially for pursuing education, with automatically raise the age of marriage among women.

Sanju B. com.I 3421

Is PCOS Reversible ? – Yes in view of Ayurveda

Dr. Shefali Rakheja
BAMS, MD, CRAV,

Poly cystic ovarian Syndrome is the most common hormonal disorder in females of reproductive age. It is a condition in which elevated level of androgens prohibit follicle from developing in to mature eggs leading to an adulatory period and irregular menstruation.

Causes-

The exact reason is unclear, still there are theories that play the role.

1. High androgen level- It is male harmone although all women secrete small level. Higher than average amount of androgen in woman can prevent ovaries from producing an egg during every menstrual cycle & may trigger extra hair growth in male pattern and acne.

2. High Insulin level- Insulin is harmone responsible for regulation of your consume food converted into energy. Many womn with PCOS show insulin resistance, particular these who are obese or over weight, have unhealthy eating habits, don't do physical exercise and have a family record of diabetes.

Symptoms-

1. Period Iggregularity- The absence of ovulation presents seeding of endometrium layer (uterine inner lining) every month. Resulting in less than 8 cycle per year.

2. Severe Bleeding- The lining of uterus is thicken than average due to unshedding at regular intervals hence longer interval of bleeding occur.

3. Hair growth- Women develop male pattern hair growth due to high androgen level like face hair, hair over breasts. The condition is called Hirsutism.

4. Acne- The skin breakouts in area such as face, chest, back due to high male harmone.

5. Weight gain- About 80percent of female with PCOS gain weight.

6. Difficulty in conceiving – Malory of females with PCOS suffer from infertility.

7. Anxiety & depression- Variation in harmones leads to anxiety & depression.

Ayurvedic Management of PCOS- Ayurvedic applies a holistic approach and personalized treatment based on prakriti of the patient eliminating the root cause of the disorder & bring balance to the body.

Primary treatment of PCOS include- Life style modification & medication.

Ayurvedic treatment of PCOS follows following protocol.

Body detoxification- with the help of panchkarma excess toxins increased levels of harmones are flushed from the body.

Strengthening & revitalizing the reproductive system of female with medicines such as kanchnar, Shatavari, Shatpushpa etc. Which helps to grow egg naturally & dissolution of the formed cysts.

Obesity, insulin resistance and reversal of hormonal imbalance by dietary & life style modification. In most cases PCOS can be treated well & reversed with proper medication, dietary & life style changes.

मैंने अपने बचपन में बहुत कम फिल्में ही देखी हैं। छोटे होने के कारण हमें उनका अर्थ भी पता नहीं चलता था। परंतु बड़े होने पर हमारे पास स्वयं का फोन आ गया और फिल्मों का ढेर लग गया । परंतु घर में एक टी0वी0 सबके साथ लड़ते- झगड़ते फिल्म देखने का अपना ही मजा होता था। मैंने अपने स्कूल में सब दोस्तों व सहपाठियों के साथ एक बार फिल्म देखी,

जिसके साथ हमारे अनेकों अनुभव जुड़े हुए हैं। हमने प्रोजेक्टर की सहायता से स्कूल में 'तारे जमीन पर' नामक फिल्म देखी। प्रोजेक्टर हमारे लिए आश्चर्यों से भरा डिब्बा था। उससे निकलती रोशनी से सफेद पर्दे पर बनने वाली आकृतियाँ हमें उस समय जादू-सी लगती थी। हमने स्कूल में उस फिल्म को देखा जिसके साथ मेरे अच्छे बुरे, खुशी व दुख से भरी काफी यादें जुड़ी हैं। फिल्म की शुरुआत में हम काफी खुश थे। फिल्म एक बच्चे के आस-पास घूम रही थी। जिसका नाम ईशान श्रीवास्तव था। वह पढ़ाई में कमजोर था । एक बार उसने स्कूल से बहार जाने का निश्चय किया। जब ईशान बाहर घूम रहा था, हमारे मन में विचार आने लगे, क्या ये घर वापस जाएगा ? यह गुम तो नहीं हो गया है? कोई इसका अपहरण न कर ले, ऐसे विचार मेरे दिमाग में भी दौड़ रहे थे। फिल्म के ऐसे दृश्य देखकर हम सब की आँखों में आँसू आने लगे। तब फिल्म में अभिनेता (अमीर खान) का आगमन हुआ जो एक अध्यापक थे। हमने उस फिल्म में अपनी पुरानी शिक्षा नीति की झलक भी देखी जिसमें बच्चों को सब कुछ रटवाया जाता था। 'देखो देखो, क्या वो पेड़ है या खड़ा कोई चादर ओढ़े' यह गाना हम सब बच्चों का मन पसंद बन गया। उस सफेद चादर को हम लगातार घूर रहे थे। अमीर खान जी ने फिल्म में जिन-जिन उपायों से ईशान की मदद की, वे हमारे लिए प्रेरणादायक बन गए। उस समय मन ही मन मैंने भी निर्णय लिया कि मैं बड़ी होकर एक ऐसी ही अध्यापिका बनूँगी। उस फिल्म में जो भी मैंने देखा उससे मुझे यह शिक्षा मिली की कि हर व्यक्ति का जीवन में अपना अलग मंच होता है जहाँ वहाँ अपने आप को मजबूत व आत्मनिर्भर समझता है। फिल्म के अंत में हमने ईशान व उसके अध्यापक (अमीर खान) को चित्र बनाते हुए देखा। जिस प्रकार ईशान व उसके अध्यापक चित्र बना रहे थे, हमे काफी अच्छा लगा। जब हमने ईशान के गणित के अध्यापक का चित्र देखा तो हम सब बच्चे हँसने लगे थे। फिल्म खत्म होने के बाद हम सब उदास हो गए थे क्योंकि हम उसे और देखना चाहते थे। मुझे इस फिल्म व अपने अनुभव से यह पता चला कि जो बच्चे बोलकर या लिखकर नहीं व्यक्त कर सकते उसे चित्र के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है। मैं छोटे बच्चों की चित्रकला से काफी खुश होती हूँ तथा अध्यापक दिवस पर हम बच्चों से चित्र बनवाते थे। आज हम फिल्मी जगत से काफी जुड़े हुए हैं, परंतु उस समय उस फिल्म का देखना मेरे लिए जीवन का सबसे अच्छा व यादगार अनुभव था जिसे मैं सदैव याद रखूँगी।

आरती
बी.ए. प्रथम वर्ष, 107

गाजर की कांजी रेसिपी:

वैसे तो कई घरों में होली के अवसर पर कांजी बनाई जाती है। कांजी हेल्थ के लिए काफी न्यूट्रीशियस होती है। तो आइए हम आपको बनाते जा रहे है गाजर की कांजी की आसान सी रेसिपी जिसे आप अपने घर पर आसानी से बना सकते हैं। इसे आप सिर्फ 20 मिनट में तैयार कर सकते हैं।गाजर की कांजी बनाने के लिए सामग्रीः काली गाजर, सरसों के बीज का पाउडर, नमक की जरूरत होती है। गाजर को उबालने के बाद इसमें मसाले मिलाएं जाते हैं फिर इसे धूप में रखा जाता है।

गाजर की कांजी की सामग्री

250 ग्राम गाजर
6 कप पानी
3 टी स्पून सरसों के बीज का पाउडर
2 टी स्पून नमक

गाजर की कांजी बनाने की विधि

1. सबसे पहले गाजर को छील लें और उन्हें कढ़ीब एक उंगली के बराबर काट लें।
2. फिर पानी को उबालकर उसमें कटी हुई गाजर को पकाएं और पकने के बाद ठंडा होने के लिए छोड़ दें।
3. इसके बाद इसमें नमक और सरसों का बीज का पाउडर डालकर एक जार में डालकर थोड़े टाइम के लिए धूप में रखें।
4. बन जाने के बाद इसे सर्व करें।

नोटः- राई का पानी खट्टा होने में 2-4 दिन लगते हैं यह मौसम पर निर्भर करता है। एक बार जब राई का पानी खट्टा हो जाए तो इसे फ्रिज में रख दें। आप इसको फ्रिज में 4-5 दिन तक रख सकते हैं। **रिचा आर्या**

Lakhmichand: Kalidas of Haryana

After many years we are able to watch something really informative in regional cinema. It is one of the best movies I have ever watched. Pandit Lakhmichand is considered Surya Kavi of Haryana. Lakhmi Chand Ragnis are so melodies and full of knowledge that after listening to them no other song seems good. It was result of great efforts put in by Yashpal Sharma who brought this Haryanavi legend on big screen by sheer hardwork of 6 years. The direction is indeed a masterpiece. The film went a bit slow which made it more attractive. All the characters have done a fantastic job. Songs are composed very wisely and sung melodiously. A Biography can not be created so perfectly. Waiting for its sequel.

Vanshika Gaur, B.A-II(1004)

Question & Answer

1.Dead sea is located between which two countries?
2.Where is the Chinnar wildlife sanctuary situated?
3.Which Vitamin help in the cotting of blood?
4. Who built the konark Sun Temple?
5.Name an alloy of Mercury?
6. Which state is the oldest producer of oil?
7.Name one non metallic minera?
8.Who is the author of "Home and the World"
9. Which of the following city is known as the Manchester of south India?
10. Who won the FIFA world cup Qatar 2022?

