Title-Code:- HARBIL01906

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

SINCE 1970

सफलता के लिए न सिर्फ ज्ञान, बल्कि विवेक और समझदारी भी जरूरी है

वर्ष: 01/ संस्करण: 12/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रूपये | भिवानी, रविवार 10 दिसम्बर 2023 | anupama.express@ammb.ac.in

योग सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन का प्रतीक : प्रोमिला

योग प्रतियोगिता में विभिन्न महाविद्यालयों से तीस छात्राओं ने लिया भाग

योग सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन का प्रतीक है तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए योग का दिनचर्या में शामिल होना नितांत आवश्यक है। योग शरीरिक व्यायाम, शारीरिक मुद्रा, ध्यान, सांस लेने की तकनीकों और व्यायाम को जोड़ता है। यह उद्धगार हरियाणा राज्य के भूतपूर्व मुख्यमंत्री बनारसी दास गुप्त की जंयती पर आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित योग प्रतियोगिता के अवसर पर मुम्बई से आई मुख्य अतिथि बनारसी दास गुप्त की बेटी प्रोमिला ने कहे। उन्होनें यह भी कहा कि मेरे पिता जी द्वारा किए गए नारी शिक्षा के लिए संघर्षो की मैं गवाह हूँ। उनकी कर्त्तव्य निष्ठा व दृष्ढ़ इच्छा शक्ति का परिणाम है कि आज हम उनके दिखाऐं आदर्शो पर चल रहे हैं।

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय से विशिष्ट अतिथि डॉ. सुरेश मलिक ने बनारसी दास गुप्त की जयंती पर उन्हे पुष्पांजलि देते हुए, सभी छात्राओं को बधाई दी और कहा कि योग की उत्पत्ति हिन्दू धर्म से हुई है। योग व्यक्ति में अनुशासन व सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करता है। उन्होंने यह भी बताया कि चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के अंतर्गत प्रतिवर्ष योग प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है जिससे चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय योग टीम का चयन होता है। चयनित योग छात्राएं राज्य स्तरीय व राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओ मे भाग लेती है। तदोपरांत उन्होंने योग प्रतियोगिता के आरंभ करने की विधिवत घोषणा की। महाविद्यालय प्रबंध कारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने बनारसी दास गुप्त के जीवन से जुड़े समाज सेवा के किस्से को साँझा करते हुए उन्हें नमन किया और कहा कि वह बहुआयामी प्रतिभा के धनी थे। उन्होनें यह भी कहा कि उनके द्वारा दिखाऐं गए आदर्शों का मैं सदैव ऋणी रहूँगा। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरत्न गुप्ता ने कहा कि उनके अन्दर अलग समर्पण भाव रहा। उनकी विधाएँ, गुण, कार्यशैली और उनके मन की भावनाओ को यदि हम आगे बढाए तो उनके लिए सबसे बड़ी श्रद्धांजलि होगी। आदर्श शिक्षा समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता ने इस अवसर पर कहा कि योग और ध्यान के साथ उनका विशेष लगाव रहा था। वह सदैव मेरे प्रेरणा स्त्रोत रहेगें। उन्होंने नारी शिक्षा के महत्व को वर्षो पहले जाना और आदर्श महिला महाविद्यालय रुपी शिक्षा के पौधे को रोपित किया जो आज वट वृक्ष बनकर हजारो छात्राओं को शिक्षित कर रहा हैं। इस अवसर पर प्रबंधकारिणी समिति के उपाध्यक्ष कमलेश चौधरी, महासचिव अशोक वुवानीवाला, कोषाध्यक्ष प्रीतम अग्रवाल, आदर्श शिक्षा समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता उनके पुत्र व पुत्रवधू, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के अध्यक्ष शिवरत्न गुप्ता, सुदंर लाल, सुरेश दौरालिया, विजय किशन, पवन केड़िया, पवन वुवानीवाला, सुशील वुवानीवाला, रामदेव तायल, ओमप्रकाश, सविता श्योरान, महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल, मंच संचालिका डॉ. मधु मालती, डॉ. रेनू, नेहा, मोहिनी, समस्त शिक्षक वर्ग व गैर शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

संजू को मिला बेस्ट योगी का खिताब

आदर्श महिला महाविद्यालय में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के अन्तर्गत आयोजित योग प्रतियोगिता में झोझूकंला, राजीव गॉधी महाविद्यालय, यूटीडी, आदर्श महिला महाविद्यालय से तीस छात्राओं ने भाग लिया। जिसमें उन्होनें अनिवार्य आसन पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, धनुरासन, कर्णपीड़ा आसन, गरुड़ा आसन व अन्य 13 आसन किए। निर्णायक मडंल की भूमिका में ड़ॉ विरेन्द्र सहायक प्रवक्ता तोशाम, डॉ. अनीता सहायक प्रवक्ता सी.बी.एल.यू., अन्जू लोहान, सीता, योगा कोच महेन्द्र व अमन रहे। परिणाम निम्न रहा प्रथम स्थान राजीव गॉधी महिला महाविद्यालय, द्वितीय स्थान आदर्श महिला महाविद्यालय, व तृतीय स्थान पर यू.टी.ड़ी रही। बेस्ट योगी केरु महिला महाविद्यालय से संजू रही।

सत्र 2023-24 केंद्रीय विद्यार्थी संघ का गठन

प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के कुशल दिशा निर्देशन में स्टूडेंट काउंसिल कमेटी सदस्यों द्वारा महाविद्यालय की सत्र 2023-24 के लिए केंद्रीय विद्यार्थी संघ बनाया गया। प्राचार्या ने काउंसिल सदस्य को संबोधित करते हुए महाविद्यालय के विभिन्न सेल, अनुशासन व नियमों से अवगत करवाया साथ ही सभी सदस्यों से यह भी कहा की वह कक्षाओं में नियमानुसार अपनी उपस्थिति दर्ज करवाए और महाविद्यालय की साफ सफाई में विशेष सहयोग दें। लाइब्रेरी का समय अनुसार प्रयोग करने के लिए भी कहा। इस अवसर पर सदस्य गण द्वारा भी अपनी कुछ समस्याएं प्राचार्या के समक्ष रखी गई। जिसका महाविद्यालय प्राचार्या ने बड़ी ही सहजता से निवारण किया।

ये बनाए गए हैं महाविद्यालय के केंद्रीय विद्यार्थी संघ सदस्य

<> नेहा एम.एस.सी प्रथम वर्ष अध्यक्ष <> कृति भारद्वाज बी.एस.सी तृतीय वर्ष उपाध्यक्ष <> हर्षिता बी.सी.ए द्वितीय वर्ष सचिव खुशी शर्मा बी.कॉम द्वितीय वर्ष कोषाध्यक्ष <> काजल बी.ए प्रथम वर्ष सह सचिव <> उप-प्राचार्या नीलम गुप्ता, डॉ. अमीता गाबा व स्टूडेंट काउंसिल कमेटी सदस्य डॉ. गायत्री बंसल, बबीता चौधरी, निर्मल मलिक, दिसी, डॉ. प्रीति शर्मा सहित स्टूडेंट काउंसिल की सभी छात्राएं उपस्थित रही।

एक दिवसीय स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में एक दिवसीय शिक्षक वर्ग एवं गैर शिक्षक वर्ग के लिए स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के कुशल दिशा निर्देशन में यूथ रेड क्रॉस सोसाइटी की संयोजिका डॉ. अपर्णा बत्रा द्वारा किया गया। शिविर में सामान्य अस्पताल से टीम इंचार्ज राजकुमार के साथ स्वीटी ,पूनम, सौरभ ने महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों का बीएमआई, डायबिटीज व बीपी जांच किया। महाविद्यालय परिसर में आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर में पाया गया कि महाविद्यालय का 98प्रतिशत स्टाफ पूर्ण रूप से स्वस्थ है। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य ने सभी स्टाफ सदस्यों को समय-समय पर अपने स्वास्थ्य की जांच करते रहने के निर्देश दिए और साथ ही व्यवहारिक जीवन में संतुलित खानपान व योग को अपनाने भी कहा ।शिविर आयोजन कमेटी सदस्य में सुमित्रा, नेहा, पूजा के साथ महाविद्यालय का समस्त शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

दीपोत्सव पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय की छात्राओं ने लहराया परचम

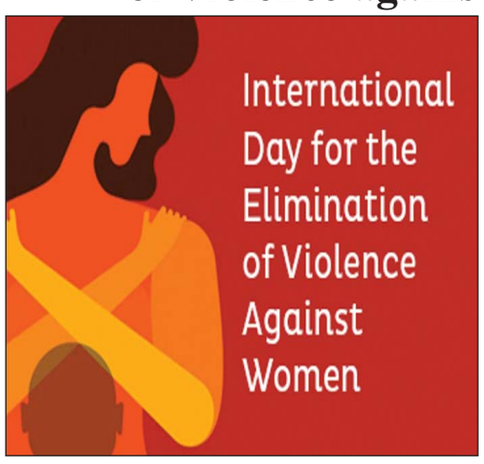
महाविद्यालय की छात्राओं ने वैश्य महाविद्यालय में आयोजित दीपोत्सव पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेकर उत्कृष्ट प्रदर्शन दिखाते हुए महाविद्यालय का नाम रोशन किया। सभी विजय छात्राओं को महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बधाई देकर उनका उत्साह वर्धन किया।

परिणाम निम्न रहा: ●रंगोली में छात्रा मनीषा प्रथम स्थान ●नेल आर्ट मे छात्रा उमंग प्रथम स्थान ●बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट में छात्रा दिया शर्मा प्रथम स्थान ●पोस्टर मेकिंग में छात्रा सिमरन आंचल प्रथम स्थान ●कोलाज मेकिंग मे छात्रा ज्योति द्वितीय स्थान ●थाली डेकोरेशन में छात्रा प्रिया द्वितीय स्थान ●मेहंदी में छात्रा स्नेह ने द्वितीय स्थान ●फूड स्टॉल में छात्रा रुचिका और खुशी ने तृतीय स्थान ●गेम स्टॉल मे छात्रा कशिश और बेबी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

