

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 06/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, सोमवार 10 जून 2024

anupama.express@ammb.ac.in

आदर्श महिला महाविद्यालय बेहतर शिक्षा से सुरक्षित कर रहा है छात्राओं का उज्वल भविष्य

आदर्श महिला महाविद्यालय छात्राओं का भविष्य उज्वल बनाने के लिए अपनी स्थापना के समय से ही वचनबद्ध है। महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में महाविद्यालय न केवल शिक्षा अपितु खेल जगत, कला साहित्य, सांस्कृतिक एवं सामाजिक क्षेत्रों में भी छात्राओं का कौशल विकास कर रहा है। महाविद्यालय में छात्राओं को पाठ्यक्रम के साथ-साथ रोजगार उन्मुख शिक्षा भी उपलब्ध करवाई जा रही है। जिसका मुख्य उद्देश्य छात्राओं को रोजगार के बेहतर अवसर मुहैया करवाना है। प्रबंधकारिणी समिति के सहयोग से छात्राओं को व्यवस्थित एवं कार्यकुशल प्रशिक्षण देकर प्रमाण पत्र भी दिए जा रहे हैं। जिससे छात्राओं को स्व-रोजगार के अवसर उपलब्ध हो सके। महाविद्यालय समाज कल्याण के कार्यों में भी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। महाविद्यालय द्वारा इस कड़ी में दो एमओयू की प्रति पर सहमति हस्ताक्षर किए, जिसमें एक अपना घर दिव्यांग व्यक्तियों की समय पर सेवा करना व दूसरा 'स्टैंड विद नेचर' संस्था के साथ मिलकर पर्यावरण संरक्षण कर पर्यावरण के प्रति आमजन को जागरूक करना रहा। महाविद्यालय प्रौढ़ शिक्षा को लेकर भी काफी सजग है जिसके तहत महाविद्यालय ने उमरावत गांव को गोद लिया,



जिसमें महाविद्यालय प्राध्यापिका वर्ग स्वयं गांव जाकर अशिक्षित लोगों को शिक्षित करने का कार्य कर रही है। महाविद्यालय की उन्नति में प्रबंधकारिणी समिति की भूमिका अनूठी एवं अद्वितीय रही है। प्रबंधकारिणी समिति प्रत्येक कार्य में प्राध्यापिकाओं का सहयोग कर उनका मनोबल बढ़ाती रही है। आज आदर्श महिला महाविद्यालय अपनी स्वर्ण जयंती मनाकर निरंतर उन्नति के सर्वोच्च शिखर की ओर बढ़ता जा रहा है।



1970 में हुई थी महाविद्यालय की स्थापना

वर्षों पहले महिलाओं की शिक्षा के महत्व को जानकर प्रसिद्ध समाज सुधारक, शिक्षाविद् स्वर्गीय श्री बनारसी दास जी गुप्त, पूर्व मुख्यमंत्री हरियाणा एवं सांसद के नेतृत्व में जुलाई 1970 में इस महाविद्यालय की स्थापना की। इस अभियान में उनके कर्मठ साथी, भिवानी केसरी सेठ स्वर्गीय श्री भगीरथमल जी बुवानीवाला तथा अन्य अनेक साथियों ने अथक परिश्रम एवं सहयोग दिया। आज भिवानी शहर ही नहीं अपितु इसके आस-पास के ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं को भी शिक्षा रूपी ज्ञान से यह महाविद्यालय प्रकाशित कर रहा है।



राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद का प्रमाण पत्र मिला

महाविद्यालय के इतिहास को लिपिबद्ध करना एक स्वर्णिम धाम में मोती पिरोने जैसा है, जिसका प्रत्येक मोती अद्वितीय है। यह महाविद्यालय 54 वर्षों के इतिहास में अपने नाम आदर्श को आज तक भी सार्थक किए हुए हैं इसका उदाहरण है-14 मार्च 1999 को इस महाविद्यालय को उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा सरकार ने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का उत्कृष्ट महाविद्यालय पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया तथा वर्तमान में दिसम्बर 2023 को इस महाविद्यालय ने राष्ट्रीय मूल्यांकन और प्रत्यायन परिषद से प्रमाण पत्र प्राप्त कर दिखा