1. Jordan & Israel **2.** Kerla **3.**Vitamin-K **4.** Narshimadeva 1 **5.** AMALGAM **6.** ASSAM **7.** Limestone **8.** Rabindranath Tagore. **9.** Coimbatore (Tamil Nadu) **10.** Argentina

धैर्य और मेहनत: सफलता की निशानी (मैडम गीता रानी)

वैसे तो आए दिन बहुत सी फिल्में प्रकाशन में आती हैं। मैंने हाल ही में एक फिल्म देखी 'सी गौतमराज' द्वारा निर्देशित 'मैडम गीता रानी' जो कि 2020 में प्रकाशित हुई थी। इस फिल्म में गीता रानी, रामलिंगम, सुशीला, कलेक्टर के रूप में मैथ्यू वर्गीज, राजनेता के बेटे के रूप में यासर आदि मुख्य पात्र हैं। यह फिल्म एक प्रधानाध्यापिका के बारे में है, जो खराब चल रहे स्कूल को राज्य के सर्वश्रेष्ठ में से एक में बदल देती है। लेफ्टिनेंट कर्नल गीता रानी भारतीय पेशे से एक प्रशिक्षक हैं। जब उसे एक खराब कार्यशील सरकारी स्कूल के बारे में पता चला, तो गीता रानी ने स्कूल की स्थिति को सुधारने के लिए स्कूल की प्रधानाध्यापिका का पद संभालने का फैसला किया। अब आप लोगों के मन में एक प्रश्न उभरकर सामने आया होगा कि भारतीय सेना में ऊँचे पद पर होते हुए भी उन्होंने एक छोटे से सरकारी स्कूल की प्रधानाध्यापिका बनने का फैसला क्यों किया। इसका कारण यह था कि जब वह एम.एस.सी. कर रही थी तब उनके साथ ही एक लड़का भी एम.एस.सी. कर रहा था। दोनों ने एक-दूसरे से शादी करने का फैसला किया था। लेकिन एक सड़क दुर्घटना के दौरान उस लड़के की मौत हो गई। इसलिए गीता रानी ने उसी स्कूल में जाने का फैसला किया, जहाँ से उस लड़के ने अपनी स्कूली पढ़ाई पूरी की थी। इस फिल्म में दिखाया गया है कि गीता रानी के आने से पहले सरकारी स्कूल के बच्चे जाति के नाम पर एक-दूसरे से लड़ते-झगड़ते थे, मारपीट करते थे। उनके अध्यापक चुप-चाप खड़े-खड़े तमाशा देखते थे। इस फिल्म को देखकर मुझे महसूस हुआ कि अमीर लोग अपनी शान-शौकत को ओर ऊँचा दिखाने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं। जैसा की मूवी में दिखाया गया हैं, रामलिंगम नाम का राजनीतिज्ञ अपने स्कूल को सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए हर एक तरकीब अपनाता है, लेकिन सफल नहीं हो पाता। गीता रानी के आने के बाद स्कूल में सभी अध्यापक बच्चों को अच्छे से पढ़ाते हैं और उनको सही शिक्षा भी देते हैं। ये मूवी बहुत प्रेरणादायक है। इससे पता चलता है कि अध्यापक ही हर एक बच्चे की जिंदगी बिगाड़ भी सकता है और बना भी सकता है। हम कह सकते हैं कि अध्यापक हमारे समाज की रीढ़ की हड्डी है। इस मूवी में एक ओर बात भी उभरकर सामने आती है अगर आपके पास धैर्य है तो आपको अपने काम में सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। गीता रानी सभी स्त्रियों के लिए प्रेरणा का स्त्रोत है।

सोनिका, बी.ए. प्रथम वर्ष(171)

How Fashion rules the world (Positively)

In 21st Century the style of fashion industry dominate the world than it ever did. Fashion is just not about dresses, clothing but it also includes:- Home décor, Makeup, Kitchen appliance. Now a days fashion is bold and daring and it reflects our generation is not afraid to say what they think or wear what they want 'Fashion'. The term fashion is also has its benefits and drawback these days fashion, Style is going on trendy. However being dressed is not bad. As I told you or as we know every coin has two sides. Fashion is enhancing confidence in people if you are wearing 'a good pait of boots and those sexy suit' you will automatically feel confident, positive and hopeful. Other people will find you attractive and will give you attention and opportunity in compare to those who remain under dressed. Like everybody saying or says firstly people will judge you by your dress sense after they will think about your skill, expertise. It's not bad. For example when guest come to our home we do set and décor our home for impacting a good and positive effect on them. Likewise we should décor ourself but it also has drawback that is some people are more capable but they are not able to expose or show them in a fancy way so they get back behind those people who know a good fashion sense

'Style is a way to say
Who you are without
Having to speak'.....

Latika, M.A Ist(5035)

प्रकृति पुरुष – सुमित्रानंदन पंत

सुमित्रानंदन पंत का जन्म हिमालय के अंचल में बसे खूबसूरत उत्तराखंड के कौसानी गांव के ब्राह्मण परिवार में 20 मई 1900 की सुनहरी सुबह में हुआ था। पंत की माता जी इन्हें जन्म देते ही स्वर्ग लोक चली गई। प्रकृति इस निर्मम आघात को सह न पाई और स्वयं का आँचल फैला पंत की माँ स्वरुपा बन गई। स्वयं पंत के मुखमंडल से निकले ये शब्दः-

'माँ से बढ़कर रही धात्री
तू बचपन में मेरे ही
धात्री कथा रुपक भर, तूने किया जनक बन पोषण
मातृहीन बालक के सिर पर, वरदहस्त धर गोपन'

आर्थिक रूप से पंत का परिवार सुदृढ़ था। उनकी प्रारम्भिक शिक्षा कौसानी में ही हुई। उसके पश्चात हाई स्कूल की पढ़ाई के लिए इन्होंने अल्मोड़ा में दाखिला ले लिया। 'पूत के पैर पालने' दिख जाते है। इस उक्ति को उन्होंने मात्र 10 वर्ष की अवस्था में ही चरितार्थ कर दिखाया जब उन्होंने स्वयं का नाम गोंसाई दत्त से बदलकर सुमित्रानंदन पंत रख लिया। चौथी कक्षा में एक बार इन्होंने नेपोलियन की एक तस्वीर देखी, जिसमें इन्होंने उनके लम्बे बालों के प्रति खुद को आकर्षित पाया। जिसका परिणाम आजीवन इनके लम्बे केशो के रुप में दिखा। बचपन में ही इन्होंने हारमोनियम, तबला जैसे वाद्य यंत्रों को बजाना सीखा और सोने पर सुहागा तब बना जब स्वरचित गीतों, कविताओं और कहानियों को संगीत की धारा संग समन्वित कर दिया। अपनी उच्च शिक्षा के लिए इन्होंने प्रयाग के सैन्ट्रल कॉलेज में दाखिला लिया। वहीं पर पढ़ते-पढ़ते ये कवि सम्मेलनों में भी भाग लेने लगे। नजाकत, कोमलता, मधुरता और नरमी का जैसा संयोग इनके व्यक्तित्व में था वहीं इनकी कविताओं में भी उतर आया। जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में इन्होंने स्त्रीलिंग में कविताएँ लिखी, क्योंकि इनका मानना है कि स्त्री धरा पर ईश्वर की सर्वोत्तम, पावन, संवेदना पुंज रचना है। ये कहते हैं कि समाज का, राष्ट्र का यहाँ तक कि धरती का विकास तभी संभव होगा, जिस दिन स्त्री, इस धरा पर स्वतंत्र विचरण करेगी। उसे किसी प्रकार का भय न रहेगा। नारी अपने शील से, सौम्यता से, मानव को मानव बनाती है, इन्होंने प्रकृति को माँ, बहन, बेटी, प्रेमिका प्रत्येक रुप में देखा है। पंत का समस्त काव्य स्वीकार का काव्य है, उसमें नकार का भाव कहीं नहीं दिखलाई पड़ता है। फिर यह स्वीकार चाहे ग्राम्य रमणीयता हो, चाहे शहरी सभ्यता, चाहे कृषक, मजदूर का स्वीकार्य हो, चाहे वैज्ञानिक का। यह स्वीकार एक तरफ भौतिक का है, वहीं दूसरी ओर अध्यात्मवाद का भी।

डॉ. ममता चौधरी
सहायक प्रवक्ता हिंदी

आह! कितना अद्भुत है यह प्रकृति प्रेम। इनके समस्त काव्य पर प्रकृति की छटा बिखरी है, नदी, पेड़, पहाड़, बादल, झरने, पत्ते, पुष्प, आसानी से इसमें समाये दिखते हैं। तभी पंत प्रकृति पुत्र, सुकुमार कहलाए-

'वियोगी होगा पहला कवि, आह से उपजा होगा गान'

इनकी धारणा है कि संसार की समस्त विषमताएं मिलकर, समता में बदल जाएं ताकि यह संसार मानवीय हो जाए। इस धरती पर प्रत्येक संबंध फिर चाहे वह मनुष्य-मनुष्य का हो, स्त्री-पुरुष का हो, प्रकृति-मानव का हो, स्थूल-सुक्ष्म का हो सभी में एक संतुलन बन जाए। अगर ऐसा हो जाए तो यह धरती यहीं स्वर्ग बन जाए। तभी इनके शब्द आज भी गुजायंमान हैः-

'जीना अपने ही में
एक महान कर्म है,
जीने का हो सदुपयोग
यही मनुज धर्म है।'

Presentation on Scientists' Biography

Department of Physics organized a presentation on Biography of Scientists . Eight students from B.Sc and 3 students from M.Sc actively participated in the competition under the supervision of Dr. Nisha Sharma (Associate professor in physics). Students threw light on the biographies of renowned scientists Dr. APJ Abdul Kalam, Sir C.V Raman, Stephen Hawking, Sir J.C Bose , Satyendra Nath Bose etc. Among all Neha from M.Sc (1st) and Rekha for B.Sc (3rd) got selected for delivering the best speech. The event was attended by Dr. Indu Vashistha, Dr. Ankita Gupta, Ms. Sujata Sharma and Ms. Deepika Sharma from the department of Physics.