अभिभावक शिक्षक मिलन समारोह का हुआ आगाज

स्नातक व स्नातकोत्तर छात्राओं के लिए आदर्श महिला महाविद्यालय में अभिभावक शिक्षक मिलन समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें 400 से अधिक अभिभावकों ने प्राध्यापिकाओ के साथ छात्राओं के भविष्य को लेकर बातचीत की। उन्होंने छात्राओं को भविष्य में कराए जाने वाले विभिन्न प्रोफेशनल कोर्स, कक्षा गतिविधि एवं छात्राओं के सर्वांगीण विकास से संबंधित विभिन्न प्रश्न भी पूछे। जिसका प्राध्यापिकाओ ने बड़ी सरलता से उत्तर दिया। इस अवसर पर हालुवास से आए अभिभावक ने कहा की महाविद्यालय में छात्राओं को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी भी कराई जानी चाहिए, ताकि वह पढ़ाई के साथ ही इन परीक्षाओं को भी समय से उत्तीर्ण कर अपना व अपने माता-पिता का सपना साकार कर सकें। एक छात्रा की माता ने विश्वास दिलाते हुए कहा कि बिना पिता के साए में आज वह इस महाविद्यालय में अपनी बच्ची को भेज कर पूर्ण संतुष्ट है, महाविद्यालय में कराई जाने वाली अनुशासनात्मक एवं शैक्षणिक गतिविधियों से छात्रा प्रतिवर्ष अच्छे अंको से पास हो रही है। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि विद्यार्थियों की उन्नति में सबसे अहम भूमिका माता-पिता एवं गुरुजन की होती है उनका आपस में तालमेल होना आवश्यक है। यदि किसी भी माता पिता को अपने बच्चों से संबंधित किसी प्रकार की कोई भी जानकारी प्राप्त करनी है तब वह महाविद्यालय आकर प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि महाविद्यालय छात्राओं के शैक्षणिक, सांस्कृतिक एवं सर्वांगीण विकास के लिए प्रयासरत है, जिसमें अभिभावकों का सहयोग भी अनिवार्य है। सभा का आयोजन प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के मार्गदर्शन में संयोजिका नीरू चावला द्वारा किया गया।

International Day for the Elimination of Violence against women.



Every year on November 25th, the International day for the Elimination of violence against women is observed. This day was established by the UNGA in 1993. Violence against women is defined as any act of gender based violence that causes physical sexual or psychological or suffering to women, including threats.

Data has been released by the WHO and partners from the largest ever study of the prevalence of violence against women in 2021. It shows that one half women across their lifetime face physical or sexual violence from a non-partner, According to the UN, 137 women are liked killed by a memory of their family every day. Less than 40% of the women who experience violence seek the help of any short.

The day will mark the launch of the UNITE to End Violence against Women campaign from 25 November to 10 December. It is an initiative of 16 days of activism and will conclude on the day that commemorates International Human Rights Day. The General Assembly on 7 February, 2000 adopted the resolution 54/134 officially and designated 25 November as the day.

.....Radhika

A Regin of grace Duty, and Historic significance

Queen Elizabeth II, the longest-reigning monarch in British history, has played a pivotal role in shaping the modern monarchy. Ascending to the throne on February 6, 1952, her reign has witnessed significant historical events and societal transformations.

Born on April 21, 1926, as Princess Elizabeth Alexandra Mary Windsor, she became heir presumptive at the age of 10, following the abdication of her uncle, King Edward VIII. Her father, King George VI, unexpectedly became king, leading Elizabeth into a life of public service.

Coronated in 1953, Queen Elizabeth II has seen the United Kingdom undergo considerable change. Her reign spans from the post-World War II era to the present day, witnessing the decline of the British Empire, the emergence of the European Union, and a shift in the monarchy's role towards a more

symbolic and ceremonial one.

Despite facing challenges such as the breakdown of her children's marriages, notably Prince Charles and Princess Diana, the Queen has remained a symbol of stability. Her ability to adapt to societal shifts while maintaining traditions has been a key aspect of her reign.

One of the most notable moments in her reign was the Golden Jubilee in 2002, celebrating 50 years on the throne. In 2012, she marked her Diamond Jubilee, commemorating 60 years of service. These milestones reflect the enduring support she enjoys from the British public.

Beyond her constitutional role, Queen Elizabeth II is known for her commitment to public service, often attending numerous engagements and events. She is also the head of the Commonwealth, a role she cherishes, promoting unity among member nations.

The Queen's stoic demeanor and dedication have earned her respect globally. However, discussions about the future of the monarchy have intensified, especially as Prince Charles prepares to assume the throne. The Queen's legacy will undoubtedly be a subject of reflection, considering her impact on the monarchy and British society during an era of significant change.

...Pirya

भारतीय विरांगना–रानी लक्ष्मीबाई

लक्ष्मीबाई का जन्म वाराणसी जिले में 19 नवंबर 1828 को एक मराठी ब्राह्मण परिवार में हुआ था। उसके बचपन का नाम मणिकर्णिका था। पर परिवार वाले इन्हें स्नेह से मनु पुकारते थे। उनके पिता का नाम मोरोपंत तांबे था। माता का नाम भागीरथी बाई था। 4 साल की उम्र में ही उनकी माता का देहांत हो गया था इस कारणवश मनु अकेली रह गई थी। मनु के पिता बाजीराव के दरबार में काम करने थे वही पर वे मनु को ले गए। मनु के स्वभाव ने सबके मन को जीत लिया। जिससे वह सबकी प्रिय हो गई। उसी जगह पर इन्होंने शस्त्र शिक्षा को ग्रहण किया। पूर्ण रूप् से एक बड़ी योद्धा स्त्री बनी जिससे इन्होंने अपने राष्ट्र, राष्ट्र की भावना और अपने देश को बचाने के लिए अंग्रेजों का डटकर सामना किया। अंग्रेजों को नाकों तले चने दबा दिए। रानी लक्ष्मीबाई जैसी महिला योद्धा ने अपना सब कुछ त्याग दिया था। उन्होंने अपने देश के लिए अपनी जान भी दे दी। आज हमारे भारत में उनकी ऐसी सफलताओं को देखकर ऐसे साहस वाली महिलाओं को देखकर आज की सभी महिलाएं एक झांसी की रानी है वे अपने अंदर एक उसी झांसी को देखती है जो अपने देश राष्ट्र के लिए खुद को मिटा बैठी। पहले सिर्फ पुरूषों को ही योग्य माना जाता था लेकिन रानी लक्ष्मीबाई ने महिलाओं के संदर्भ में खड़ी होकर नारी शक्ति को दिखाया था कि एक नारी जब अपने हक के लिए खड़ी होती है, लड़ती है तो वह बड़ी से बड़ी जीत को हासिल कर सकती है नारी शक्ति को दूर्गा शक्ति के नाम से भी जानते है। एक महिला होने के बावजूद पूरूष प्रधान समाज में वे ऐसे अपने राष्ट्र के लिए अपने देश के लोगों के लिए महिला योद्धा बनी। रानी लक्ष्मीबाई आज की महिलाओं के लिए एक प्रेरणा है। जिसके सहारे भारत की सभी महिलाओं को आत्मशक्ति व अभिप्रेरणाएं मिली है। हम सभी भारतवासियों को उनका बलिदान व्यर्थ नहीं जाने देना है।

...भावना

हिंदी छायावाद की आधार संतभ कवित्रि महादेवी वर्मा

सरल मृदुल और कोमल छायावादी रचना करने वाले कवियों में महादेवी वर्मा का स्थान अत्यंत विशिष्ट है। इनका जन्म सन 1907 में उत्तर प्रदेश के फर्रुखाबाद जिले के एक कुलीन और सुशील परिवार में हुआ। उनकी माता का नाम हेमरानी देवी और उनके पिता का नाम गोविंद प्रसाद था जो एक विद्यालय में मुख्य अध्यापक थे। महादेवी का बचपन इंदौर में बीता और वही शिक्षा प्राप्त की तथा आगे की शिक्षा इन्होंने इलाहाबाद में भी शिक्षा प्राप्त की। इनका विवाह 11 वर्ष की अल्प आयु में हो गया था लेकिन यह विवाह इन्हें रास नहीं आया वह जीवन भर अकेली रही इन्होंने मिडिल और हाई स्कूल की परीक्षा समूचे प्रदेश में प्रथम रहकर उत्तीर्ण की ओर प्रयाग के महाविद्यालय में बा.ए में उत्तीर्ण की और प्रयाग के विश्वविद्यालय से ही इन्होंने संस्कृत में म. ए की शिक्षा प्राप्त की। इसके बाद ये महिला विद्यापीठ ,प्रयाग की प्रधानाचार्य नियुक्त हुई। महादेवी वर्मा 13 14 वर्ष की अल्प आयु में ही काव्य रचना करने लग गई थी। इनका प्रथम गीत था दिया तत्पश्चात इनकी साहित्य साधना निरंतर आगे बढ़ने लगी उन्होंने हिंदी साहित्य के कई दौर देखे यह छायावादी काव्य के चार प्रमुख आधार स्तंभों में से एक रूप में जानी जाती हैं अपनी कविताओं में दर्द व पीड़ा की अभिव्यक्ति के कारण इनका 'आधुनिक युग की मीरा' भी कहा जाता है। इनका निधन 1987 ई. में हुआ।

...चित्राक्षी

देश की राजनीति व इतिहास में सराहनीय रहा, महिला नेतृत्व

भारतीय राजनीति की एक प्रतिष्ठित हस्ती इंदिरा गांधी ने देश के इतिहास पर एक अमिट छाप छोड़ी। 19 नवंबर, 1917 को जन्मी वह न केवल भारत की पहली महिला प्रधान मंत्री थीं, बल्कि एक गतिशील नेता भी थीं, जिन्होंने अशांत समय में देश का नेतृत्व किया। 1971 के बांग्लादेश मुक्ति युद्ध, बैंकों के राष्ट्रीयकरण और हरित क्रांति में उनकी भूमिका की पड़ताल करता है। उनकी उपलब्धियों का जश्न मनाते हुए, यह आपातकाल की अवधि की भी आलोचनात्मक जांच ये सभी उनके जीवन की मुख्य घटनाएं हैं। इंदिरा गांधी की विरासत भारतीय राजनीति और समाज को प्रभावित करती रही है। अपने जीवन के प्रारंभिक वर्षों से लेकर 1984 में उनकी दुखद हत्या तक, उनका जीवन कई सारे उतार चढ़ावों के भरा रहा है। प्रत्येक भारतीय को इंदिरा गांधी के जीवन की गहरी समझ प्राप्त होनी चाहिए जिसने भारत की नियति को नया आकार दिया और इसके इतिहास में एक महत्त्वपूर्ण व्यक्ति बनी हुई है।