दिया कि हम आज भी सर्वोच्च शिखर पर पहुंचने का प्रयास कर रहे हैं। नारी शिक्षा को समर्पित आदर्श महिला महाविद्यालय आज हजारों छात्राओं को शिक्षित कर अपनी पहचान राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बना रहा है। आज से लगभग 52 वर्ष पूर्व भिवानी नगर में नारी शिक्षा के प्रति उदासीनता एवं नारी की उच्च शिक्षा के अभाव को जानकर भिवानी के कुछ प्रतिष्ठित समाज सेवकों ने निस्वार्थ भाव से विचार-विमर्श करने के पश्चात् 'आदर्श शिक्षा समिति' की स्थापना कर नारी शिक्षा के अभियान में अपना अभूतपूर्व योगदान दिया।

शैक्षिक विकास पर फोकस

यह महाविद्यालय सीखने को सार्थक और सुगम बनाता है। यहां एक्सपेरिमेंट्स द्वारा तथ्यों के आधार पर ज्ञान अर्जित करने के लिए उचित साधन उपलब्ध हैं। यहां शारीरिक और मानसिक विकास पर भी ध्यान दिया जाता है। इसके अलावा यहां छात्राओं को विभिन्न करियर विकल्पों का ज्ञान भी दिया जाता है। साथ ही, छात्राओं ने साहित्यिक क्षेत्र, नृत्य एवं गायन क्षेत्र में होने वाली राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में सर्वथा प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। महाविद्यालय की स्वयं

सेविकाओं द्वारा समाज कल्याण के कार्यों में भागीदारी अग्रणी रही है। साथ ही एनएसएस की छात्राओं ने भी राष्ट्रीय परेड में चयनित होकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। आदर्श महिला महाविद्यालय रूपी पौधा आज वट वृक्ष बनकर बेटियों को शिक्षित करने की दिशा में प्रदेश में नंबर-1 बना हुआ है। छात्राओं को उज्वल भविष्य को तैयार करने के लिए महाविद्यालय परिवार हर प्रकार से प्रयासरत रहता है। भविष्य में छात्राओं को पाठ्यक्रम के साथ-साथ अन्य अल्प कालिन कोर्सेज करवाए जायेंगे जिससे छात्राओं को रोजगार उन्मुख शिक्षा प्रदान की जा सके।

तीन हजार छात्राओं को शिक्षित कर रहा है महाविद्यालय

भूतों वाली धर्मशाला में 2 कमरों एवं 75 छात्राओं से शुरू हुआ यह महाविद्यालय आज अपने विशालकाय भवन के साथ तीन हजार छात्राओं को शिक्षित कर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाए हुए है। महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्राएं प्रशासनिक सेवा, सौन्दर्य प्रतियोगिताएं, मनोवैज्ञानिक क्षेत्र, सफल उद्यमी, लेखिका, आलोचक, प्राध्यापिका, डॉक्टर्स, फ्लाइंग ऑफिसर, बनकर महाविद्यालय का नाम रोशन कर रही हैं। महाविद्यालय में विभिन्न विषयों में स्नातक शिक्षा के साथ-साथ गणित, अंग्रेजी, अर्थशास्त्र, भौतिकी एवं रसायन विषयों में स्नातकोत्तर शिक्षा भी प्रदान की जा रही है। महाविद्यालय में आवश्यकता अनुसार कम्प्यूटर कक्ष, आधुनिक विज्ञान प्रयोगशालाएं, विशाल एवं भव्य सभागार, ओपन जिम, बास्केटबॉल कोर्ट, विशाल खेल मैदान, डिजिटल बोर्ड सहित कक्षा-कक्षा छात्राओं को मूलभूत



सुविधाओं के साथ उपलब्ध करवाया जा रहा है। महाविद्यालय में बाहर से आकर पढ़ने वाली छात्राओं के लिए पूर्ण सुरक्षा के साथ छात्रावास की भी व्यवस्था गत कई वर्षों से दी जा रही है।

छात्राओं के सर्वांगीण विकास पर जोर

महाविद्यालय द्वारा केवल शैक्षणिक क्षेत्र में अद्वितीय उपलब्धि हासिल नहीं कि गई अपितु सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में भी महाविद्यालय ने अपनी पहचान अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बनाई है। खेलकूद विभाग की छात्रा अरूणा ने हालही में पैरा ओलंपिक ताइकांडो ने प्रथम भारतीय महिला के रूप में चयनित होकर महाविद्यालय के नाम को ऊंचाइयों तक पहुंचाया। साथ ही योगा, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, जिम्नास्टिक, बास्केटबॉल आदि

राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए। छात्राओं को सामाजिक मुद्दों पर जागरूक करने के लिए समय पर विद्वत जनों द्वारा राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठियों का आयोजन भी किया जाता रहा है। महाविद्यालय में शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए ऑरिएंटेशन कार्यक्रम, स्वास्थ्य सुधार हेतु मल्टी स्पेशलिटी स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर का आयोजन भी किया गया।

The Journey from an Adarshian to an IRS officer: Proud Moment

Greetings to my dear friends. I am Neha (IRS). I did my BA from Adarsh Mahila Mahavidyalaya (Batch: 2017-20). First of all, I'd like to express my gratitude towards our institution, our Principal Mam and all other teachers for giving me this opportunity to share my experiences with you all.

We all cherish our college life. From academic pursuits to extracurricular activities, it's a playground for exploration and growth. The opportunities our Adarsh College provides are indeed unmatched. I want to share some of my college experiences, with the hope that you might relate to some of them and get inspired by others.

When we are in college, we have a

general tendency to not take every lecture seriously. I was also like you guys, Just finishing the homework for the sake of homework. But one day Apama Mam, while teaching English Grammar said, "You all are not taking this seriously now but one day you'll pay tremendous amounts of money to coaching just for learning the same grammar". These words struck me and I religiously followed every lecture and instruction of Mam thereafter. Yes, it paid me off. I have qualified CDS, CGL and many other such examinations but I never felt the need to even look at Grammar again. So, please take lectures seriously.

Adding on, I made my college notes from more than two books.



Whenever I told this to anyone, I heard "Why would you put in so

much effort just for college exams". I also felt at times that maybe I should have used that time to learn something else. But I can't explain how much this thing helped me in cracking Upsc on the first attempt itself. I want you to believe that your hard work will pay you, no matter when and where you put it in.

Our teachers shape our personality. For example, once I was upset for not getting full marks in a class test. Our Hindi Professor Madhu Malti Mam said, "How would You be able to achieve bigger things if you kept feeling demotivated by such trivial things? I know that one day you will be at such a great place where these marks would never

matter". These words kept echoing in my mind to date and always helped me to look at the bigger picture.

One more thing I'd like to share with you all is the worry about the future. Yeah, we all at the college stage get worried about what the future holds for us. That's important too but we should never let this overpower us. Trust me when I say this, the future will be beautiful than what you have thought if You give your best at everything.

I can keep going but due to lack of space and time, I'll sum this up by just thanking all my respected professors and my amazing friends for making my college life an unforgettable experience.



अविस्मरणीय भूमिका

महिला सशक्तिकरण और समाज सेवा में अग्रणी भूमिका निभाने वाली समाजसेविका आदर्श महिला महाविद्यालय भूतपूर्व अध्यक्ष श्रीमती दर्शना गुप्ता की पहली पुण्यतिथि पर महाविद्यालय परिवार ने श्रद्धापूर्वक श्रद्धाजालि अर्पित की। आप अपने अंतिम समय तक आदर्श महिला महाविद्यालय की उन्नति के लिए प्रतिबद्ध रही। आपका सरल व्यवहार, मनोहर व्यक्तित्व, मिलनसार, मातृत्व गुण महाविद्यालय परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्मृति पटल पर हमेशा विद्यमान रहेगी। भिवानी का आपसे विशेष लगाव रहा है। भिवानी की छात्राओं की शिक्षा के लिए व समाज से वंचित और निर्धन वर्ग के उत्थान के लिए आप सदैव तत्पर रही। आपके द्वारा शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में किए गए कार्य सराहनीय है। संगठन और प्रबंधन कौशल में आप काफी निपुण थीं। आपने अनेक सामाजिक कार्यों को अपनी कुशल कौशल के साथ पूर्ण किया। राष्ट्रीय स्तर पर आपकी छवि सामाजिक क्षेत्र में एक जाना माना हस्ताक्षर रही।

अवार्ड एवं सम्मान- आपका नारी सशक्तिकरण के क्षेत्र में अतुलनीय योगदान होने पर पूर्व राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविंद द्वारा 8 मार्च, 2019 को सर्वोच्च राष्ट्रीय नागरिक सम्मान 'नारी शक्ति सम्मान' से सम्मानित किया गया। इसके अलावा अनेकोनेक