जिला स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता की विजेताओं को मिला सम्मान

जिला स्तरीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में महाविद्यालय की बी.एस.सी तृतीय वर्ष की छात्राएं अंजलि, पुष्पा व रिचा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। छात्राओं की इस उपलब्धि पर प्रबंधकारिणी समिति व प्राचार्या रचना अरोड़ा ने साइंस सोसायटी की इंचार्ज डॉ. दीपू सैनी, मेघा एवं विजेता छात्राओं को बधाई देकर उनका उत्साहवर्धन किया।

टैली सॉफ्टवेयर पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित

वाणिज्य विभाग में कंप्यूटर विभाग द्वारा टैली सॉफ्टवेयर पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के मार्गदर्शन में वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला के निर्देशन में संयोजिका डॉ. सुचेता सोनी द्वारा किया गया । जिसमें राजीव गांधी से प्रशिक्षिका अनीता शर्मा ने छात्राओं को प्रथम दिन टैली सॉफ्टवेयर चलाने की लिए पूर्ण प्रक्रिया समझाई। साथ ही छात्राओं के प्रश्नों का भी बड़ी सुगमता से उत्तर दिया। कार्यशाला के दूसरे दिन प्रशिक्षिका अनीता शर्मा ने छात्राओं को टैली सॉफ्टवेयर को समझाते हुए छात्राओं से प्रैक्टिकल कार्य करवा कर देखा। जिसमें छात्राओं ने बड़ी सूझबूझ के साथ कार्य करके दिखाया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने प्रशिक्षिका को पौधा स्मृति चिन्ह स्वरूप भेंट कर उसका अभिवादन किया और वाणिज्य विभाग की समस्त टीम को कार्यशाला के आयोजन पर बधाई दी।

संस्कृत श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता आयोजित

प्राचार्या रचना अरोड़ा, निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव के मार्गदर्शन में तथा विभागाध्यक्ष डॉ. सुमन के निर्देशन में 'संस्कृत साहित्य-परिषद्' की ओर से संस्कृत श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ ईश्वरीय वंदना के साथ किया गया।

तत्पश्चात् छात्राओं ने मधुराष्ट्रकम्, देवी-स्तुति, गीता श्लोक, सूर्याष्टकम्, अच्युताष्टकम् शिव ताण्डव, श्रीकृष्णाष्टकम् तथा नीतिप्रदश्लोक आदि का उच्चारण कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका मंजू जैन, डॉ. रचना, कुमुद ने निभाई। इसमें बी.ए. प्रथम वर्ष की ट्विंकल ने पहला, बी.ए. तृतीय वर्ष की आकांक्षा ने दूसरा तथा बी.ए. द्वितीय वर्ष की सोनिया ने तीसरा स्थान व बी.ए. द्वितीय वर्ष की छात्रा पूनम ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया इस अवसर पर विजेता छात्राओं को पुरस्कृत किया गया तथा छात्राओं को इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए कहा। इस अवसर पर नीतिज्ञा व कुमारी संगीता तथा अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

छात्राओं को रोजगार के नए आयामों से करवाया अवगत

वाणिज्य विभाग की भूतपूर्व छात्रा पारुल मित्तल ने करियर काउंसलिंग एंड प्लेसमेंट सेल के तहत तृतीय वर्ष की छात्राओं को रोजगार के नए आयामों से अवगत करवाया। छात्रा ने डाटा साइंटिस्ट व डाटा एनालिस्ट की विस्तृत जानकारी पीपीटी के माध्यम से छात्राओं को दी। जिसमें उसने बताया कि डाटा एनालिस्ट बनने के लिए हमें कोडिंग भाषा का ज्ञान अवश्य होना चाहिए। यह भी बताया कि इस रोजगार के माध्यम से हम आसानी से घर बैठे कमा सकते हैं।

एनसीसी कैडेट्स ने पोस्टर मेकिंग के बाद किया पौधारोपण

एनसीसी सप्ताह के उपलक्ष्य में एनसीसी कैडेट्स द्वारा पोस्टर मेकिंग व पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य रचना अरोड़ा ने कैडेट्स को साइबर क्राइम के बारे में जानकारी दी और उन्हें क्राइम के खिलाफ आवाज उठाने के लिए अभिप्रेरित किया।

डॉ. मधु मालती हुई सेवा-सम्पन्न

आदर्श महिला महाविद्यालय के हिंदी विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ0 मधु मालती अपनी चौंतीस वर्षों की सेवा के पश्चात् दिनांक 30 नवम्बर 2022 को सेवा सम्पन्न हुई। महाविद्यालय की ओर से उन्हें भावपूर्ण विदाई दी गई। सभी ने उनके वैदुष्य उनके विनम्र व्यवहार की प्रशंसा की। अपने सेवा काल में डॉ. मधु मालती ने छात्राओं को उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के लिए प्रेरित करने के साथ साहित्यिक गतिविधियों के लिए तैयार किया। व्यक्तित्व निर्माण के लिए भाषा, उच्चारण, अभिव्यक्ति को अनिवार्य मानने वाली डॉ. मधु मालती की अनेक शिष्याएँ प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित होने वाले युवा उत्सव में उत्कृष्ट स्थान प्राप्त करती रही है। उनकी शिष्याएँ उन्हें वाद-विवाद, भाषण एवं काव्य-प्रतियोगिताओं के लिए विशेषज्ञ मानती हैं। वे नारी-शिक्षा के लिए समर्पित अपने महाविद्यालय के उद्देश्यों को अपना आदर्श मानती हैं। कुरूक्षेत्र विश्वविद्यालय से स्वर्ण पदक के साथ हिंदी साहित्य में एम.ए., एम.फिल., पी.एच.डी. की उपाधि प्राप्त डॉ. मधु मालती सामाजिक सरोकारों से भी निरंतर सम्बद्ध रही हैं। उन्होंने नगर एवं बाहर की साहित्यिक संगोष्ठियों, सम्मेलनों और आयोजनों में मुख्य वक्ता एवं निर्णायक की भूमिका में सदैव सहयोग दिया। इस अवधि में उन्होंने विश्वविद्यालयों-महाविद्यालयों की राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठियों में दो दर्जन से अधिक शोध पत्र प्रस्तुत किए। एक दर्जन से अधिक सभाओं ने हिंदी सेवा के लिए उन्हें सम्मानित किया। उन्होंने मॉरीशस, फ्रांस, स्विटजरलैंड, जर्मनी इत्यादि देशों की भी शैक्षणिक व सांस्कृतिक यात्राएँ की तथा वहाँ की संगोष्ठियों में शोध पत्र प्रस्तुत किए। 2016 में उन्हें हिंदी भाषा साहित्य की सेवा और संवर्द्धन के लिए हिंदी साहित्य अकादमी मॉरीशस द्वारा सम्मानित किया गया। जून 2017 में उन्होंने हैम्बर्ग विश्वविद्यालय जर्मनी में अपना शोधपत्र प्रस्तुत कर सम्मान प्राप्त किया। 2022 में उन्हें राष्ट्रभाषा सेवा के लिए चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी द्वारा सम्मान पत्र प्रदान किया गया। डॉ. मधु मालती गद्य रचनाओं के साथ कविताएँ भी लिखती हैं। हरियाणा की महिला रचनाकारों के काव्य संग्रह 'अनुगूँज' में इनकी रचनाएँ संकलित हैं।

डॉ0 रमाकांत शर्मा
सहायक प्रोफेसर(हिंदी विभाग)

मतदाता जागरूक सेल ने किया छात्राओं को जागरूक

भारत निर्वाचन आयोग एवं मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा चण्डीगढ़ के निर्देशानुसार मतदाता जागरूक सेल द्वारा एक शिविर का आयोजन किया गया। जिसमे छात्राओं को मतदाता कार्ड बनवाने के लिए प्रेरित किया। शिविर के दौरान जिन छात्राओं की आयु 01/01/2023 तक 18 वर्ष होगी या उससे अधिक होगी, उन छात्राओं को फॉर्म नं0 6 भरने के लिए दिया गया ताकि वोटर कार्ड बनवाने की प्रक्रिया को सुचारु रुप से प्रारंभ किया जा सकें और अधिक से अधिक छात्राएं मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज करा सकें। शिविर का शुभांरभ महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा द्वारा किया गया। उन्होंने छात्राओं को मतदान का महत्त्व समझाया , वोट बनवाने के लिए तथा मतदान करने के लिए प्रेरित किया।