शिक्षा और राजनीतिक जीवन: इंदिरा गांधी की प्रारंभिक शिक्षा विविध थी। उन्होंने रबींद्रनाथ टैगोर द्वारा स्थापित शांतिनिकेतन में विश्व भारती विश्वविद्यालय में अध्ययन किया, जहां उन्होंने कला, संस्कृति और स्वतंत्रता के मूल्यों को आत्मसात किया। बाद में, उन्होंने यूरोप में अपनी शिक्षा जारी रखी, पहले ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में और फिर फ्रांस में इकोले नेशनल सुप्रीयर में। इन प्रसिद्ध संस्थानों में उनकी शिक्षा ने उन्हें विभिन्न संस्कृतियों और विचारों से अवगत कराया, जिसका उनके राजनीतिक विश्वदृष्टि पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा।

राजनीतिक जीवन: इंदिरा गांधी की राजनीतिक यात्रा उनके पिता, भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू की छाया में शुरू हुई। ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन से स्वतंत्रता के लिए भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के संघर्ष के दौरान वह राजनीति में अधिक शामिल हो गईं। नेहरू की मृत्यु के बाद वह कांग्रेस पार्टी में शामिल हो गईं और धीरे-धीरे राजनीतिक सीढ़ियां चढ़ती गईं।

इंदिरा गांधी ने 1966 से 1977 तक और फिर 1980 से 1984 में अपनी हत्या तक प्रधान मंत्री के रूप में कार्य किया। उनके राजनीतिक करियर को कई महत्वपूर्ण उपलब्धियों से चिह्नित किया गया, जिसमें 1971 के बांग्लादेश मुक्ति युद्ध के दौरान उनका नेतृत्व, बैंकों का राष्ट्रीयकरण और हरित क्रांति शामिल थी। जिसने भारत की अर्थव्यवस्था और कृषि को बदल दिया। हालांकि, उनके कार्यकाल को 1975 से 1977 तक विवादास्पद आपातकाल की अवधि के रूप में भी चिह्नित किया गया था जब नागरिक स्वतंत्रताएं कम कर दी गई थीं।

भारतीय राजनीति में इंदिरा गांधी की विरासत कायम है। शिक्षा और राजनीतिक कौशल के उनके अनूठे मिश्रण ने उन्हें एक करिश्माई और प्रभावशाली नेता बना दिया, जिन्होंने देश के इतिहास पर एक अमिट छाप छोड़ी।

इंदिरा गांधी और नेशनल इमरजेंसी: 1975 में इंदिरा गांधी द्वारा भारत में राष्ट्रीय आपातकाल की घोषणा उनके राजनीतिक करियर का एक अत्यधिक विवादास्पद प्रकरण था। इस अवधि के दौरान, नागरिक स्वतंत्रताएँ निलंबित कर दी गईं, और केंद्र सरकार में सत्ता का कंसंट्रेशन हो गया, राज्य सरकारें बर्खास्त कर दी गईं। जबकि सरकार ने कुछ आर्थिक सुधार लागू किए, आपातकाल की लोकतांत्रिक मूल्यों पर हमले के रूप में घरेलू और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर व्यापक रूप से आलोचना की गई। इससे सरकार और न्यायपालिका के बीच तनावपूर्ण संबंध पैदा हो गए और अंततः 1977 में आपातकाल समाप्त हो गया। जब इंदिरा गांधी ने आम चुनाव का आह्वान किया, जिसके परिणामस्वरूप उनकी पार्टी की हार हुई और उन्हें पद से हटा दिया गया। आपातकाल भारत के इतिहास में एक विवादास्पद और बहस वाला अध्याय बना हुआ है, कुछ लोग इसे व्यवस्था बहाल करने के लिए आवश्यक मानते हैं और कुछ इसे भारतीय लोकतंत्र में एक काले दौर के रूप में देखते हैं।

इंदिरा गांधी की मृत्यु: 31 अक्टूबर 1984 को इंदिरा गांधी के जीवन का दुखद अंत हो गया। नई दिल्ली में उनके आवास पर उनके दो अंगरक्षकों, बेअंत सिंह और सतवंत सिंह ने उनकी हत्या कर दी। यह हत्या उस वर्ष की शुरुआत में ऑपरेशन ब्लू स्टार के आदेश देने के उनके निर्णय का परिणाम थी, जो सिख धर्म के सबसे पवित्र स्थलों में से एक, अमृतसर के स्वर्ण मंदिर से सिख आतंकवादियों को हटाने के लिए एक ऑपरेशन था। इस ऑपरेशन के कारण सिख समुदाय में काफी विवाद और गुस्सा पैदा हुआ, जिसकी परिणाम स्वरूप अंततः उनकी हत्या के रूप में हुई। इंदिरा गांधी की मृत्यु का भारत पर गहरा प्रभाव पड़ा। इसके परिणामस्वरूप व्यापक हिंसा और सिख विरोधी दंगे हुए, जिससे दिल्ली और देश के अन्य हिस्सों में हजारों सिखों की मौत हो गई। उनकी हत्या ने भारतीय इतिहास में एक अंधेरे और अशांत काल को चिह्नित किया, और यह देश की सामूहिक स्मृति में एक दुखद और महत्वपूर्ण क्षण बना हुआ है।

उपसंहार: 31 अक्टूबर 1984 को इंदिरा गांधी की हत्या से भारतीय राजनीति में एक युग का अंत हो गया। उनकी विरासत, हालांकि विवादों से घिरी हुई है, मजबूत नेतृत्व और जटिल निर्णय लेने के प्रतीक के रूप में कायम है। उनकी मृत्यु के बाद भारत में राजनीतिक उथल-पुथल का दौर देखा गया। उनके बेटे, राजीव गांधी, उनके बाद प्रधानमंत्री बने और उनकी कुछ नीतियों को आगे बढ़ाया। हालांकि, उनका भी दुखद अंत हुआ, 1991 में उनकी हत्या कर दी गई। इंदिरा गांधी की मृत्यु के बाद के वर्षों में भारतीय राजनीति में बदलाव देखे गए, विभिन्न नेता और गठबंधन सत्ता में आए। फिर भी उनकी छाप बनी रही। उनके कार्यकाल के दौरान शुरू किए गए आर्थिक सुधार जारी रहे, जिससे 1990 के दशक में भारत के अंततः उदारीकरण और वैश्वीकरण का मार्ग प्रशस्त हुआ। वह एक करिश्माई नेता थीं, जिन्होंने भारत के राजनीतिक परिदृश्य पर एक अमिट छाप छोड़ते हुए, सराहनीय और विवादास्पद दोनों तरह के साहसिक विकल्प अपनाए। उनका जीवन और मृत्यु दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र की लगातार विकसित हो रही कहानी में नेतृत्व, शक्ति और सार्वजनिक भावना आदि के बारे में याद दिलाती है।

.....निधि

बाल दिवस : बचपन की भावना का जश्न

पंडित जवाहरलाल नेहरू जी बच्चों को बहुत ज्यादा प्यार करते थे तथा उनके साथ खेलना-कूदना पसंद करते थे। जिस खुशी से नहरू जी ने अपना जन्म दिवस को बाल दिवस के नाम से प्रस्तुत किया। बाल दिवस बच्चों के लिए खुशी का दिवस होता है। भारत के लगभग सभी स्कूलों और कॉलेजों में, खासतौर पर स्कूलों में बाल दिवस से संबंधित कार्यक्रम दस-पंद्रह दिन पूर्व ही आरंभ हो जाते है। कई तरह की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। जैसे रंगोली, कविता आदि। चाचा नेहरू को श्रद्धांजलि देने के लिए 1956 से बाल दिवस के रूप में उनके जन्मदिवस को मनाया जाता है। इस दिन लोग शपथ लेते हैं कि वो कभी अपने बच्चों की उपेक्षा नहीं करेंगे। यह दिन पंडित नेहरू को उपहार और सम्मान के भाव से मनाया जाता है। विश्व में पहली बार बाल दिवस का कार्यक्रम जून 1857 में अमेरिका के मैसाच्यूसेट्स शहर में पादरी डॉ चार्ल्सलेनर्ड द्वारा आयोजित किया गया था। पंड़ित जवाहरलाल नेहरू जी का महत्त्वपूर्ण योगदान भारत को आजाद करवाने में भी रहा। वह भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी थे। चाचा नेहरू ने कहा था कि बच्चे देश का भविष्य है इसलिए जब तक वे अपने पैरों पर खड़े न हो जाए तब तक उन्हें प्यार और देखभाल की जरूरत है।

नारा- शांति के बिना सभी सपने
गायब हो जाते है
और राख में
मिल जाते है।
जवाहरलाल नेहरू

साक्षी

यह दिन बचपन के दिन को याद करने का भी महत्त्वपूर्ण दिन था। साथ ही यह दिन भारत के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू को श्रद्धांजलि देने का भी दिन है।

चिल्ड्रन-डे, जिसे 'बाल दिवस' भी कहा जाता है, हर साल 14 नवंबर को पूरे भारत में मनाया जाता है। यह बचपन की भावना का जश्न मनाने और भारत के पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू को उस दिन याद किया जाता था। पंडित जवाहरलाल नेहरू एक दूरदर्शी व्यक्ति थे जो युवा दिमाग के विकास में विश्वास करते थे। बच्चों के प्रति उनका प्रेम इतना प्रसिद्ध था कि उनके जन्मदिन 14 नवंबर को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। स्कूल, कॉलेज और बच्चों से संबंधित अन्य स्थानों पर इस दिन