सामाजिक संस्थानों ने भी आपको समय-समय पर अवार्ड व सम्मान से सम्मानित किया।

आदर्श महिला महाविद्यालय में योगदान-

आपका आदर्श महिला महाविद्यालय परिवार के प्रत्येक सदस्य के साथ व्यक्तित्व रिश्ता रहा है। छात्राओं के प्रति आपका मातृत्व गुण, शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग के लिए सहयोगी व्यवहार सदा स्मरणीय रहेगा। आप

महाविद्यालय के चहुंमुखी विकास के लिए सदैव तत्पर रहती थीं। आपने महाविद्यालय में आधारभूत संरचना में भी सराहनीय योगदान दिया। आपने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर महाविद्यालय के शिक्षक एवं गैर-शिक्षक वर्ग दोनों को सम्मानित किया आपके द्वारा महाविद्यालय की उन्नति में किए गए अतुलनीय योगदान के लिए महाविद्यालय परिवार सदैव ऋणी रहेगा।

बाल विवाह बर्बरता की कहानी

महाराष्ट्र के मराठवाड़ा क्षेत्र में बाल विवाह का एक नया रूप चलन में है, जो इस मायने में पहले से ज्यादा क्रूर है कि इसमें कम उम्र की लड़कियों पर घर-परिवार की ही जिम्मेदारी नहीं पड़ती, गन्ने के खेतों और मिल्नों में काम का बोझ भी वहन करना पड़ता है। इसे शॉर्ट कैन वेडिंग्स कहा जा रहा है क्योंकि इसका गहरा नाता गन्ने की फसल की कटाई से है। पिछले दिनों आई यूनिवर्सिटी ऑफ कैब्रिज सेंटर फॉर जेंडर स्टडीज से जुड़ी रीतिका सुब्रमण्यम की एक रिपोर्ट इस चलन के अलग-अलग पहलुओं पर विस्तार से रोशनी डालती है। यह शादी अमूमन गुपचुप ढंग से और जल्दबाजी में की जाती है। इस इलाके में सामान्य पारंपरिक शादी में लगभग ढाई लाख रुपये का खर्च आता है जबकि इस रीति में शादी 10 हजार रुपये में निपट जाती है। दूसरी बात यह कि इस शादी के लिए करीब एक लाख रुपये अडवांस में मिल जाते हैं। शादी के ठीक बाद यह कपल संयुक्त रूप में गन्ने के खेतों में काम करके इस रकम की सूरु समेत भरपाई करता है। ऐसे कपल को यहां 'कोयता' कहते हैं, जिसका शाब्दिक मतलब वह हंसिया है जिससे गन्ने की कटाई की जाती है। इस सबके केंद्र में होता है



मुकादम जो खेत-मजदूरों में ठेकेदार और स्थानीय ग्रामीण समाज में जोड़े बनाने वाले (मैचमेकर) की दोहरी भूमिका निभाता है। अपने शरीर और मन के साथ हर जुत्प बर्दाश्त करती लड़कियों की कीमत पर यह प्रथा जारी है। मगर कई बार अपवाद भी यह संकेत देते हैं कि नियम की जंजीरें कसमसाती आकांक्षाओं की भेंट चढ़ने वाली हैं। ऐसा ही एक अपवाद बनी ज्योति, जिसने खुद इस प्रथा का शिकार होने के बाद ठान लिया कि अपनी छोटी बहन मनीषा को इससे हर कीमत पर बचाएगी। परिवार, समाज और प्रशासन तीनों स्तरों पर सही सोच के लोगों के सहयोग से ज्योति ने यह सुनिश्चित किया कि थोरात परिवार की छठी बेटी की शादी 18 साल की होने के बाद और पारंपरिक ढंग से हो और उसे 'कोयता' की चोट न सहन करनी पड़े।