स्वयंसेविकाओं ने गांव देवसर में चलाया सफाई अभियान

एन.एस.एस. सेल की दोनों इकाइयों की स्वयंसेविकाओं ने प्राचार्या रचना अरोड़ा, उप प्राचार्या नीलम गुप्ता, कार्यक्रम अधिकारियों संगीता मनरो, डॉ. निशा शर्मा, डॉ. दीपू सैनी एवं डॉ. नूतन शर्मा के मार्गदर्शन में एक दिवसीय एन.एस.एस. कैंप को कुशलतापूर्वक पूर्ण किए। तीसरे एक दिवसीय एन.एस.एस कैंप में स्वयंसेविकाएं 'क्लीन इंडिया अभियान' के तहत गांव देवसर पहुँची। रैली व डोर टू डोर सम्पर्क कर जन जागृति अभियान शुरू किया। गांव के कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल एवं देवसर मंदिर परिसर में साफ-सफाई कर अपनी भागीदारी सुनिश्चित की, इस अवसर पर रमेश तंवर, सामाजिक कार्यकर्ता, राधेश्याम, सरपंच, गौशाला प्रधान जुनी राणा, अजय सांगवान, गौशाला सेवक, मंजू बाला सीनियर सेकेंडरी स्कूल की प्रधानाचार्या, सदस्यकर्मी एवं गांव के अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू को जयंती पर समाचार पत्रों से कोलॉज बनाकर किया नमन

देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू की जयंती पर महाविद्यालय की ललित कला विभाग की छात्रा श्वेता एवं दीक्षा ने समाचार पत्रों से उनका कोलॉज बनाकर उन्हें नमन किया। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने उनके भारत निर्माण में दिए गए अद्वितीय एवं अतुलनीय योगदान की सराहना करते हुए कहा कि उन्हें बच्चों से अत्यधिक प्रेम व लगाव था। उन्होंने छात्राओं द्वारा बनाए गए कोलॉज की भूरी-भूरी प्रशंसा की और इस कार्य में छात्राओं की ललित कला विभाग से सहयोगी रही प्राध्यापिका रजिता एवं सीमा को बधाई दी।

'कंप्यूटर विज्ञान की नवीनतम तकनीकों' विषय पर आयोजित प्रतियोगिता में आंचल एवं अंजलि रही प्रथम

बी.सी.ए. विभाग द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव'' के बैनर तले ''कंप्यूटर विज्ञान की नवीनतम तकनीकों'' पर प्रस्तुति प्रतियोगिता आयोजित की गई। यह प्रतियोगिता प्राचार्या रचना अरोड़ा के मार्गदर्शन में (प्रिंसिपल ए.एम.एम.बी.), डॉ. नूतन शर्मा (संयोजिका) और दीपिका (सह-संयोजिका) द्वारा आयोजित की गई थी। इस प्रतियोगिता में डॉ. दीपू सैनी और डॉ. सुचेता ने निर्णायक की भूमिका निभाई। प्रतियोगिता में कुल 11 टीमों ने भाग लिया। परिणामस्वरूप बी.सी.ए. तृतीय वर्ष की टीम-6 (आंचल एवं अंजलि) को प्रथम पुरस्कार मिला। बी.सी.ए. द्वितीय वर्ष की टीम-10 (कशिश और प्रियंका) को द्वितीय पुरस्कार मिला। बी.सी.ए. द्वितीय वर्ष की टीम-8 (लविशा और साक्षी) ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। बी.सी.ए. प्रथम वर्ष की टीम-2 (हर्षिता और नीतू) को सांत्वना पुरस्कार मिला।

नैनीताल में उठाया प्राकृतिक सौन्दर्य का आनंद

वाणिज्य विभाग की 41 छात्राओं ने प्राचार्या रचना अरोड़ा के मार्गदर्शन में नैनीताल की यात्रा की। यात्रा का आयोजन नीरू चावला के निर्देशन में डॉ. सुचेता सोनी एवं गायत्री आर्या द्वारा किया गया। जिसमें छात्राओं के साथ गैर शिक्षक वर्ग से निखिल एवं जगन्नाथ भी सहयोगी रहे। यात्रा के दौरान छात्राओं ने चाय के बागान, नैनीताल जू, प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर झांकियों का आनंद उठाया। साथ ही जिम कॉर्बेट में जंगल सफारी भी छात्राओं द्वारा की गई। यह यात्रा 4 दिनों के लिए आयोजित की गई थी। यात्रा में छात्राओं ने उत्पादन, उत्पाद बाजारीकरण गतिविधियों के साथ-साथ आपसी प्रेम, सहयोग एवं सौहार्द की भावना को सीखा।

एजुकेशनल ट्रिप में छात्राओं ने बगरू में सीखें इंडिगो डाई के गुर

छात्राओं ने साड़ियां, सूट, रजाइयां दुपट्टे, गलीचे और मार्बल सहित विभिन्न प्रकार के उत्पाद और आभूषण के बारे में की जानकारी प्राप्त

गृह विज्ञान-विभाग द्वारा 11 व 12 नवंबर 2022 को 38 छात्राओं का प्राचार्या रचना अरोड़ा के मार्गदर्शन में जयपुर (बगरू) एजुकेशनल ट्रिप गया। यात्रा का आयोजन संगीता मनरो (विभागाध्यक्ष) के निर्देशन में सुनंदा एंव डॉ0 शालिनी द्वारा किया गया। इसमें छात्राओं के साथ गैर शिक्षक वर्ग से बल्लू राम भी सहयोगी रहे। एजुकेशनल ट्रिप के दौरान छात्राओं ने राजस्थान वस्त्र विकास निगम का भ्रमण किया। इस संस्थान में छात्राओं ने विभिन्न प्रकार के उत्पाद जैसे साड़ियां, सूट, रजाइयां दुपट्टे, गलीचे और मार्बल द्वारा बने आभूषण के बारे में जानकारी प्राप्त की। यह यात्रा दो दिनों के लिए आयोजित की गयी थी। दूसरे दिन छात्राओं ने बगरू गांव मैं इंडिगो डाई के बारे में जानकारी प्राप्त की। यह जानकारी बगरू गांव के निवासियों द्वारा प्रदान की गई। जिसमें छात्राओं ने ब्लॉक को डिजाइन करना व उसकी खुदाई करना सीखा और ब्लॉक के माध्यम से मड प्रिंटिंग के साथ-साथ वनस्पति व इंडिगो डाई की संपूर्ण जानकारी प्राप्त की। छात्राओं को इस यात्रा से बहुत कुछ सीखने को मिला। इस यात्रा से गृहविज्ञान विभाग की छात्राओं को आने वाली शैक्षणिक सत्र में लाभ प्राप्त होगा। प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं के ट्रिप की सफलता पर गृहविज्ञान विभाग की पूरी टीम को बधाई दी।

'हैरिटेज क्लब' के अंतर्गत छात्राओं ने किया चंडीगढ़ भ्रमण

'हैरिटेज क्लब' के अंतर्गत यूजी, पीजी और बीसीए विभाग की 81 छात्राएँ चंडीगढ़ एजुकेशनल ट्रीप में प्रतिभागी रही। यह यात्रा महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा के मार्गदर्शन में महाविद्यालय प्रवक्ता बबीता चौधरी और ममता वाधवा ने आयोजित की। इस यात्रा के अंतर्गत छात्राओं ने रॉक गार्डन, सुखना लेक, मनसा देवी मंदिर, नाड़ा साहिब गुरुद्वारा आदि प्रमुख स्थलों का भ्रमण किया। इस यात्रा के द्वारा छात्राओं को ऐतिहासिक स्थलों की विस्तृत जानकारी दी गई और अपने ऐतिहासिक धरोहरों को सहेज कर रखने में विद्यार्थियों का योगदान भी समझाया गया। धार्मिक स्थलों की यात्रा विद्यार्थियों में धर्म निरपेक्षता, पारस्परिक प्रेम एवं सौहार्द एवं भाईचारे की भावना को बढ़ाने में सहयोगी रहती हैं। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने यात्रा के सफल आयोजन के लिए डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. रेनू और मोहिनी, सुशीला कौशिक को बधाई देते हुए कहा कि इस प्रकार की शैक्षणिक यात्राएँ छात्राओं के मनोरंजन के साथ-साथ अपनी सभ्यता व संस्कृति से भी

मतदाता जागरूक सेल द्वारा शिविर आयोजित

भारत निर्वाचन आयोग एवं मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा चण्डीगढ़ के निर्देशानुसार मतदाता जागरूक सेल द्वारा एक शिविर का आयोजन किया गया। जिसमे छात्राओं को मतदाता कार्ड बनवाने के लिए प्रेरित किया। शिविर के दौरान जिन छात्राओं की आयु 01/01/2023 तक 18 वर्ष होगी या उससे अधिक होगी, उन छात्राओं को फॉर्म नं. 6 भरने के लिए दिया गया ताकि वोटर कार्ड बनवाने की प्रक्रिया को सुचारु रुप से प्रारंभ किया जा सकें और अधिक से अधिक छात्राएं मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज करा सकें। शिविर का शुभांरभ महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा द्वारा किया गया। उन्होंने छात्राओं को मतदान का महत्त्व समझाया , वोट बनवाने के लिए तथा मतदान करने के लिए प्रेरित किया।

'बौद्धिक सम्पदा अधिकार पर व्याख्यान

बौद्धिक सम्पदा अधिकार सेल द्वारा वाणिज्य विभाग में एक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान का विषय 'बौद्धिक सम्पदा अधिकार का परिचय' रहा।