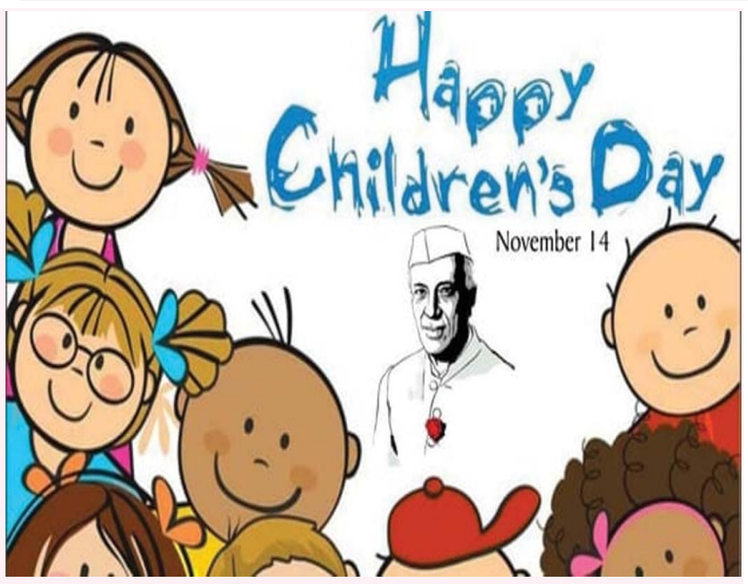
को बहुत धूमधाम से बनाया जाता है। कुछ स्कूलों में शिक्षक बच्चों के लिए एक मनोरंजन कार्यक्रम आयोजित करते है। कुछ अन्य लोग बच्चों को कभी-कभी उनके स्कूलों में नाश्ता और मिठाइयां दी जाती है। प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू का मानना था कि देश की भविष्य की सफलता और समृद्धि बच्चों की समृद्धि पर निर्भर करती है। उनका मानना था कि कोई राष्ट्र तक पूरी तरह विकसित नहीं हो सकता। जब तक उस राष्ट्र के बच्चे अविकसित और कमजोर हो। कई स्थानों पर इस दिन भाषण के जरिए अपने विचारों को व्यक्त करते थे। ज्यादातर आयोजन स्कूलों में होते है जहाँ बाल दिवस पर हिंदी में भाषण, बाल दिवस पर हिंदी निबंध की प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती है। बच्चे इन प्रतियोगिताओं में भाग लेते है, लेकिन कई लोगों के लिए बाल दिवस पर भाषण देना बहुत ही मुश्किल होता है। पंडित जवाहरलाल नेहरू जी ने कुछ विचार प्रकट किए थे जो निम्नलिखित प्रकार है- 1. जीवन में डर के अलावा खतरनाक और बुरा कुछ भी नहीं है।
2. जो व्यक्ति सफल हो जाता है वह हर चीज फिर शांति और व्यवस्था चाहता है।

....रंगीता

Annually Children's Day is celebrated on the 14th of November. It is celebrated for making the birth anniversary of it. Jawaharlal Nehru. He was India's first Prime Minister and was popular as 'Chacha Nehru' among the general public. He always emphasized Children's rights care and education. In 1964, after Pt. Jawaharlal Nehru's death, the government of India announced 14 November as children were true. Children also love him and affectionately called him Chacha. He once said "The Children of today will make the India of tomorrow. The way we bring them up will determine the future of the country. Children's day celebrations are done throughout the country.

In India, children's Day is celebrated on 14th November every year to commemorate the birth anniversary of our first prime minister, Pandit Jawaharlal Nehru Me loved Children dearly and is fondly remembered as Chacha Nehru by them. After his death in 1964, his birthday was declared as children's day nationwide. November 14 is celebrated as children's day throughout the Country. To mark the birth anniversary of India's first Prime Minister. Pandit Jawaharlal Nehru, this day is celebrated in schools educational institutions and other places of importance for children's.

The freedom fighter and politician was extremely fond of children and was fondly called Chacha Nehru by them. Even after years of his death he is remembered by that name and al fondness for children his birth anniversary is celebrated "Children's Day null. Initially children's day in India was celebrated on November 20 in accordance with the children's day declared by the United Nations. However, after Jawaharlal Nehru's demise in 1964 a resolution was passed in the Indian Parliament the declared November 14 as children day to honour the legacy of Pandit Jawaharlal Nehru. The day as opposed to popular belief is not a gazetted holiday but children are encouraged to go to school and be a part of the celebrations of this day. In schools and educational institutions, this day is marked special assemblies and functions. Events like quizzes, cultural activities, plays, fancy dress competitions. The freedom struggle and what followed it is often included in the narration and children's given details about the life of Pandit Jawaharlal Nehru who believed them to the greatest assets for the nation. The children of today will make the India of tomorrow. They way we bring them up will determine the future of the country. "The freedom fighter was credited with making great changes in the educational set up of the country and in bringing about much-needed changes in the overall working of the system." **....Bhawana**



भारत देश में प्रतिवर्ष चौदह नवंबर को बाल-दिवस मनाया जाता है। इस दिन भारत के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू जी का जन्मदिवस होता है। उन्हें बच्चों से बहुत प्यार था। बच्चे उन्हें प्यार से चाचा नेहरू कहकर बुलाते थे। नेहरू जी बच्चे को कभी भी उदास नहीं देख सकते थे। वे काम में व्यत रहने पर भी बच्चों के लिए समय निकालते थे। बालदिवस को सभी विद्यालयों, महाविद्यालयों में बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। बच्चों के लिए तरह-तरह के कार्यक्रमों, मेलों और ढ़ेर सारी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। यह दिन बच्चों के लिए खास दिन होता है। बच्चों को इनाम और उपहार भी दिए जाते हैं। बच्चे देश का भविष्य होते है। उनका विकास देश के विकास को मजबूती देता है। इस दिन हम यह प्रण करें, कि बच्चों के अधिकार, देखभाल और शिक्षा के बारे में अधिक लोगों को जागरूक करें। विश्व में पहली बार बाल दिवस का कार्यक्रम जून 1857 में अमेरिका के मैसाचुसेट्स शहर में पादरी डॉ0 चार्ल्स लेनर्ड द्वारा आयोजित किया जाता है।

बच्चों के छोटे हाथों को चाँद सितारे छूने दो।
चर किताबें पढ़कर ये भी हम जैसे हो जाएंगे।
मां की कहानी थी।।
परियों का फसाना था।।
बरिश में कागज की नाव थी।।
बचपन का हर वो मौसम सुहाना था।।

...मानवी शर्मा

"Exploring Beauty: A Multifaceted Perspective"

Beauty, an intricate concept, transcends the superficial and delves into the realms of perception, culture, and personal experience. Its definition extends far beyond physical appearances, embracing a spectrum that incorporates aesthetics, harmony, and emotional resonance.

At its core, beauty is a subjective experience, molded by individual perspectives and societal influences. While conventional standards may highlight symmetry and proportion, contemporary discourse encourages a more inclusive understanding. Beauty manifests not only in the flawless but also in the unique, celebrating diversity and breaking free from narrow definitions.

Cultural contexts play a pivotal role in shaping our perception of beauty. Different societies hold distinct ideals, reflecting historical, geographical, and sociological nuances. Beauty becomes a canvas upon which traditions, rituals, and stories are painted, connecting individuals to their heritage and fostering a sense of identity.

In the age of social media and digital imagery, beauty undergoes a dynamic transformation. Platforms become arenas for self-expression, challenging established norms and encouraging authenticity. However, the flip side sees the rise of unrealistic standards, creating a paradox where the pursuit of beauty can sometimes lead to insecurity and self-doubt.

Beyond physical aesthetics, beauty intertwines with the intellectual, the emotional, and the spiritual. It can be found in acts of kindness, expressions of creativity, and moments of profound connection. Beauty becomes a force that transcends the tangible, resonating in art, music, literature, and the intricacies of human relationships.

The beauty industry, a powerful influencer, shapes and reflects societal values. While it offers avenues for self-care and expression, it also grapples with ethical concerns and the perpetuation of unattainable ideals. Striking a balance between self-enhancement and self-acceptance becomes a delicate dance in navigating the evolving landscape of beauty.

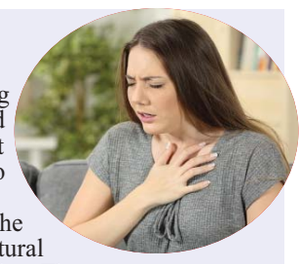
In conclusion, the exploration of beauty reveals a multifaceted concept that evolves with time, culture, and individual experiences. Beyond the surface, it intertwines with identity, culture, and the profound aspects of our existence. Embracing a holistic perspective allows us to appreciate the diverse facets of beauty and recognize its omnipresence in our lives.

A counselling room serves as a crucial space for students to navigate the complexities of academic and personal challenges. This haven provides a confidential and supportive environment where individual can seek guidance, fostering their emotional well-being and academic success. It may be beneficial in a number of ways. It can make one have a better understanding of things that helps in getting new skills to manage themselves better through the help of counsellor, individual can respond to problems in different perspective. Sharing of thoughts can be helpful in changing one's life. Primarily, the counselling room serves as a residence for students grappling with the pressures of college life. The cozy atmosphere, adorned with calming colors and comfortable seating, creats a welcoming acceptable conducive to open communication. This setting aims to reduce the anxiety in students and encouraging them to share their concerns without hesitations.

The importance of confidentiality can not be over stated in a counselling room. Students need reassurance that their struggles and vulnerabilities will be treated with the utmost privacy. This assurance facilitates as a safe space for open dialogues for students.

In conclusion, a counselling room is a vital resource that promotes the holistic development of students. It symbolises a commitment to nurturing the mental and emotional well-being of the students. **...Bhawna**

Breathing in Crisis



The northern regions are currently grappling with an alarming surge in air pollution, predominantly attributed to widespread land burning practices. This hazardous phenomenon has not only become a pressing environmental concern but also poses severe health risks to the residents.

The primary cause be hind the escalating pollution levels is the deliberate burning of land, often employed for agricultural processes or to clear land for various developmental activities. The combustion of biomass releases a cocktail of pollutants into the atmosphere, including particulate matter, carbon monoxide, and volatile organic compounds. These pollutants can have detrimental effects on respiratory health, exacerbating conditions such as asthma and causing other respiratory ailments. Governments and environmental agencies are urging immediate action to curb this perilous trend. It is imperative for communities, authorities and individuals to collaborate in implementing effective measures to combat the rising air pollution. **...Aditi Kaushik**

Lead with kindness

The strength of kindness is infinite, AN act of kindness actually means a selfless act performed try an individual in order to make someone happier without compensation. Anybody should be kind without any reason to not be nice. "A warm smile is the universal language of kindness."

World kindness day is celebrated each year on November 13th. It was first introduced in 1998 by the world kindness movement. This day is observed in various countries, including the limited states, Canada, Japan, Italy, Australia and the United Avab Emirates. It sources as a reminder to all that simple acts of kindness have poser that together, we can all work to create a kinder world.

"Kind people have 23% less CORTISOL (stress hormone) and age more slowly than the average population."