हैरान रह गए प्रोफेसर

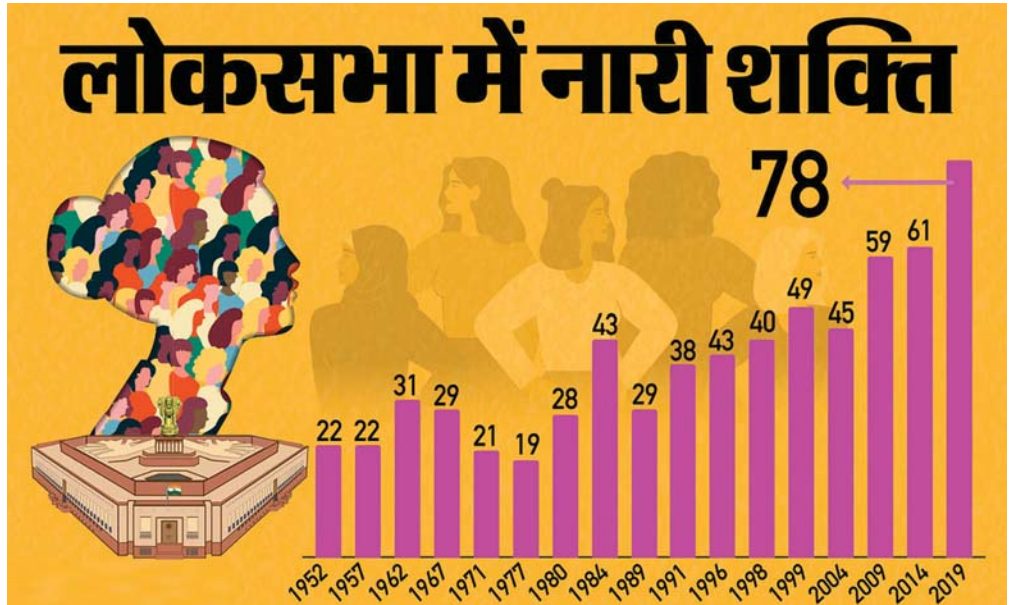
बात उस समय की है जब एपीजे अब्दुल कलाम एमआईटी में aeronautical engineering का कोर्स करने के बाद लड़ाकू विमान का डिजाइन तैयार करने के प्रोजेक्ट पर काम कर रहे थे। एक दिन अचानक प्रोफेसर श्रीनिवासन उनके पास आए, जो एमआईटी के निदेशक और कलाम के शिक्षक भी थे। उन्होंने अस्तोष जताते हुए कहा, 'मिस्टर कलाम! आपका काम निराशाजनक है।' कलाम बोले, 'सर, मुझे कुछ हफ्ते समय दीजिए, शिकायत का मौका नहीं मिलेगा।' जवाब में प्रोफेसर श्रीनिवासन ने कहा, 'मैं तीन दिन का समय देता हूँ। इस बीच विमानों की ड्राइंग तैयार हो जानी चाहिए। नहीं तो तुम्हारी छात्रवृत्ति रोक दी जाएगी।' सुनकर कलाम के होश उड़ गए। छात्रवृत्ति से ही उनकी पढ़ाई का खर्च निकलता था। उन्होंने अपनी पुस्तक 'My Journey: Transforming Dreams Into Actions' में इस प्रसंग का जिक्र करते हुए लिखा है कि सब कुछ भूल वह विमानों की डिजाइन तैयार करने में लग गए। आखिर उनकी मेहनत रंग लाई और दो



दिन में डिजाइन तैयार हो गई। जब वह डिजाइन को अंतिम रूप दे रहे थे तभी उन्हें लगा कि कोई पीछे खड़ा है। पलट कर देखा तो प्रोफेसर श्रीनिवासन खड़े थे। डिजाइन तैयार देख प्रोफेसर बहुत खुश हुए। उन्होंने कलाम को गले लगाते हुए कहा, 'मैं जानता था कि डिजाइन बनाने के लिए तीन दिन का समय पर्याप्त नहीं है। लेकिन मुझे तुम्हारी लगन और मेहनत पर भरोसा था। मेरा दिल कहता है तुम विज्ञान के क्षेत्र में बहुत नाम कमाओगे।' कलाम विनम्र स्वर में बोले, 'सर जिसके सिर पर आपका हाथ हो, वह विद्यार्थी स्वयं ही खास हो जाता है।'

संसद की और बढ़ते महिलाओं के कदम हुए धिमे: लोकसभा चुनाव में महिलाओं की भागीदारी हुई कम