व्याख्यान में मुख्य वक्ता एपीजे सत्या विश्वविद्यालय से असिस्टैंट प्रो. नमीता वर्मा रही। उन्होंने छात्राओं को बताया कि जिस प्रकार हम अपनी संपत्ति को अपने अधिकार में लेने के लिए उसे अपने नाम दर्ज करवाते है। उसी प्रकार बौद्धिक सम्पदा को कॉपी राईट व पेटेंट अधिकार द्वारा संरक्षित किया जाता है, इससे संबंधित कानूनी अधिकारों की भी विस्तृत जानकारी छात्राओं को दी। व्याख्यान में वाणिज्य विभाग से 75 छात्राएं उपस्थित रही।

वाणिज्य विभाग में पीपीटी का आयोजन

वाणिज्य-विभाग द्वारा छात्राओं में आत्मविश्वास की जागृति हेतु 'पावर प्वाईंट प्रेजेंटेशन' प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के विषय ई-कॉमर्स, एम.आई.एस, कैशलैस इकोनॉमी इत्यादि रहे। प्रतियोगिता का आयोजन आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत किया गया। जिसमें कुल 11 टीमों में 22 छात्राओं ने भाग लिया। महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि किसी भी प्रतियोगिता में पुरस्कार प्राप्त करना ही बड़ी बात नहीं होती अपितु भागीदारी अवश्य होनी चाहिए। साथ ही उन्होंने छात्राओं को स्वयं का कोई व्यापार प्रारंभ करने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा कि आप जॉब सीकर न बनकर जॉब प्रोवाइडर बने। प्रतियोगिता का आयोजन वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला के मार्गदर्शन में कार्यक्रम संयोजिका हिमांशी जैन द्वारा किया गया। प्रतियोगिता मे प्रथम स्थान पर नेहा व निकिता, द्वितीय स्थान पर सान्या व रेखा, तृतीय स्थान पर रचना व श्रुती रही। सांत्वना पुरस्कार खुशी व सोनाली को मिला। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. आशिमा यादव व डॉ. नूतन शर्मा ने निभाई। इस अवसर पर वाणिज्य विभाग से डॉ. अमिता गाबा एवं अनीता वर्मा सहित सभी प्राध्यापिकाएँ उपस्थित रही।

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में दिखाई 21 छात्राओं ने अपनी प्रतिभा

इस प्रकार की प्रतियोगिताओं से छात्राओं में नवाचार की भावना विकसित होती है: डॉ. अरुणा सचदेव

आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत वाणिज्य विभाग द्वारा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें 7 टीम में 21 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं ने बड़े ही प्रभावी ढंग से प्रश्नों के उत्तर दिए। प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं को समय प्रबंधन, सकारात्मक दृष्टिकोण उचित तालमेल, अध्ययन, स्वयं विश्लेषण का ज्ञान प्राप्त हुआ। इसमे सात राउंड रखे गए। प्रत्येक टीम का नाम रंगों पर आधारित था। इस अवसर पर निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव ने छात्राओं को प्रेरित करते हुए कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं से छात्राओं में नवाचार की भावना विकसित होती है, उन्हें बहुत कुछ सीखने को भी मिलता है। वाणिज्य विभागाध्यक्ष नीरू चावला ने प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता की सफलता पर वाणिज्य विभाग की समस्त प्राध्यापिकाओं को बधाई दी। इस अवसर पर डॉ. अमिता गाबा एवं अनीता वर्मा सहित वाणिज्य विभाग की समस्त प्राध्यापिकाएँ उपस्थित रही। कार्यक्रम संयोजिका व क्विज मास्टर गायत्री आर्या रही।

शशि ने लहराया पीपीटी में परचम

भिवानी। पेपर प्रस्तुति प्रतियोगिता तथा भाषण प्रतियोगिता में महाविद्यालय की बी. एस.सी द्वितीय वर्ष की छात्रा शशि कुमारी ने पेपर प्रस्तुति प्रतियोगिता में प्रथम स्थान तथा भाषण प्रतियोगिता में आरजू ने द्वितीय स्थान व गुंजन ने तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया ।

Innovation of Creativity Out of Waste

"Creativity is making marvellous out of the Discarded". Keeping it in a view, the department of Economics organized "Best Out of Waste" competition . Students used reusable and recyclable materials like newspaper, bangles, plastic bottles etc. Principal Mrs. Rachna Arora and Director Dr. Aruna Sachdeva addressed the students and appreciated the efforts put in by staff and students. They also advised students to polish their talent by taking part in such type of competitions and also make this a medium of their earning. The event was coordinated by Dr. Aparna Batra and convened by Dr. Renu. 17 students participated in this competition and Simran from M.A. Final (Economics) got First Position, Meenakshi from B.A. Final got Second Position and Pushpa from M.A. Final (Economics) got Third Position. The event was attended by the staff members of the college.

Celebrated World Students'Day.

The department of English organized poetry recitation competition on World Students'Day. This day is celebrated to honour the memory of our former president Dr. A.P.J Kalam. The students remembered him with great fondness and admiration. The students presented poems of varied hues and flavours ranging from didactic, motivational to poems of very refined sensibility. The delivery of the poems was smooth and eloquent and was well received by the audience. Mrs. Rinku Aggarwal and Mrs. Mainka Sharma gave their wise judgement. Dr. Aparna Batra, head of English department appreciated the efforts put in by the students and encouraged them to participate more in future. She also gave tips to the students to overcome the flaws . The competition was held under the guidance of Dr. Aruna Sachdev (Director), Rachna Arora (Principal) & Dr. Manjeet Maan (co-ordinator). The competition was attended by others staff members & the students of various departments. First prize was given to Preety B.A second year , Second Prize was given to Vishakha B.com third year, Third Prize was given to Aarzoo B.Sc second year and consolation prize was given to Khushi Sharma B.com first year.

Celebration of birth anniversary of Marie Curie

Department of Chemistry organized a power point presentation on the occassion of birth anniversary of Marie Curie. Thirteen students from B.Sc and four students from M.Sc actively participated in the competition under the supervision of Dr. Ritika Chaudhary(Assistant professor in Chemistry). Students celebrated the birth anniversary of Madam Marie Curie by presenting power point presentation on Radioactivity and its Applications. Among all Anjali from B.Sc(1st), Kriti Bhardwaj from B.Sc (2nd) and Shalu from B. Sc (3rd) got position for delivering the best presentation. The event was attended by Mrs. Vidushi, Mrs. Pooja Sharma, Dr. Sangita, Ms. Jyotika,Ms. Simaran, Ms. Mansi Sharma,Ms.Komal Rohilla from the department of Chemistry.

Honoured in the Event

In collaboration with the Department of Youth Welfare, Nehru Yuva Kendra organised district level youth festival in CBLU, Bhiwani. The principal of Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Ms. Rachna Arora was invited as Guest of Honour in the event. Competitions of various cultural genres were organized in the youth festival. We bagged 5 prizes out of 6 various events.Vishakha from B.Com final stood first in the Declamation, the troupe of Group Dance got First position in Group Dance, Amisha from B.Sc second year got first position in Mobile Photography Contest, Rekha from B.Sc. final was second in youth Dialogue Competition, Simran Anchal from B.A second was second in Painting Competition. The students were also rewarded with cash prize along with the trophy. The Managing Committee, College Principal Mrs. Rachna Arora and Program Coordinator Dr Aruna Sachdev congratulated the head of Hindi Department Dr. Madhu Malti, Ms. Mamta Wadhwa, Ms. Rajita, Dr. Nutan, Ms. Pooja Sharma and all the team members of various events for the achievements.

Jude is a Story of You and Me:Dr. Satish Arya

Under the banner of Azadi ka Amrit Mahotsav, Department of English organized an extension lecture under the supervision of the director, Dr Aruna Sachdev. Dr Satish Arya, Former Dean of Academic Affairs, C.B.L.U Bhiwani delivered an interesting, meaningful and thought provoking lecture on Thomas Hardy's novel Jude the Obscure. He told the universality of the novel by stating that it is the story of you and me. Through this novel he shed light on many insights of life as human existence, flesh and spirit, dilemma and social circumstances. He provided a graph like presentation of the novel to every student to understand the things in more lucid way. Students took great interest in the lecture. A formal vote of thanks was given by Dr Aparna Batra who thanked the revered speaker for delivering an inspiring lecture. The lecture was attended by all the staff members of department of English and students.

A talk on Market success and its failures

Department of Economics organised an extension lecture on 'Market Failure' under the banner of Azadi ka Amrit Mahotsav. It was delivered by Ms. Sonam, Assistant Professor, Economics, GCW , Bawani Khera. She talked about Market Success and how the market fails. She also explained the causes of market failure and their solutions with the help of diagrams and practical examples. She also solved the queries asked by the students. Everything she talked about was deeply absorbed by the students. The Lecture was attended by the staff members and the students.

Think Green Go Green

On the occasion of World Habitat Day an extension lecture was organised in the college by Green club, Adarsh Tarumitra on the theme "Think Green-Go Green" which was delivered by Dr. Aruna Sachdev, Director, AMM Bhiwani. She told volunteers about the importance of greenery and how plants play an important role in one's health. She also encouraged volunteers to take care of plants and do not damage them.