...Rakhi

CURRENT AFFAIRS

- PM Modi to chair virtual G-20 Leaders Summit on Nov 22, building on New Delhi Declaration.
- The congress government had created 19 new districts and three new divisions.
- With Assembly elections approaching, Rajasthan CM Ashok Gehlot announced the state will conduct a caste survey on the lines of the one done in Bihar.
- The projects include 350 bedded Trauma Centre and Critical care Hospital.
- USAID and Room to Read India partnered with the Rajasthan SCERT to publish 27 Children's story books, which will promote reading skills and reading habits among children.
- Priyan Sain clinched the title of miss Earth India 2023 during the Miss Divine Beauty 2023.
- India to Become World's Third- Largest Economy by 2027: FM Nilmala Sitharaman November 16 2023 **.....Nidhi**

'संत दादू दयाल का जीवन-दर्शन' विषय पर विस्तार व्याख्यान

आदर्श महिला महाविद्यालय में महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के दिशा-निर्देशन में एम0ओ0यू0 सेल द्वारा 'संत दादू दयाल का जीवन-दर्शन' विषयक विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता के रूप में महाविद्यालय के हिंदी विभाग के असिस्टेंट प्रोफेसर साहित्यकार डॉ0 रमाकांत शर्मा ने अपने उद्बोधन में कहा कि भक्ति काल में संत दादू दयाल मानवता के पोषक संत थे। निर्गुण परंपरा के संत दादू की विनम्रता अतुलनीय थी। उन्होंने ईश्वर, माया, जीव, जगत, योग, साधना इत्यादि की सहज सरल व्याख्या द्वारा समाज में समानता का प्रसार किया। उनकी वाणी में अद्भुत ज्ञान था। उनका जीवन सदैव मानवता को समर्पित रहा। समाज कल्याण में उनकी शिष्य परंपरा आज भी अनवरत है। छात्राओं को संबोधित करते हुए उन्होंने आगे कहा कि अवसाद आज की बड़ी समस्या बनती जा रही है। विद्यार्थी यदि संत दादू के सहज योग को अपनाएं तो इससे बचा जा सकता है। जीवन-दर्शन का अर्थ है जीवन को सूक्ष्मता से बारीकी से देखना। संत दादू ने जीवन-मंथन कर अपने अनुभवों से जो शिक्षा हमें दी है, वह हमारे लिए परम उपयोगी है। इस अवसर पर हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ0 मधुमालती, एम0ओ0यू0 सेल संयोजिका डॉ0 ममता चैधरी, कविता भारद्वाज, कविता, ममता वाधवा, डॉ0 डिम्पल व रूचि वत्स आदि प्राध्यापिकाएँ तथा महाविद्यालय छात्राएं उपस्थित रही।

एसडीएम बाबूलाल कारवा ने छात्राओ को किया मतदान के प्रति जागरूक

आदर्श महिला महाविद्यालय में जागरूकता अभियान के तहत एक व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें डिवीजनल अधिकारी, भिवानी दीपक बाबूलाल कारवा आई0ए0एस0 और उनकी टीम एवं महाविद्यालय का शिक्षक वर्ग, छात्राएँ शामिल हुई। आई0ए0एस0 अधिकारी दीपक बाबूलाल कारवा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए महिला सशक्तिकरण में युवा मतदाताओं की भागीदारी के महत्त्व को समझाया। उन्होंने बताया कि लोकतंत्र प्रधान देश भारत में अपने मत का प्रयोग करना लोकतंत्र से जुड़ने की पहली सीढ़ी है। इसलिए सर्वप्रथम अपना वोट बनवाएं और देश के हित में अपना मतदान करें। कार्यक्रम के अंत में आई0ए0एस0 अधिकारी ने छात्राओं को वोट बनवाने एवं उसका प्रयोग करने की शपथ दिलवाई। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने आई0ए0एस0 अधिकारी को पौधा भेंट करते हुए सम्मानित किया। कार्यक्र म के अंत में छात्राओं द्वारा मानव श्रृंखला बनाते हुए कार्यक्रम को सफल बनाया गया।

संविधान विषय पर भाषण प्रतियोगिता

आदर्श महिला महाविद्यालय में राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा संविधान दिवस के उपलक्ष में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न संकायों से 12 प्रतिभागियों ने भाग लिया। भाषण का विषय 'संविधान' रहा। छात्राओं ने संविधान का अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं व संविधान की आवश्यकता पर अपने विचार प्रस्तुत किए। इस अवसर पर छात्राओं के साथ प्राध्यापिकाओं ने संविधान के विषय पर गंभीर चर्चा भी की और यह बताया गया कि किस तरह किसी भी देश की शासन प्रणाली को चलाने के लिए कुछ नियम, उपनियम बनाए जाते है। यहीं नियमों व उपनियमों का समूह संविधान कहलाता है कार्यक्रह्यम अध्यक्ष महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने कहा कि संविधान वह आईना है, जिससे हमें किसी भी देश की शासन प्रणाली के बारे में ज्ञान प्राप्त होता है। इस अवसर पर प्राचार्या, प्राध्यापिकाओं और छात्राओं द्वारा संविधान की प्रस्तावना की शपथ भी ली गई। कार्यक्रम में राजनीतिक विज्ञान विभाग से डॉ0 रिंकू अग्रवाल, डॉ0 डिम्पल अग्रवाल, ममता वाधवा, डॉ0 रेणु व रूचि वत्स उपस्थित रही।

भाषण प्रतियोगिता परिणाम- वंशिका गौड़ बी0ए0 तृतीय वर्ष प्रथम स्थान पर, पलक बी0ए0 प्रथम वर्ष प्रथम स्थान पर व प्रीति बी0ए0 तृतीय वर्ष तृतीय स्थान पर रही।

स्लोगन-लेखन प्रतियोगिता में 30 छात्राओं ने लिया भाग

आदर्श महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ-नवज्योति द्वारा 'स्लोगन लेखन' प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल के दिशा-निर्देशन में हुई इस प्रतियोगिता का विषय 'महिला सशक्तिकरण' रहा। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या ने कहा कि महिला सशक्तिकरण का मुख्य उद्देश्य समाज का समग्र विकास है, क्योंकि महिलाएं समाज की बुनियाद हैं, अगर वे सशक्त हैं, तो समाज भी सशक्त होगा। शिक्षा महिला सशक्तिकरण का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। इस प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका में हिंदी-विभागाध्यक्ष डॉ0 मधुमालती व कला-विभागाध्यक्ष रजिता सहरावत रही। इसमें 30 छात्राओं की प्रतिभागिता रही। प्रतियोगिता परिणाम इस प्रकार रहा- साक्षी बी0ए0 तृतीय वर्ष प्रथम स्थान पर, लक्षिता बी0ए0 द्वितीय वर्ष द्वितीय स्थान पर व स्नेह बी0ए0 द्वितीय वर्ष तृतीय स्थान पर रहीं। कार्यक्रम का आयोजन 'महिला प्रकोष्ठ नवज्योति' की संयोजिका डॉ0 ममता चौधरी द्वारा किया गया। उन्होंने कार्यक्रम संचालन करते हुए कहा महिला सशक्तिकरण महिलाओं की विभिन्न समस्याओं के माध्यम से समाज में जीवन-निर्धारण करने की क्षमता है। उनकी यही क्षमता उन्हें आर्थिक और सामाजिक रूप से स्वतंत्र बनाती है। इस अवसर पर महिला प्रकोष्ठ सदस्या कविता व छात्राएं उपस्थित रही।

एन.एस.एस. सेल से दो स्वयंसेविकाओं का हुआ साहसिक शिविर में चयन

महाविद्यालय की एन.एस.एस. सेल से दो स्वयंसेविकाओं का साहसिक शिविर में चयन हुआ। यह शिविर 16 नवम्बर 2023 से 25 नवम्बर 2023 तक रहा। शिविर के अंतर्गत स्वयंसेविका, नितिका और मनीषा ने आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी के साथ - साथ जिला भिवानी का प्रतिनिधित्व करते हुए इस शिविर में पाठ्यक्रम वरिष्ठ, लीडर और मुख्यालय में जलपान के विभिन्न कर्तव्य निभाएं। स्वयंसेविकाओं ने संग्रहालय का दौरा किया जिसमें पर्वतों पर उपयोग होने वाली वस्तुओं को दिखाया और उनके बारे में जानकारी दी। इस शिविर में विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ करवाई गई जैसे कृत्रिम दीवार पर चढ़ना, रेपलिंग, ट्रकिंग, गाँठ अभ्यास, रोक कलाइबिंग और पर्वतों के बारे में जानकारी दी गई। इस शिविर के अंत में सभी स्वयंसेविकाओं को और साथ ही कार्यक्रम अधिकारियों को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

कार्यशाला में छात्राओं ने वेज व टोमेटो सूप बनाना सीखा

वाणिज्य विभाग हॉबी क्लब के तत्वावधान में सूप मेकिंग कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें छात्राओं ने वेज सूप और टोमेटो सूप बनाना सीखा। कार्यशाला का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के कुशल नेतृत्व में वाणिज्य विभाग से अनीता वर्मा व डॉ0 प्रीति शर्मा द्वारा किया गया। जिसमें गृह विज्ञान विभाग से डॉ0 सुनंदा ने सूप बनाना सिखाया।

क्वीज प्रतियोगिता में आरजू, शशि, गुंजन व अकिंता ने बढ़ाया मान

अंतर महाविद्यालय क्विज प्रतियोगिता में गणित विभाग की स्नातकोत्तर तृतीय वर्ष की आरजू, शशि, गुंजन, व उच्च स्नातकोत्तर की अंकिता ने तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। मुख्यअतिथियों के द्वारा विजेताओं को सम्मानित किया गया।

Extention lecture by "Gender equality and biasing cell"

3 A lecture was by "Gender equality and biasing cell" under the guidance of college principal Dr. Alka mittal . **ट्रांसजेंडर÷ नई पहचान नई उम्मीद**".On this occasion College principal told about the achievement is made by transgender in our society,and inspired the student interact with them and set a good example.

Workshop on "compost making from kitchen waste".

8 The green club in collaboration with Department of Botany organised a workshop titled "compost making from kitchen waste". This hands on experience enable students to learn various methods of composting. Simultaneously, the green club conducted tree plantation activity on the same day.The principal Dr. Alka Mittal inaugurated this tree plantation activity by planting a sapling .

स्वयंसेविकाओं ने नेल आर्ट और फेस पेंटिंग में बढ़-चढ़ कर लिया भाग

महाविद्यालय की एन.एस.एस की दोनों इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में एक दिवसीय शिविर का आयोजन प्राचार्या डा. अलका मित्तल के दिशा निर्देशन में किया गया। शिविर में सभी स्वयंसेविकाओं ने नेल आर्ट और फेस पेंटिंग में बढ़-चढ़ कर भाग लिया। स्वयंसेविकाओं ने खेल के मैदान की सफाई भी की। इसके उपरांत एन.एस.एस कक्ष की साज-सज्जा कर उसको अच्छे से व्यवस्थित किया।

प्रतियोगिता 'संगीत तरंग' का आयोजन

महाविद्यालय संगीत गायन एवं वादन विभाग हॉबी क्लब के अंतर्गत संगीत गायन प्रतियोगिता 'संगीत तरंग' का आयोजन किया गया। इसमें 15 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में फिल्मी गीत, लोकगीत, भजन एवं वादन की प्रस्तुति दी । प्रतियोगिता में प्रथम स्थान छात्रा रजनी बी.ए तृतीय वर्ष द्वितीय छात्र नेहा एम.एस.सी प्रथम वर्ष तृतीय स्थान सोनम एम.एस.सी तृतीय वर्ष ने प्राप्त किया।

Mega Tree Plantation Drive

A Mega Tree Plantation Drive organised by EVS department in collaboration with water conservation cell under the guidance of Dr. Alka Mittal , Principal AMMB. Students and teachers participated in this tree plantation drive with a great zeal and enthusiasm and thus made it successful.