देश की 18वीं लोकसभा निर्वाचित हो चुकी है। इसके 543 सदस्यों में 73 महिलाएं हैं। यह स्थिति इस लिहाज से मायूस करने वाली कही जाएगी कि पिछली लोकसभा के मुकाबले इस बार महिलाओं की नुमाइंदगी बढ़ने के बजाय कम हुई है। 2019 के चुनाव में कुल 78 महिलाएं निर्वाचित हुई थीं। अगर प्रतिशत देखा जाए तो मौजूदा 18वीं लोकसभा में महिलाओं की मौजूदगी महज 13 प्रतिशत बैठती है। देश की आधी आबादी के लिए तो यह अनुपात कम है ही, महिला आरक्षण विधेयक के जरिए महिलाओं के लिए प्रस्तावित 33व आरक्षण से भी बहुत कम है। यह स्थिति कानून के जरिए देश में महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी बढ़ाने की जरूरत को रेखांकित करती है। हालांकि चुनाव प्रक्रिया में वोट के जरिए भागीदारी में महिलाएं पीछे नहीं हैं। इसलिए यह नहीं कहा जा सकता कि उनमें राजनीति को लेकर जागरूकता की कमी है। इसके बावजूद अगर निर्वाचित महिला सांसदों की संख्या में कमी आई है तो जाहिर है, मामला



कहीं और फंस रहा है। राजनीतिक दलों की पहली प्रार्थमिकता ऐसे लोगों को टिकट देने की होती है जो जीतने के काबिल हों। फिर भी, 2019 के मुकाबले इस बार महिला प्रत्याशियों की संख्या कम नहीं थी। 2019 में 720 महिला प्रत्याशी थीं, जबकि 2024 में विभिन्न दलों ने

797 महिलाओं को टिकट दिया। फिर भी निर्वाचित महिला सांसदों की संख्या में गिरावट हुई जो बताती है कि जीतने की काबिलियत के मामले में महिलाओं को काफी आगे बढ़ना है। वैसे, अब तक की यात्रा की बात करें तो देश की संसद में महिलाओं की मौजूदगी धीरे-धीरे ही सही लेकिन

बढ़ती रही है। 1962 के लोकसभा चुनाव में मात्र 74 महिलाएं मैदान में उतरीं, जिनमें 36 विजयी हुई थीं। जाहिर है, महिलाओं की संसद में नुमाइंदगी काफी बढ़ी है, लेकिन इसे अभी बहुत ज्यादा बढ़ाने की जरूरत है, जिसमें आरक्षण की व्यवस्था मददगार हो सकती है।

सोशल मीडिया के चक्कर में 90 प्रतिशत वाले उदास क्यों?



देंशन बढ़ रहा सोशल मीडिया!

10वीं और 12वीं क्लास में बच्चा अगर 90 फीसदी मार्क्स लाता है तो ज्यादातर पैरेंट्स के लिए यह खुशी की बात है। लेकिन इस बार जब 10वीं और 12वीं क्लास की परीक्षा के परिणाम सामने आए तो कुछ उन बच्चों के पैरेंट्स भी निराश नजर आए जो कड़ी मेहनत करके 85-90 फीसदी मार्क्स लाए थे। सबके अपने-अपने तर्क हैं लेकिन सवाल उठता है कि

आखिर 90 फीसदी मार्क्स पर भी पैरेंट्स संतुष्ट क्यों नहीं हैं? क्या उन्हें बच्चों की कड़ी मेहनत नहीं नजर आती? या फिर अब बच्चे की सफलता मापने का पैमाना सिर्फ 100 फीसदी मार्क्स ही है। जबकि एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर पैरेंट्स इतने मार्क्स लाने के बाद भी बच्चे से निराशा जाहिर कर रहे हैं तो इससे बच्चे के मन पर बुरा असर पड़ सकता है।

रिजल्ट डे पर टेंशन बढ़ाने में सोशल मीडिया का बड़ा असर

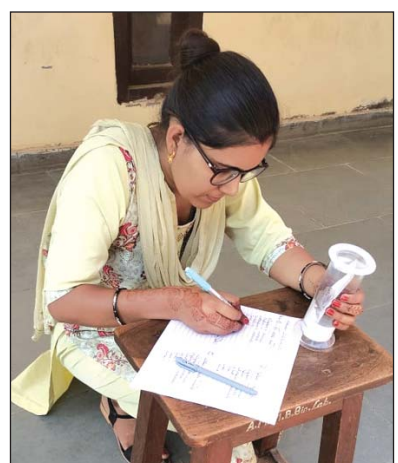
रिजल्ट डे पर फेसबुक खोलो तो हाई स्कोर करने वाले स्टूडेंट्स की फोटोज से टाइमलाइन भरी नजर आती है। किसी ने बताया होता है कि उसके बच्चे के 100 फीसदी मार्क्स आए हैं तो किसी ने बताया होता है कि उनका बच्चा 96 फीसदी मार्क्स लाया है। इसका असर पैरेंट्स और बच्चों दोनों पर पड़ रहा है। एक छात्र ने बताया कि अगर वह 95 प्रतिशत मार्क्स या इससे ऊपर लाता तो अपने पैरेंट्स के साथ सेलिब्रेशन की फोटो पोस्ट करता। मगर अब उसके दोस्त फोटो पोस्ट कर रहे हैं जबकि वह 89 प्रतिशत होने की वजह से फोटो नहीं डाल पा रहा। इस बारे में करियर काउंसलर