The program was inaugurated by our honourable principal, Mrs. Rachna Arora The presence of Dr. Suman (co-ordinator), Ms. Megha (convener), Ms. Renu (co-covener), Dr. Ritika Chaudhary, Ms. Jyotika and other teaching & non-teaching staff graced the event. At the end of the programme, volunteers pledged to do their best efforts for the safeguard of our mother nature.

Students Bring Glory to the College

13 teams of students took part in many competitions under the supervision of the principal, Mrs. Rachna Arora. We bagged 11 prizes out of 13 events. Our phenomenal students glorified the name of their college by winning so many prizes. The following students got prizes in different items:- Simran Anchal in poster making, Diya in Best Out of Waste, Deeksha in Card Making, Shweta in Clay Modeling, Sneh in Collage, Tanvi in Nail Arts, Swati in Cooking without Fire, Devyani and Savita in Food and Eatables stall, Neha in Traditional Dress, Sapna in Thali decoration with Diya, Vanshika Garg and Dimpal in Games stall.

The Students were rewarded with the trophy. All these students participated in this competition under the supervision of Mrs. Neeru Chawla and Mrs. Sangeeta Manrow, Mrs. Sunanda, Mrs Rajita and Dr. Pinki. Mrs Gaytri Arya put game stall in the fest that worked as a Cherry on the Cake. The Managing Committee and Principal Mrs. Rachna Arora congratulated all the participants.

Competition on Biological Model

The department of Psychology organized an "Inter class Poster-Making competition" on Biological Model in Psychology Lab. The objective of the competition was to make the students understand Psychology through Biology and examine the relationship between mind & body, neural mechanisms and the influence of heredity on Behaviour. The competition was held under the guidance of respected principal Mrs Rachna Arora , Dr. Aruna Sachdev (Director), & Mrs. Sangeeta Manrow (co-ordinator). This competition was also attended by others staff members & the students of Psychology. The competition was Judged by Ms. Nirmal Malik and Ms. Rajita. In this competition First Prize was given to Laxita B.A Final Year , Second Prize was given to Heena B.A Final Year & Third Prize was given to Vasudha B.A Final Year.

What our Girls Say about Chandigarh Trip

मैं आँचल बी.सी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा हूँ मैं मेरी प्राध्यापिकाओं के साथ चंडीगढ़ ट्रीप पे घूमने गई थी। आज मैं आपको चंडीगढ़ के बारे में बताऊँगी। चंडीगढ़ में हम लोग विभिन्न स्थानों, जगहों पर घूमने गए।

सुखना झील:- सबसे पहले हम सुखना झील गए। हमारी प्राध्यापिकाओं ने बताया कि यह झील मानव निर्मित है। 1958 के दौरान बनाया गया था वहाँ पर हमने नाव चलाई। यह झील भीड़भाड़ के इलाकों से दूर बनाई गई है।

रॉक गार्डन- सुखना झील के बाद हम रॉक गार्डन गए। यह रॉक गार्डन 40 एकड़ के बड़े क्षेत्रों में फैला हुआ है। यह गार्डन देखने में बहुत आकर्षक लग रहा था एवं यहाँ पर कचरे और वेस्ट से बनी मूर्तियों का संग्रह भी देखने को मिला। यहाँ पर बहुत सुंदर आकर्षित झरना भी था। जिसे देखने से सारे बच्चे अति उत्साहित हुए और फोटो खिंचने लगे।

मनसादेवी मंदिर:- मनसादेवी मंदिर में जाकर हमने देवी के दर्शन करें। हमें पता चला कि जब में तांडव कर रहे थे तब उनके सिर का हिस्सा यहां गिर गया। इसलिए यहाँ मनसा देवी का भव्य मंदिर विराजमान है।

नाडा साहेब गुरुद्वारा- अंत में हम नाडा साहेब गुरुद्वारा गए। यह गुरुद्वारा 1688 में बना था जब भंगानी की लड़ाई के बाद गुरु गोबिंद सिंह यहा रूके थे। इस गुरुद्वारे में जाकर हमें बहुत शांति महसूस हुई और हम फिर से ताजगी महसूस करने लगे। यह ट्रीप हमारे लिए बहुत यादगार था। हमारे अध्यापकों ने हमें हर जगह की सारी ज्ञान की बातें बताई। ज्ञान की बातें ग्रहण करने के साथ-साथ हमने खूब आनंद लिया और बहुत सारी यादों को सांझा लिया।

अंत में मैं मेरी प्राध्यापिकाओं का दिल से धन्यवाद करती हूँ कि उन्होंने हमें इतने भव्य स्थानों को दिखाया। इन सभी जगहों पर घूमते हुए हमें बहुत अच्छा महसूस हुआ। धन्यवाद।

अंचल

For me trip to Chandigarh started a day before the trip when I felt highly excited for the trip. On 13 of November at 5:00 a.m after taking our seats in bus we finally left for our destination. The whole way we enjoyed a lot, we danced, sang, laughed and what not. Most important and interesting part was the friendly and jolly nature of our teachers due to which the trip became many more times interesting. We reached Chandigarh at approximate 9:30 AM and first we visited Sukhna Lake and also did boating over there.

We took a lot of photos and selfies there. The place was very peaceful and also we were able to see hills or small mountains from "Sukhna jheel". The experience was very good. After enjoying at the lake we with our parent line teacher went to Rock garden "a creation by Nek Chand" from the waste materials. There also we enjoyed to our fullest. We saw small waterfalls, statues made up of broken bangles, walls made of waste switches and tiles. The place was much more beautiful than our imaginations. After having seen beautiful views of Rock garden we headed towards a restaurant to have our lunch as now it was 01:30 PM. We took our lunch which was extremely tasty. Also the place of lunch was very good as there was a small temple of lord Shiva. Once again we boosted up ourselves with the tasty food and headed towards Gurudwara named "Nada Sahib". There was utmost peace in the Gurudwara along with positive vibes coming or arising out due to the "Gurbani Paath". The place was very beautiful. After having a beautiful experience at Gurudwara we headed towards our home. On the way back to the home we took tea along with biscuits and chips. We reached our home by 12:30 am. All in all I would say that the experience of this trip was very good and that too also because of our cooperative, friendly and parenting natured teachers.

...Lavanya Sharma

I am Lavisha from BCA 2nd year. Our trip to Chandigarh began from Bhiwani. Our first visit was 'Sukhna Lake'. The size of lake was huge. The environment was full of greens and purified water to drink. Some sketch artists were seated at the bank of the lake. We did boating in the greenery. The cold wind was blowing. After that we reached the 'Rock Garden'. There were different types of sculptures kept especially made by bangles, broken plates, cups, tiles. The shapes of sculptures were like horses, peacocks and women holding water pot on her head etc. There were three waterfalls and a doll house museum. In doll house museum acquariums of different fishes were kept. Here after, our third destination was 'Mansa Devi Temple'. We worshipped there. In Sector 26 we had lunch. At last, we visited ' NADA SAHIB GURUDWARA'. We saw the legacy of Sikh at Gurudwara. Majority of Sikhs were wearing Turban. There is a ritual to wash feet in a small pond to release negativity. Also, Sangat have to cover their head while entering in the main hall. We saw beautiful view inside the gurudwara. Chandelier was attractive. After worshiping, they gave parsad which is known as 'KADHA PARSAD'. There was a book stall and I bought two parts of Sikh Heritage in English. We came across with different culture, heritage & new city. The experience of trip to Chandigarh was ' Mind blowing'.

... Lavisha

चंडीगढ़ ट्रीप पर हमें बहुत मजा आया। हमारे साथ गई प्राध्यापिकाएँ बहुत सहयोगी थी। हमने वहां सुकना झील रॉक गार्डन और गुरुद्वारा देखा। हमने वहां बहुत आनंद लिया। प्राध्यापिकाओं ने हमारा बहुत ध्यान रखा। वहां पर सभी वस्तुएँ पत्थरों से बनी हुई थी और वहां पर मूर्तियाँ-चूड़ियों से बनी हुई थी जो कि बहुत सुंदर लग रही थी ऐसा हमने कभी नहीं देखा था। वहाँ जा कर हमें बहुत अच्छा लगा। हमने नृत्य किया, प्राध्यापिकाओं के साथ फोटो ली, उन्होंने हमें ट्रीप पर बहुत-सी जानकारियां दी, जो हमारे भविष्य के लिए लाभदायक हैं। प्राध्यापिकाओं ने हमें बहुत-सी ऐसी जगहों के बारे में बताया और बहुत-सी ऐसी चीजें दिखाई जिसे जानकर हमारे भविष्य में कुछ हद तक ऊंचाईयों को छू सकते हैं। हमें वहाँ पर व्यू देखने को मिला वह हमें बहुत अच्छा लगा।

....मानसी बंसल

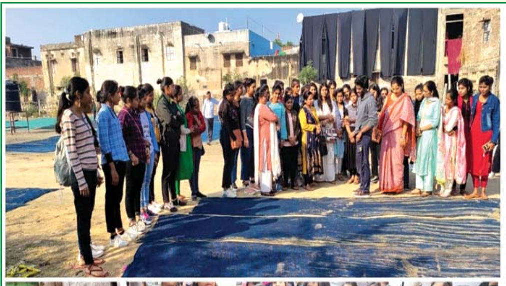
It was an amazing experience that I have ever had, the speciality of this city, is its cleanliness. Every one wants to visit. We visited many places in Chandigarh:

1. Sukhna Lake
2. Rock Garden þ
3. Mansa Devi Mandir
4. Nada Sahib Gurudwara

We did boating in Sukhna Lake. It was very refreshing. In rock garden, it contains a lot of art objects made from Urban and Industrial waste materials. There were many artificial water falls. Which seemed natural one.