छात्रा तनवी ने किया महाविद्यालय का नाम रोशन

छात्रा तनवी ने 66 वीं राष्ट्रीय शूटिंग चैम्पियनशिप 2023 दिनांक 25 से 26 नवंबर 2023 को भोपाल में आयोजित हुई। जिसमें महाविद्यालय की छात्रा कुमारी तनवी ने 50 मीटर फ्री पिस्टल महिला (जूनियर) में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। छात्रा की इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ0 अलका मित्तल ने बधाई दी और छात्रा के उज्जवल भविष्य की कामना की।

Diwali is known as the festival of lights. It is also called Deepawali , which means a string of earthen lamps. Diwali is celebrated to mark the day lord Ram returned to Ayodhya after 14 years of exile , after defeating Ravana. The people of Ayodhya were very happy and lighted diyas all over the town to welcome them back home. Since then, Diwali has been celebrated with the same spirit. It marks the victory of good over evil and light over darkness. Diwali is observed on the new moon light. It is celebrated twenty days after the festival of Dussehra, which was the day lord Ram defeated Ravana. Diwali is celebrated through out the country with much enthusiasm. It is a time when children get a few days from school as do their parents from work. **....Vidhi**

Diwali is a big festival of five days where all the family and friends gather to celebrate the festival of light. Since this festival is regarded as the triumph of good over evil, people through out hatred from their minds. Friendships and Relationships get stronger during this time of the gear. Before Diwali, every nook and corner of the houses, shops and offices are cleaned. These are then decorated with lights, lamps, flowers and other decorative items, and gifts for their loved ones at this festival. The markets are flooded with a variety of gifts items and sweets around this time. It is a good time for businessmen. Exchanging gifts is one of the main rituals of the Diwali festival. Goddess Lakshmi and Lord Ganesha are worshipped during the evening hours. **...Nidhi**

अहोई अष्टमी पूजन

अष्टमी अहोई अष्टमी व्रत पर माताएं अपनी संतान के लिए निर्जला व्रत रखती हैं। इस दिन विधिवत अहोई माता की पूजा करती हैं। इस व्रत में मात्ताएँ अपनी संतान की लम्बी उम्र के लिए व्रत रखती हैं। इस दिन माता अहोई के साथ स्याँऊ माता की भी उपासना की जाती है। स्याँऊ अहोई अष्टमी का पर्व कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को पड़ता है। कहते हैं कि अहोई आटमी के व्रत वाले दिन अहोई माता की कथा सुनने का विधान है - एक समय की बात है। किसी गाँव में एक साहुकार रहता था। उसके सात बेटे थे। घर की पुताई करने के लिए जब उसकी पत्नी मिट्टी खोदो लगी। वहाँ एक स्थाह्ी की मांग थी, जहाँ वह अपने बच्चों के साथ रहती थी। अचानक कुदाल साहुकार की पत्नी से स्याँऊ के बच्चे के बच्चे को लग गई जिससे उसकी मृत्यु हो गई । उसकी मौत का साहुकारनी को बहुत दुख हुआ। कुछ समय बाद साहुकार के बेटे की मृत्यु हो गई। उसने अपनी पड़ोसी को सारी कहानी सुनाई। उसके सातों बेटों की मृत्यु हो गई। वृद्ध औरतों ने साहूकार की पत्नी को चुप करवाया और कहने लगी आज जो बात तुमने सबको बताई है उससे तुम्होर आधे पाप नष्ट हो गाए । उन्होंने साहुकारनी को अष्टमी के दिन अहोई माता तथा स्याँऊ के बच्चों का चित्र बनाकर उनकी अराधना करने को कहा। इस तरह क्षमा याचना से तुम्हारे सारे पाप धुल जाएंगे और कष्ट दूर हो जाएंगे। उसने ऐसा ही किया। इसी प्रकार उसने प्रतिवर्ष माता का व्रत रखा और पूजा की। जिसके बाद उसे सात पुत्रों की फिर से प्राप्ति हुई। तभी से अहोई अस्टमी की परंपरा चली आ रही है।

Diwali is India's biggest and most important holiday of the year. The festival gets its name from the row (avali) of clay lamps (deepa) that Indians light outside their homes to symbolize the inner light that protects from spiritual darkness.

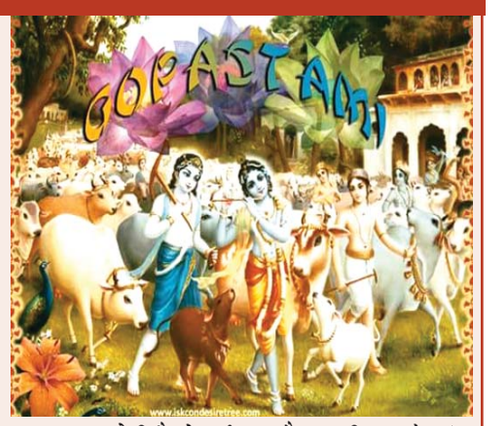
Diwali is often called the 'Festival of Lights' and is celebrated by lighting lamps and bursting crackers and fireworks. It is a festival which commemorates the victorious return of Lord Rama to Ayodhya after saving his wife Sita from the demon king Ravana.

तुलसी विवाह: पौराणिक मान्यता

तुलसी विवाह हिंदू धार्मिक रीति है जिसमें पवित्र तुलसी के पौधे और भगवान श्री विष्णु के शालिग्राम रूप का विवाह रचाया जाता है। यह प्रतीकात्मक विवाह सामान्यत्कार्तिक मास के एकादशी दिन को किया जाता है जो अक्टूबर और नवंबर के बीच होता है। तुलसी पौध भगवान विष्णु की पत्नी देवी लक्ष्मी का अवतार मानी जाती है। भक्तजन तुलसी पौध को साफ सजा कर उसे सज्जित करते हैं और उसके चारों ओर मंडप बनाया जाता है। पौध का फिर भगवान विष्णु की प्रतिमा के साथ विवाह किया जाता है। इस विवाह प्रक्रिया में मंत्रों का पाठ, फूल, फल और अन्य पवित्र वस्त्रों का पौध को अर्पित करना और तुलसी पौध का परिक्रमण शामिल है। धत्त इस दिन उपवास भी करते हैं और तुलसी विवाह समारोह के पूर्ण होने के बाद ही अन्न ग्रहण करते हैं। तुलसी विवाह का आयोजन सामान्यतः परिवारों और समुदायों में एक सामूहिक रुप में होता है जिससे सामाजिक और धार्मिक संगठन सुनिश्चित होता है। इस दिन विशेष भोजन और प्रसाद की भी व्यवस्था की जाती है जो भक्तों को आपसी मिलन और संबंध बढ़ाने में मदद करता है। इस अवसर पर लोग तुलसी की पूजा और देवी

लक्ष्मी की कृपा के लिए व्रत रखते हैं ताकि उन्हें आनंद समृद्धि और परिवार के साथ आदर्श जीवन का आनंद मिले। तुलसी विवाह एक धार्मिक उत्सव के रूप में ही नहीं बल्कि एक सामाजिक और सांस्कृतिक समारोह के रूप में भी महत्वपूर्ण है जो लोगों को सामंजस्य और प्रेम की भावना के साथ एकजुट करता है। तुलसी की पूजा और विवाह के दौरान लोग कई प्रकार के लोकगीत और कथाएं भी सुनते और सुनते हैं। इस आचरण का महत्व यह है कि भक्तों को समृद्धि, खुशी और विवाहित सुख लाने का विश्वास है। तुलसी पौध शुभ माना जाता है और इसके पत्तियां देवताओं की पूजा में उपयोग होती हैं। तुलसी की शादी भगवान विष्णु और प्रकृति के बीच अविभाज्य संबंध का प्रतीक भी है। तुलसी विवाह न केवल एक धार्मिक घटना है बल्कि यह सनातन हिंदू संस्कृति में पौधों और प्रकृति के प्रति महत्व को भी बढ़ावा देता है। यह एक उत्सव है जो आध्यात्मिक विकास भक्ति और पर्यावरण के प्रति कृतज्ञता को प्रोत्साहित करता है। तुलसी विवाह का अर्थ केवल धार्मिक अनुष्ठान करना ही नहीं बल्कि इसमें प्राकृतिक तत्वों और उनके प्रति अभ्यास का भी महत्वपूर्ण स्थान है। यह एक संबंध है जो भक्तों को प्राकृतिक संसार के साथ मिलकर रहने की आवश्यकता को समझता है और धार्मिकता की भूमिका को भी बढ़ावा देता है। **...संगीता शर्मा**

गोपाअष्टमी



गोपाअष्टमी हिंदुओं का बहुत बड़ा धार्मिक त्यौहार या महत्त्व है। यह त्यौहार पूरी तरह से भगवान श्री कृष्ण की पूजा के प्रति समर्पित होता है। क्योंकि इस दिन श्री कृष्ण और गौ-माताओं की पूजा की जाती है और इस त्यौहार पर गायों व बछड़ों को भी सजाया जाता है। यह त्यौहार मुख्य रूप से ब्रज में मनाया जाता है। गायों और बछड़ों को सजाकर इनकी पूजा होती है। क्योंकि यह त्यौहार इसलिए मनाया जाता है कि क्योंकि भगवान श्रीकृष्ण ने इसी दिन से ही गौ को चराणा या चराना आरंभ किया था। भगवान श्रीकृष्ण के गौ-चरण आरंभ करने के कारण ही यह तिथि गोपा-अष्टमी कहलाई। गौ-माता की सेवा भी की जाती है। जो भी गोपाष्टमी के दिन पूजा-पाठ सच्चे मन से करता है, उसकी हरेक मनोकामना पूरी होती है। ये पर्व आमतौर पर श्रीकृष्ण के गांव ब्रज, मथुरा आदि में मनाया जाता है। हर साल यह पर्व मनाया जाता है। यह त्यौहार बहुत ही मनोरंजन वाला होता है। क्योंकि श्रीकृष्ण के कारण ही गोपाअष्टमी का त्यौहार मनाया जाता है। **...ट्विवंक्ल**