आलोक बंसल कहते हैं कि अब मार्क्स शो-ऑफ की चीज हो गया है। इन मार्क्स को वह तममा मानते हैं और अपने स्टेटस से लेकर सोशल मीडिया तक इसका प्रचार करते हैं। मगर अब यह धीरे-धीरे बड़ी समस्या का रूप ले रहा है और दूसरे छात्रों की परेशानी बनता है। वहीं माउंट आबू पब्लिक स्कूल की प्रिंसिपल ज्योति अरोड़ा कहती हैं कि बेहद अच्छे मार्क्स पर भी निराश करने में सोशल मीडिया की बड़ी भूमिका है क्योंकि यह थोड़ा डिप्रेस फील करवाता है। मगर छात्रों को इस प्रतियोगिता में पड़ने के बजाय, खुद से कॉम्पिटिशन करने पर भरोसा करना चाहिए।

सोसायटी का दबाव और फीस की चिंता

हम अक्सर सुनते-पढ़ते हैं कि हर बच्चे की अपनी खूबी होती है और इसलिए किसी एक परीक्षा के दम पर बच्चे की सफलता को मापना ठीक नहीं है। पैरेंट्स भी यह बात मानते हैं, लेकिन तब तक जब तक बात दूसरे के बच्चे की हो रही हो। एक पैरेंट्स जिनके 10वीं में पढ़ने वाले बच्चे के 90 फीसदी मार्क्स आए हैं, वह बताते हैं, मेरी बेटी ने मेहनत की है तो उसके मार्क्स 90 फीसदी तक आए हैं। लेकिन अगर वह थोड़ी और मेहनत कर लेती तो उसके 95 फीसदी तक मार्क्स आ जाते। मैं तो उतने ही मार्क्स चाहता था, लेकिन नंबर में वह वहां तक नहीं पहुंच पाई। आखिर वह 90 फीसदी से संतुष्ट

क्यों नहीं है? इसके जवाब में वह कहते पिछले साल मेरे रिश्तेदार ने अपने बच्चे के मार्क्स हैं, बताए जो 93 फीसदी थे, मेरी सोसायटी में भी बच्चों के ऐसे ही अच्छे मार्क्स आते हैं। तो अगर हमारे बच्चे के मार्क्स अच्छे आते तो लोगों को बताना आसान हो जाता है। वहीं एक अन्य पैरेंट्स जो बच्चे के 92 फीसदी मार्क्स से संतुष्ट नहीं थे, वह कहते हैं, मेरे बच्चे के स्कूल में अगर 95 प्रतिशत मार्क्स ले आओ तो अगले साल की लगभग 90 फीसदी तक स्कूल फीस माफ हो जाती है। इसलिए मेरी इच्छा थी कि अगर बच्चा 95 प्रतिशत मार्क्स ले आता तो मेरे लाखों रुपए बच सकते थे।



एन.एस.एस. इकाइयों के माध्यम से सामाजिक कार्यों में महाविद्यालय की अग्रणी भूमिका

आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी की दोनों एन.एस.एस. इकाइयों के लिए चयनित होती हैं 200 स्वयंसेविकाएं