There was a crowd of devotee in Mansa Devi Temple. I learned also during our visit to Nada Sahib Gurudwara about Siikhism. The vibes of Nada Sahib Gurudwara was very soothing & calm. It was a price worthy trip. I will definitely suggest to plan a trip to this city who is planning a trip which is educational as well as fun. At last I must say Chandigarh is a heaven on the earth. **Kashish Saini**

Rajasthan through the eyes of our students



I went to "Rajasthan Textile Development Corporation" with classmates under my teacher's guidance. There were fine carpets, floor coverings and unique handmade carpets made. with cotton, woolen and leather. We saw there block printing with natural colors. We wandered in Hawa Mahal and enjoyed there. Next day we went to "Bagru" village. Bagru is famous for its typical wooden hand block prints. People of Bagru used to engrave designs on the wooden block and the carved block was used on different fabrics for printing. There was a chippa Mohalla, where all people do dying and block printing. They use mud and natural colors for printing. They made blue color from Indigo. We also saw Jal Mahal. I tried Rajasthan Traditional dress. I am highly thankful to my teachers providing me this opportunity to be part of this tour.

..........Swati Mehra

An educational trip was organized by Home Science Department on 11th and 12th November. The first day we went to Rajasthan Textile Development Corporation. We learnt the process of manufacturing of sarees, suit, quilt, dupatta during this visit. After this, we went to Jal Mahal. It is very beautiful. The scene was mesmerizing. Next day, we went to Indigo printing press to gain knowledge about block designing, dying of Indigo, wooden blocks. We have gained so many information which will help us in our upcoming syllabus. We made so many memories. The trip was amazing.

......Baby B.A II(941)

I am glad to give my feedback about the educational trip from Bhiwani to Jaipur organized by Home Science Department. My overall experience during the trip was amazing. This trip gave me a number of opportunities to enhance my knowledge and explore my skills. During the trip we were introduced about mud printing, block printing, and the process of dying. During the trip the teachers were very supportive. Most of my doubts were cleared after the educational trip. I am highly thankful to you and all the respected teachers for providing me an opportunity to be a part of educational trip.

.......Devyani B.A III(1584)

‘मीडिया मैटर्स’ पर कार्यशाला का आयोजन

जनसंपर्क एवं मीडिया विभाग द्वारा ‘मीडिया मैटर्स’ पर कार्यशाला का आयोजन मीडिया कॉर्डिनेटर डॉ. अपर्णा बत्रा द्वारा किया गया। जिसमें महाविद्यालय की छात्राओं को मीडिया विद्ववत्तजनों द्वारा सोशल मीडिया, प्रिंट मीडिया व इलैक्ट्रॉनिक मीडिया से संबंधित विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यशाला में मुख्य वक्ता अजय मलहोत्रा, कमलेश भारतीय, प्रदीप डबास, पंडित मनदीप रहे। अजय मल्होत्रा ने मीडिया के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि बदलते शिक्षा के स्तर पर मीडिया का असर अत्यधिक है। यह आज की जीवन शैली को बदलने का एक स्त्रोत है। उन्होंने यह भी कहा कि पत्रकारिता को रोजगार में अपनाने के लिए महत्त्वपूर्ण मुद्दों पर जानकारी रखनी चाहिए, निष्पक्ष होना चाहिए। पंडित मनदीप ने छात्राओं को धारा प्रवाह लिखने, विषयों की जानकारी रखने, स्वयं पहले पूर्ण तैयारी करने, सूचनापरक बनने आदि पत्रकारिता सफलता के मूलमंत्र बताए। छात्राओं से अपील की कि वह निर्भीक बनें और राजनीति, मनोरंजन और खेलकूद की जानकारी अवश्य रखें। प्रदीप डबास ने कहा कि पत्रकारिता एक कांटों का ताज है जिसमें सफलता प्राप्ति के लिए आपके अंदर इच्छा शक्ति का होना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने छात्राओं को निष्पक्ष होकर, जिद्दी बनकर व स्वयं से संवाद करने के बारे में कहा। साथ ही उन्होंने भाषा व संवाद कला से भी छात्राओं को अवगत करवाया। उन्होंने छात्राओं को यह भी कहा कि अपने सिद्धांतों के साथ समझौता न करें, निष्पक्ष बने व आत्मचिंतन करें।

कमलेश भारती ने नारद मुनि पत्रकारिता एवं संजय पत्रकारिता का उदाहरण देते हुए छात्राओं से कहा कि कलम में समाज को बदलने की ताकत है। अपनी संवेदना को व्यक्त करना आना चाहिए। उन्होंने ज्वलंत खबरों के उदाहरणों द्वारा पत्रकारिता का महत्त्व छात्राओं को बताया। अपनी कविता विषय 'सात ताले व चाबी' के माध्यम से विभिन्न सामाजिक कुरीतियों से छात्राओं को लड़ने की प्रेरणा दी। महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने दोनों सत्रों में अतिथिगण का स्वागत एवं आभार व्यक्त करते हुए मुख्यवक्ताओं को विश्वास दिलाया कि आज महाविद्यालय की सभागार में बैठी सभी छात्राएँ आपके वक्तव्यों से अत्यधिक लाभावित हुई है। साथ ही महाविद्यालय का संक्षिप्त ब्यौरा भी मुख्य अतिथि के समक्ष प्रस्तुत किया। इस अवसर पर उन्होंने पत्रकारिता से जुड़े अपने अनुभवों को छात्राओं के साथ सांझा करते हुए कहा कि पत्रकारिता समाज के सम्मुख सच का आईना प्रस्तुत करती है। समाज को चलाने के लिए आज का मीडिया एक आधार स्तंभ है।

इस अवसर पर प्राचार्या रचना अरोड़ा ने भी मुख्य अतिथिगण का अमूल्य समय देने पर धन्यवाद किया और छात्राओं को कार्यशाला के माध्यम से मिली जानकारी को अपने व्यावहारिक जीवन में उतारने की अपील की। कार्यशाला में छात्राओं ने अपने पत्रकारिता कैरियर से संबंधित विभिन्न प्रश्नों को भी विद्ववत्तजनों के सामने पूछा जिसका सभी ने बड़ी सूझबूझ के साथ उत्तर दिया। उन्होंने पत्रकारिता में वित्तीय संभावनाएँ, महिलाओं की पत्रकारिता में भागीदारी से संबंधित प्रश्न पूछे। कार्यक्रम में प्रबंधकारिणी समिति के उपाध्यक्ष कमलेश चैधरी, कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल पत्रिका सोविनियर संपादक सदस्य डॉ. इंदु शर्मा, डॉ. अमीता गाबा, डॉ. निशा शर्मा, डॉ. सुमन जांगड़ा, रिंकु अग्रवाल, गायत्री आर्या, रिचा आर्या, डॉ. संजु, मीडिया विभाग से सुपूजा लांबा, लिपिक संजु उपस्थित रहे।

यातायात के नियमों के प्रति जागरूक

महाविद्यालय में यातायात पुलिस के उप-निरीक्षक रामनिवास, एस.पी.ओ. रामअवतार, एस.पी.ओ. संजय परमार, एच.जी.एच. मनेन्द्र, डी.एल.एस.ए. मनमोहन शर्मा द्वारा एक कार्यक्रम के अंतर्गत यातायात के नियमों से अवगत करवाया गया। इस कार्यक्रम का आयोजन प्रबंधकारिणी समिति, प्राचार्या रचना अरोड़ा एवं निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव के मार्गदर्शन में 'कानून सजगता प्रकोष्ठ' के तत्त्वावधान में किया गया। यातायात पुलिस के उपनिरीक्षक रामनिवास ने छात्राओं को यातायात के नियमों का पालन करने के लिए कहा। इन्होंने साइबर क्राइम से बचने के लिए कुछ सावधानियों से भी अवगत करवाया। उन्होंने कहा कि जब तक हम जागरूक नहीं होगें तब तक दुर्घटनाएं होती रहेंगी। पूरे भारत में डेढ़ लाख व्यक्ति अपनी ही लापरवाही से मारे जाते है, इसलिए हमें यातायात के नियमों का ज्ञान होना आवश्यक है। उन्होंने यातायात के नियमों के बारे मे बताते हुए दुर्घटना की स्थिति में 112 न0 पर फोन करने तथा साइबर अपराध का शिकार होने पर 1930 पर फोन करने के लिए कहा। उन्होंने छात्राओं को लाइसेंस बनवाने, हेलमेट पहनने, सीटबेल्ट लगाने और वाहन चलाते समय फोन पर बात न करने के लिए जागरूक किया। व्याख्यान के अंत में यातायात पुलिस के अधिकारियों ने शिक्षक वर्ग एवं छात्राओं से यातायात के नियमों का पालन करने की शपथ दिलवाई। डॉ. रमाकांत शर्मा द्वारा मंच का सफल संचालन किया गया। प्रबंधकारिणी समिति और प्राचार्या द्वारा 'कानून सजगता प्रकोष्ठ' की संयोजिका डॉ. मधु मालती एवं टीम के सदस्यों को बधाई दी।