कार्तिक पूर्णिमा

कार्तिक पूर्णिमा का त्यौहार हिंदू चंद्र कैलेण्डर के शुभ कार्तिक मास की पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है और कार्तिक महीने में शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा को कार्तिक पूर्णिमा कहा जाता है। यह त्यौहार हिंदू, सिख और जैन का सांस्कृतिक त्यौहार है। इसे त्रिपूरी पूर्णिमा और त्रिपुरारी पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है। इस दिन को मत्सय का दिन भी कहा जाता है और भगवान विष्णु मत्सय के अवतार है तथा इस दिन तुलसी के अवतार वृंदा की भी जन्मतिथि है। यह त्यौहार प्रबोधिनी एकादशी के साथ भी जुड़ा हुआ है। जैन धर्म के लोग इस दिन पालिताना एक जैन तीर्थस्थल केंद्र पर जाते है। कार्तिक का महिना सभी बारह महीनों में सबसे पवित्र माना जाता है। कार्तिक पूर्णिमा को गुरू नानक देव की जयंती भी मनाई जाती है। तथा एक पौराणिक कथा के अनुसार देवता अपनी दिवाली कार्तिक पूर्णिमा की रात को ही मनाते है। इसलिए यह सबसे महत्त्वपूर्ण दिनों में से एक है। कार्तिक पूर्णिमा के दिन स्नान और दान को अधिक महत्व दिया जाता है। इस दिन किसी भी पवित्र नदी में स्नान करने से मनुष्य के पाप धुल जाते है। कार्तिक पूर्णिमा के दिन दीप दान को विशेष महत्व दिया जाता है। माना जाता है कि इस दिन दीप दान करने से देवताओं का आशीर्वाद मिलता है। इस पूर्णिमा का नाम त्रिपुरी पूर्णिमा भी है। इस अत्याचार को समाप्त कर भगवान शिव ने शांति स्थापित की थी। इसलिए देवताओं ने राक्षसों पर भगवान शिव के विजय के लिए ङ्खाद्धांजलि अर्पित करने के लिए इस दिन दीपावली मनाई थी। कार्तिक पूर्णिमा के दिन भगवान शिव की विजय के उपलक्ष्य में पवित्र नगरी काशी में भक्तजन गंगा के घाटों पर तेल के दीपक जलाकर और अपने घरों को सजाकर दीपावली मनाते है। **....नीतू**

Globally Celebrated Days

World Television Day

World Television Day is celebrated on November 21 every year to discuss the importance and significance of television in our lives. It was declared by the United Nations General Assembly in 1996. Television is an integral part of every Indian house hold. The device serves source of information, entertainment and infotainment for everyone. The television is the centerpiece of every family. Whether Children watch Cartoons and shows tailored to their age group or the elderly watch news and movies. Although television has undergone a lot of development and innovation since its inception, it is still relevant in the modern age. Television has adapted beautifully to our changing lifestyle and remained relevant.

.....Sunita

Television continues to be the single largest source of video consumption through screen sizes have changed and people create, post, stream and consume content on different platforms, the number of household with television sets around the world continues to rise. The interaction between emerging and traditional forms of broadcast creates a great opportunity to raise awareness about the important issues facing our communities and our planet. In the 21stCentaury, what is the purpose of a TV? It's not just a one-way channel for broadcast and cable content anymore, Modern televisions offer a vide range of multimedia and interactive. Content, such as streaming videos, music and internet browsing.

Despite the shift in audiovisual content consumptions to different plat forms and the constantly evolving technology, Tv skill remains an important communications tool as the united nations educational, scientific and cultural organization reminds us. World Television day is a celebration of how television has become a symbol of connection and globalization in the 21st century.

..Payal

World Science Day For Peace and Development

Celebrated every 10 November, World Science Day For Peace and Development highlights the important Mode of science in Society and need to engage the wider public in debates on emerging Scientific Issues. It also underlines the importance and relevance of Science in over and daily lives.

By linking science more closely with society, world science day for peace and development aims to ensure that citizens are Kept informed of development the role scientists play in broadening our understanding of the remarkable , fragile Planet we call home and in making our societies mor sustainable.

....Preeti

World Kindness Day

World Kindness Day was established in 1998 by the world kindness movement with the purpose of promoting kindness around the world. World kindness Day is celebrated annually on November 13 as part of the Global kindness Movement. This day on one give gives us the opportunity to reflect of the most important and unifying human principles, empathy, compassion and kindness. On a day dedicated to the positive potential of acts of kindness big and small, Let us collectively try to promote and spread this crucial quality that brings people of all kinds together.

" Sometimes it takes only one act of kindness, and Caring to change person's life."
-Jackie chan.

....Shilpa

WORLD VEGAN DAY

World vegan Day Celebratedon November is every year. This day is Celebrated To raise awareness about the benefits of a vegan lifestyle and to promote the ethical, environmental and health advantage of veganism. The word vegan is obtained from the common name vegetarian. The day is Celebrated With different activities Such as vegan food, fairs, workshops & seminars. World vegan day is an opportunity to remind people of the benefits of a vegan lifestyle for the environment the animal & human health. Being kind to animal is one reason to celebrate world vegan day.

fewer products means fewer greenhouse gases, which means better earth for everyone. Veganism. helps people also lose weigh, maintain blood sugar levels, improve kindly function etc. vegan diet are linked to a reductions in heart disease. Veganism is likely lifestyle for many people in the future.

....Priya Sharma

World Tsunami Awareness day

Tsunami poses significant threat to all but they are Particularly dangerous for Certain groups of people, such as women, Children, people with disabilities and older person's. The main objective of this year's world Tsunami awareness day is to raise Consciousness about reducing the risks crated by these giant waves and improving community preparedness.

Although tsunamis are infrequent, they can have devastating consequences. In the last century, only 58 tsunamis have Occured, but they have claimed over 260,000 lives. On average each disaster has Caused the death of 4,600 People more than any other natural hazard (United nations, 2022).

This year's world tsunami awareness day theme is "Fighting Inequality for a Resilient future". Which mirrors the subject highlighted during the International Day for disaster Reduction. The observance encourages all sectors of society to engage and collaborate on disaster risk reduction.

....Ruchika

World Pneumonia Day

World Pneumonia Day is celebrated on November 12, every year by the World Health Organization (WHO), UNICEF and several other international organizations. It is the world's biggest infectious killer.

Pneumonia is an acute respiratory disease that affects the lungs and the air sacs of the lungs this happens when the lungs are filled with discharge or liquids, making it painful and difficult for them to breathe. Cause and spread – Pneumonia is contagious and can be spread through coughing or sneezing. Infectious agents may include bacteria, viruses and fungi.

Streptococcus pneumonia the cause of bacterial pneumonia in children mostly.

At Risk: Mostly children under the age of 5 or weak with immune system has a reduce ability to recover.

Symptoms: High fever and chills physical weakness, cough with phlegm, a feeling of being unwell, shortness of breath.

Prevention and Vaccine-Preventive measures include maintaining hygiene and getting vaccinations against certain pneumonia causing bacteria.

Initiatives Related to Pneumonia- SAANS (Social Awareness and Action to Neutralize Pneumonia a successfully) IAPPD (Integrated Action Plan for Prevention and Control of Pneumonia and Diarrhea).

This world Pneumonia day on 12 Nov. 2009. The fight to reduce deaths from the single biggest infectious killer of adults and children has never been more argent. Pneumonia claimed the lives of 2.5 million, including 672,000 children in 2019 alone. Pneumonia is an inflammatory respiratory disorder caused due to bacteria, viruses or fungal infections which impair the air saes of the lungs called 'Alveoli'. It results in the accumulation of find or pees in the air saes, making breathing difficult. It is a contagious discases and could be fatal for the person with weaker immunity, especially in the children's and elderly people.

Pneumonia is a preventable and treatable infectious diseases. Streptococcus Pneumonia is the most common cause of bacterial pneumonia in children. Haemophilus influenzae type b (Hib) is the second most common case of bacterial pneumonia.

....Nidhi

.....Payal

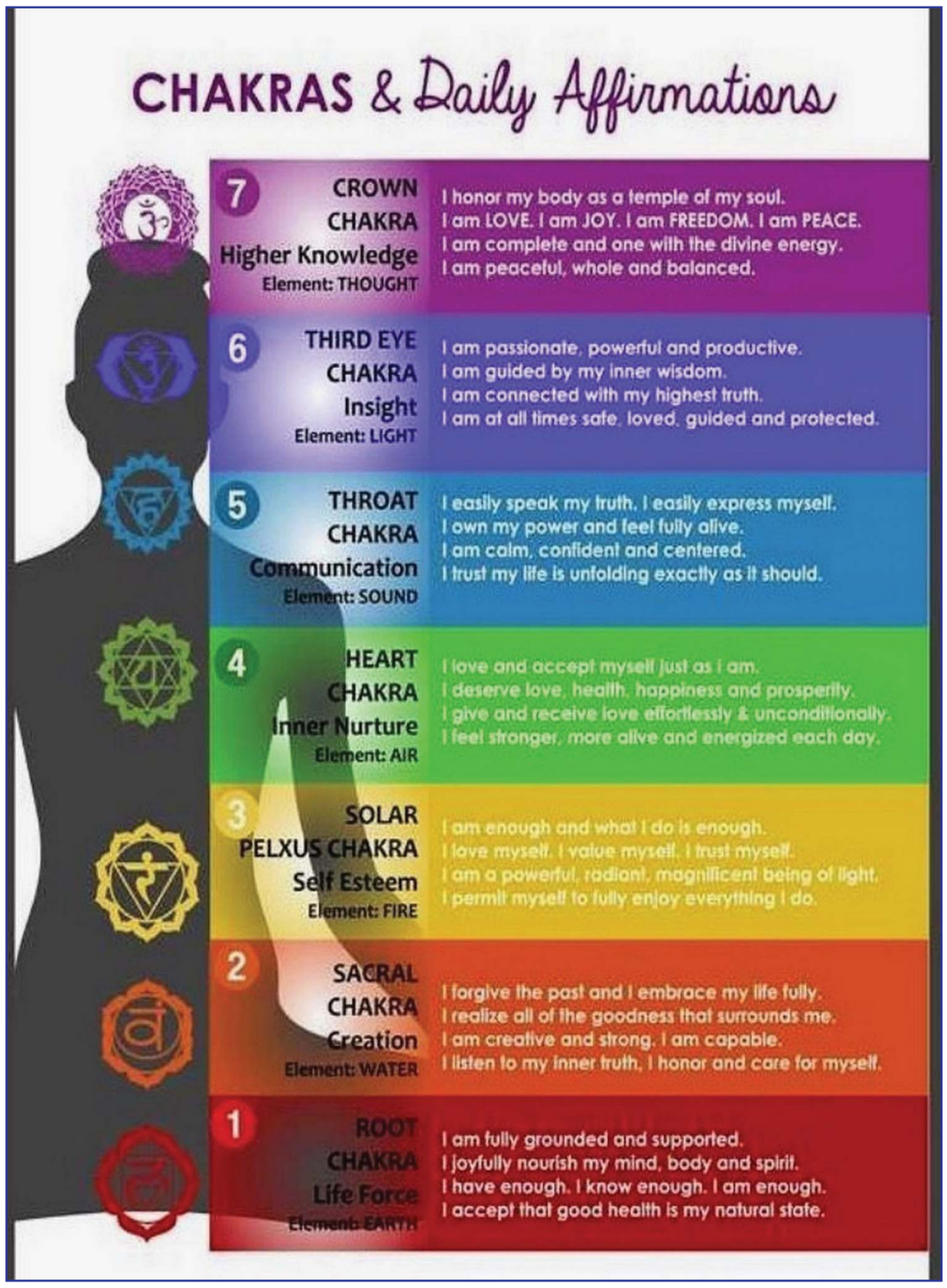
म्हारै लिए किसी त्योहार सै कम नहीं है हरियाणा दिवस