कानूनी जागरूकता की जानकारी के साथ बताए सुरक्षा के उपाय

भिवानी। कोई भी पुरूष महिला की मर्जी के खिलाफ उसे घूर भी नहीं सकता है। महिलाएं अपने खिलाफ होने वाले अत्याचार को रोकने के लिए सबसे पहले नहीं कहना सीखे और किसी भी अशोभनीय व्यवहार का तुरंत विरोध करें। यह बात हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्षा रेणु भाटिया ने लीगल अवेर्नेस व साइबर क्राइम विषय पर जागरूकता कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहीं।

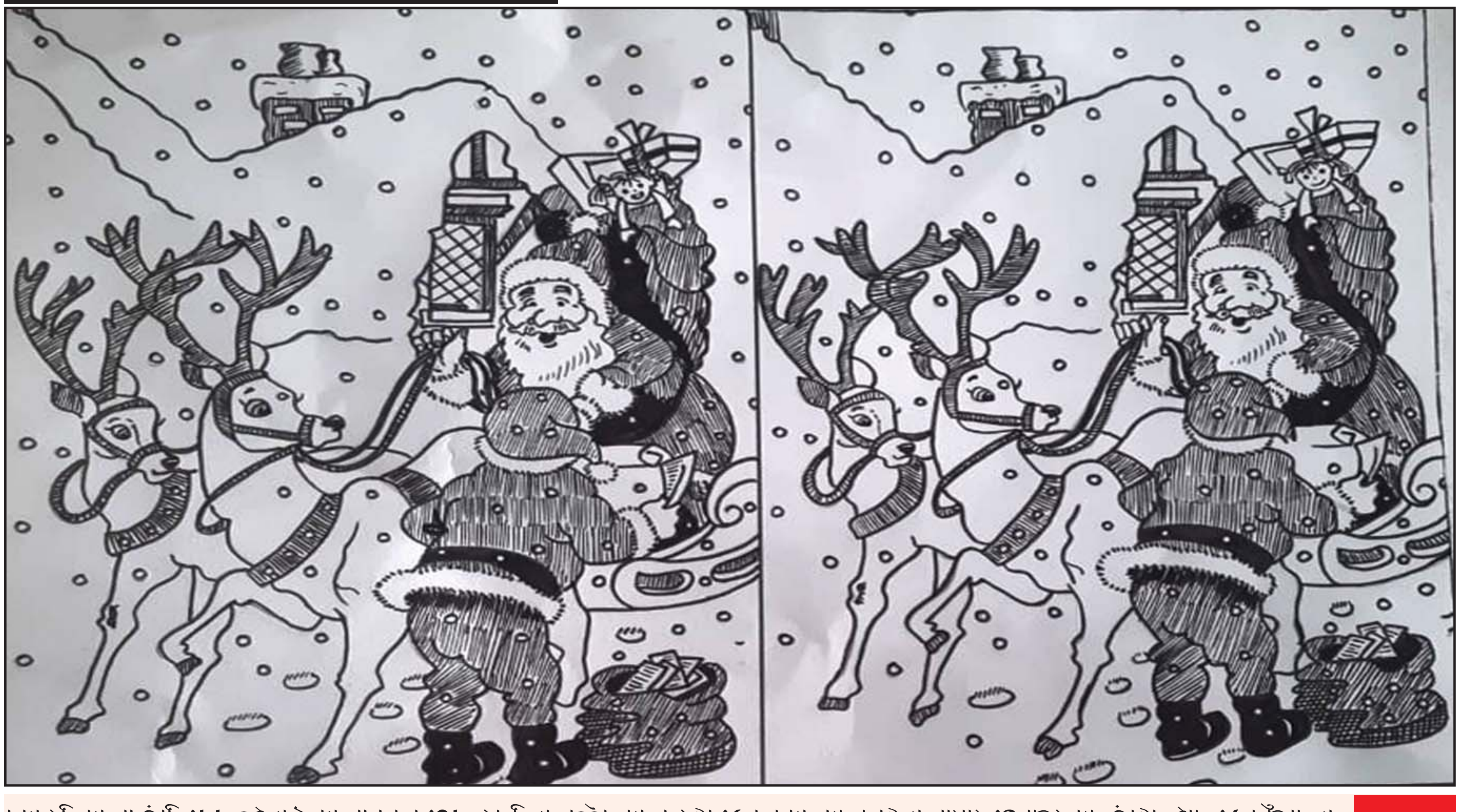
कार्यक्रम के दौरान उपस्थित छात्राओं को सम्बोधित करते हुए हुए महिला आयोग की अध्यक्षा रेणु भाटिया ने कहा कि छात्राएं पुलिस व समाज के प्रति पूर्वाग्रह से खुद को आज़ाद करें। कोई भी छात्रा स्वयं को कमजोर न समझे और अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहे। अपने मन के अंदर के भय को शिक्षा व जागरूकता के साथ दूर करें। उप पुलिस अधीक्षक हितेश यादव ने इस मौके पर छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि आज का समय टेक्नॉलोजी का युग है। आज के जमाने में टेक्नॉलोजी ने हर क्षेत्र के साथ-साथ क्राइम के क्षेत्र में भी अपना प्रभाव दिखाया है। साइबर क्राइम इसका ज्वलंत उदाहरण है। आज साइबर बुलींग व साइबर स्टाकिंग बहुत कॉमन अपराध बन चुका है। इसका कारण यह है की अक्सर हम सभी अपनी निजी जानकारी सोशल मीडिया पर सांझा करने लगे है। सोशल मीडिया का प्रयोग करते समय सभी अपनी प्राइवेसी का जरूर ध्यान रखे। डीएलएसए भिवानी की पैनल अधिवक्ता रितु रानी ने उपस्थित छात्राओं को महिलाओं के संदर्भ में लीगल जानकारी देते हुए बताया कि संविधान में महिलाओं को व्यापक अधिकार दिए गए है और समय-समय पर इनमें आवश्यकतानुसार संशोधन भी किए गए है। उन्होंने पोस्को एक्ट, घरेलू हिंसा से संबंधित एक्ट, एसिड अटेक से पीड़ित महिलाओं से संबंधित कानूनी जानकारी भी दी। कार्यक्रम में महाविद्यालय प्राचार्या रचना अरोड़ा ने छात्राओं को महत्त्वपूर्ण जानकारी देने पर महिला आयोग अध्यक्षा का धन्यवाद किया और छात्राओं को महत्त्वपूर्ण जानकारी अपने जीवन मे उतारने के लिए आह्वान किया उन्होंने कहा कि आप महाविद्यालय में सीखने के लिए आए हैं यहां से सीखे अन्य शिक्षण संस्थाओं से सीखे ,कुछ बन कर अपना और अपने माता-पिता का नाम रोशन करें। कार्यक्रम का आयोजन 'कानून सजगता प्रकोष्ठ' विभाग की अधिकारी डॉ मधु मालती द्वारा किया गया। मंच का संचालन डॉ रमाकांत शर्मा द्वारा किया गया । कार्यक्रम में निर्देशिका डॉ. अरुणा सचदेव सहित शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

सात दिवसीय एकाग्रता एवं आनापान कार्यशाला

आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला की अध्यक्षता में 'एथिकल सैल' द्वारा सात दिवसीय एकाग्रता एवं आनापान कार्यशाला का समापन किया। जिसमें उन्होंने छात्राओं को योग एवं एकाग्रता की विधियों को अपनी दैनिक जीवन में उतारने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि योग एक सुंदर अभ्यास गतिविधि है जो तनाव मुक्त करने और शांति प्राप्त करने के लिए विभिन्न आसन, ध्यान एवं मंत्रों से हमें जोड़ती है। कार्यशाला का संचालन, एकाग्रता व आनापान विशेषज्ञ, छात्र मित्र कैलाश चन्द्र गुप्ता द्वारा किया गया। इसमें उन्होंने छात्राओं को सांसों के नियंत्रण, यम नियम, अष्टांगयोग के नियमों से परिचित कराया। कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या रचना अरोड़ा के निर्देशन व डायरेक्टर डॉ. अरुणा सचदेव के मार्गदर्शन में हुआ। कार्यशाला से महाविद्यालय के छात्रावास की छात्राओं सहित स्नातकोत्तर के विभिन्न विभागों की 150 छात्राएँ लाभान्वित हुई। इस अवसर पर डॉ. अपर्णा बत्रा सहित एथिकल सेल की प्राध्यापिका रिचा एवं मेनका व छात्रावास संचालिका अनीता उपस्थित रही।

बुझो तो जाने : दोनो में दस अंतर ढूंढो

इस पहेली की पेंटिग को **बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा स्नेह** ने बनाया है



उत्तर: 1. गुड़िया की एक चौटी 2. हिरण के दोनो पैरो के बिच की घास 3. हिरण की सींग 4. बैग में कागज 5. टोपी का फूंदा 6. सांता के हाथ के नाखून 7. बाई पहाड़ की रेखा 8. सांता के हाथ का कागज 9. हिरण की पट्टी के घुंघरू 10. चिमनी की एक ईंट 11. गुड़िया की मुस्कान

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। **नोट:** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा

प्रबंध सम्पादक: रचना अरोड़ा **मोबाईल नम्बर:** 9306940790 **Gmail:** anupama.express@ammb.ac.in