हरियाणा दिवस हरियाणा, वासियों के हरियाणा दिवस किसी त्योहार, कम नहीं है। 1 नवंबर 1966 में हरियाणा राज्य की स्थापना हुई थी। हरियाणा राज्य का जन्म प हरियाणा के क्षेत्रों को विभाजित किया गया था जिसे हरियाणा वासी, प्रत्येक वर्ष बड़े ही हर्षोल्लास के साथ 1 नवंबर को हरियाणा दिवस के रूप मैं मनाते हैं माना जाता है कि हरियाणा प्राचीन काल में ब्रहमवर्त, आर्यवर्त तथा ब्रहमोपदेश के नाम था हरियाणा से विख्यात राजाओं ने राज किया जिनमें से गुप्त साम्राज्य सर्वप्रथम था, उसके बाद अन्य कई राजाओं का शासनकाल रहा जैसे पुष्यभूति वंश, गुर्जर प्रतिहार राजवंश,तोमर वंश मुगल, साम्राज्य'। अंत दुर्रानी में राज्य तथा ब्रिटिश राज । हरियाणा एक प्राचीन नाम है जिसका अभिप्राय देवता से है। 'हरि' भगवान , 'याणा' अर्थात अवतरित। अर्थात धन्य है ये भूमि जहाँ पर भगवान का निवास है । 22अप्रैल 1966 को पंजाब राज्य को और नये हरियाणी राज्य की सीमाएं निर्धारित करने, के लिए भारत सरकार ने जे.सी. शाह की अध्यक्षता में शाह स्थापना की। 31 मई 1966 को कमीशन ने अपनी रिपोर्ट जारी की जिसके अनुसार रोहतक करनाल, गुडगाँव महेन्द्रगढ़ जिलों को' नये राज्य हरियाणा का भाग बनाया गया। और इसमें संगरूर जिले की जींद औरनरवाना तहसील और नौरनगढ़ अंबालाऔर जगाधरी तहसील को भी शामिल गया।हरियाणा कृषि प्रधान क्षेत्र है जिसमें कृषि उत्पादन के लिए जमीन है जो खेती के काफी उपजाऊ क्षेत्र भी है।कृषि प्रधान क्षेत्र होने की वजह से इसे'ग्रीन लैंड' कहा जाता है। यहां के लोगों का मुख्य व्यवसाय खेती है। जिसमें तकरीबन एक चौथाई आबादी खेती करती है। हरियाणा में आलू, जो, गेहूं ज्वार,बाजरा इत्यादि फैसले उगाई जाती है। गेहूं और चावल यहां की प्रमुख फैसले हैं जिनका काफी मात्रा में निर्यात होता है। इसके अलावा जब डेयरी पशुओं की बात आती है ,तो हरियाणा के डेयरी पशु सबसे प्रसिद्ध है और सबसे महंगे बिकने हैं। हरियाणा वासी खाने में दूध, दही,मक्खन, देसी घी, लस्सी का मुख्य रूप से सेवन करते हैं। क्योंकि यहाँ की चीजों में मिलावट कम होती है। जिस कारण यहाँ की मिठाईयां भी बहुत मशहूर हैं! खासतौर पर घेवर जो त्योहारों केसमय बनाया जाता है। देसां म्हं देश हरियाणा जित दूध दही का खाणा । हरियाणा के टॉप खिलाड़ी नेहा राठी -जो एक बेहद ही मशहूर खिलाड़ी है एक कुश्ती खेलती है। नीरज चोपड़ा -एक बेहतरीन खिलाड़ी है जिन्होंने हाल ही में अपना इतिहास लिखा है यह भाला फेंकने में है। दिनेश कुमार -यह बॉक्सिंग खेलते हैं जब उन्होंने शुरुआत में खेलने के बाद एक बहुत अच्छे खिलाड़ी बन गए।

....विनय

हरियाणा नाम का अर्थ है भगवान की भूमि संस्कृत में हरि का अर्थ होता है भगवान और अवाना का अर्थ है घर तो इस प्रकार से हरियाणा को भगवान का घर कहा जाए तो भी गलत न होगा। हरियाणा दिवस जोकि 1 नवंबर को बनाया जाता है जैसा कि हम जानते है हरियाणा की स्थापना 1 नवंबर 1966 को हुई थी जोकि हरियाणा वासियों के लिए बेहद खास दिन था। हरियाणा दिवस 1 नवंबर को मनाया जाने वाला सांस्कृतिक कार्यक्रम है। यह त्यौहार उस दिन को याद दिलाता है जिस दिन हरियाणा और पंजाब परस्पर अलग हुए और अलग राज्य के रूप में आए। इस खुशी को दुगुना करने के लिए अनेक प्रतियोगिता और खेलों का आयोजन किया जाता है।

...पिंकी



Women Education: A Crucial Investment for Progress

Introduction: Education is a powerful catalyst for societal development, and when it comes to women, its significance cannot be overstated. This article delves into the compelling reasons why providing education for women is not just a matter of equality but a strategic investment in the progress of communities and nations.

Breaking the Chains of Ignorance: Education liberates women from the shackles of ignorance, enabling them to make informed decisions about their lives, health, and well-being. Knowledge empowers women to challenge harmful traditions and embrace positive changes within their communities.

Economic Empowerment: Educated women are better equipped to enter the workforce, contributing to economic growth and poverty reduction. By providing women with the skills and knowledge needed for employment, societies unlock a valuable resource that can drive prosperity.

Improving Health Outcomes: Education is a cornerstone of better health. Educated women are more likely to adopt healthy practices, seek medical care, and make informed choices for themselves and their families. This has a direct impact on reducing maternal and child mortality rates.

Fostering Gender Equality: Education is a key driver of gender equality. When women are educated, they are more likely to challenge traditional gender roles and advocate for equal opportunities. This sets the stage for a more inclusive and just society.

Enhancing Family and Community Well-being: Educated women play a pivotal role in fostering strong and healthy families. They are more likely to invest in their children's education, breaking the cycle of poverty and creating a positive ripple effect in communities.

Strengthening Civic Participation: Education equips women with the knowledge and skills necessary for active civic engagement. By participating in decision-making processes, women contribute diverse perspectives, leading to more comprehensive and effective policies.

Mitigating Population Pressures: Educating women has been linked to lower birth rates. When women have access to education and family planning, they make informed choices about family size, leading to a more sustainable population growth and better resource distribution.

Conclusion: Investing in the education of women is not just a moral imperative; it is a strategic move towards building stronger, healthier, and more prosperous societies. As we recognize the transformative power of education, let us collectively commit to providing women with the opportunities they deserve, unlocking their potential to shape a brighter future for all.

..Khushi

वन महोत्सव

प्राचीन समय में मनुष्य की भोजन वस्त्र, आवास आदि आवश्यकताएँ वृक्षों से पूरी होती थी। फल उसका भोजन था, वृक्षों की छाल और पत्तियों उसके वस्त्र थे और लकड़ी तथा पत्तियों से बनी झोपड़ियाँ उसका आवास थीं। फिर आग जलाने की जानकारी होने पर ऊष्मा और प्रकाश भी वृक्षों की महिमा-गरिमा सर्वोपरि है। आज भी वृक्ष मानव जीवन के आधार हैं। विविध प्रकार के फल वृक्षों से ही संभव है। प्रकृति की नयनाभिराम छवि वृक्ष ही प्रदान कर सकते हैं। अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियाँ भी वनों से मिलती है। वन मानव जीवन के लिए एक विधि है, परंतु जनसंख्या के बढ़ने पर पेड़ कटते गए और जमीन खेती करने और रहने के योग्य बनती गई। भारत में बहुत घने वन थे, परंतु धीरे-धीरे वनों का विनाश भयंकर रूप धारण करने लगा। नए पेड़ों को लगाने का काम संभव न हो सका। स्वतंत्रता के बाद इसकी ओर ध्यान गया और देश में वन महोत्सव को राष्ट्रीय दिवस के रूप में ही मनाया जाने लगा। यह उत्सव सारे देश में बड़े उत्साह से मनाया जाता है। हर जगह एक बड़ा आदमी पौधा लगाता है और फिर उसके बाद सारे लोग उसका अनुसरण करते हैं।

वन महोत्सव हमारे मन में प्रकृति की पूजा का भाव जागता है। इस दृष्टि से छोटे वनस्पति या पौधों का महत्त्व बड़े पौधों से कम नहीं है। वे ही बड़े होकर इन पेड़ों का स्थान लेकर हमारे जीवन का आधार बनते है। वृक्ष धरती का सौंदर्य है। सारी धरती हरियाली से ही रंग-बिरंगी तथा सुंदर दिखाई देती है। मखमली घास पहाड़ी प्रदेश, प्रत्येक मौसम में खिलने वाले रंग-बिरंगे फूल निश्चय ही मन मोह लेंगे। घने जंगलों की श्यामल हरियाली से हृदय खिल उठता है। मन शांत तथा सुखी अनुभव करता है। वृक्ष वर्षा बरसाने में भी सहायक है। अतः प्रत्येक नागरिक का यह कर्त्तव्य बनता है कि वह अपने जीवन में अधिक से अधिक पेड़ लगाएं और उनका पालन-पोषण करें। जिससे पृथ्वी का संतुलन बना रहे।

...ज्योति

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