हर वर्ष कुल 200 छात्रों को एक सरल चयन प्रक्रिया के माध्यम से स्वयंसेविकाओं को प्रवेश दिया जाता है। सबसे पहले कॉलेज परिसर में नोटिस के माध्यम से एन.एस.एस. में प्रवेश की जानकारी दी जाती है। एक एन.एस.एस. फॉर्म भरवा कर छात्रों के सामाजिक कार्यों और शौक को देखते हुए कार्यक्रम अधिकारियों के साथ वन टू वन इंटरव्यू से एन.एस.एस. में चयन किया जाता है। स्वयंसेविकाओं को एन.एस.एस. का महत्व कार्य शैली व इसके लक्ष्य से अवगत कराने हेतु समय-समय पर विशेष एन.एस.एस. कक्षाएं लगाई जाती हैं। स्वयंसेविकाओं का गत सत्र 2023-24 ज्ञानवर्धक रहा। स्वयंसेविका ने बड़े ही उत्साह के साथ और कुछ नया करने व सीखने की इच्छा के साथ हर कार्यक्रम में बढ़ चढ़कर भाग लिया। स्वयंसेविकाओं के सर्वांगीण विकास के लिए बहुत सी प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया गया। जिनमें सभी स्वयंसेविकाओं ने उत्साह के साथ सभी प्रतियोगिताओं में पूर्ण उपस्थिति दिखाई। विजेता छात्रों का मनोबल बढ़ाने के लिए इनाम भी दिए गए। गत सत्र 2023-24 के दौरान स्वयंसेविकाओं द्वारा किए गए कार्यक्रम और गतिविधियां कुछ इस प्रकार रही।

एन.एस.एस. स्वयंसेविकाओं ने मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत देश की माटी को सुरक्षित रखने के लिए वृक्षारोपण किया। जिसमें सभी स्वयंसेविकाओं ने भी हर्ष और उल्लास के साथ भाग लिया। नशा मुक्ति अभियान पर्यावरण सुरक्षा में प्लास्टिक मुक्त हरियाणा राज्य जैसे अन्य कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। स्वयंसेविकाओं ने राज्य स्तरीय पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भी भाग लिया।

24 सितम्बर 2023 राज्य स्तरीय एन.एस.एस. दिवस को महाविद्यालय के कुछ सर्वोत्तम स्वयंसेविकाओं ने चौधरी चरण सिंह कृषि विश्वविद्यालय के कार्यक्रम में भाग लिया इस दिन महाविद्यालय के प्रांगण में श्रम सेविकाओं की ज्ञान और मनोबल को बढ़ाने के लिए खाकी में ईसान पुस्तक पर संवाद व लेक्चर का आयोजन किया गया। आगे चलकर स्वयंसेविकाओं ने गांधी जयंती के दिन स्वच्छता अभियान के तहत स्वच्छता ही सेवा



अभियान चलाया बाद में मेरी माटी मेरा देश अभियान के तहत अमृत कलश यात्रा चलाई व पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

खादी महोत्सव के दौरान स्लोगन लेखन प्रतियोगिता व सेल्फी विद खादी कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। राष्ट्र एकता दिवस को स्वयंसेविकाओं द्वारा एकता की शपथ ली गई इसके बाद महाविद्यालय की दो स्वयंसेविकाओं द्वारा साहसिक शिविर अटल बिहारी वाजपेई इंस्टीट्यूट (मनाली) में भाग लिया गया। आगे चलकर स्वयंसेविकाओं द्वारा एड्स के लिए जागरूकता अभियान के तहत एक दिवसीय शिविर में महाविद्यालय में स्वच्छता, फेस पेंटिंग व नेल आर्ट किया गया और दूसरे एक दिवसीय शिविर के दौरान एड्स व एचआईवी के जागरूकता लेक्चर का आयोजन किया गया। मानसिक शान्ति के लिए भी स्वयंसेविकाओं लिए लेक्चर का आयोजन किया गया। पालतू पशुओं के संरक्षण के लिए भी स्वयंसेविकाओं ने लेक्चर में बढ़चढ़कर भाग लिया। मतदान जागरूकता के लिए छात्रों ने शपथ ली, पोस्टर बनाए व नाटक का आयोजन भी किया गया। एन.एस.एस. सात दिवसीय शिविर के दौरान स्वयंसेविकाओं ने वृक्षारोपण किया। महिलाओं को मजबूत बनाने के लिए राष्ट्रीय कांफेंस में भाग लिया। स्वच्छता अभियान चलाया सेव वाटर सेव अर्थ मुद्दे पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भी भाग लिया। स्वयंसेविकाओं के आध्यात्मिक विकास के लिए भजन संध्या का आयोजन किया गया। मानसिक स्वास्थ्य के लिए मेडिटेशन क्लासेस में भी स्वयंसेविकाओं ने उत्साह के साथ भाग लिया, खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया व विजेता स्वयंसेविकाओं को इनाम भी दिए गए। स्वयंसेविकाओं द्वारा प्रेमनगर व देवसर में स्वच्छता अभियान चलाया गया। बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर नाटक की प्रस्तुति दी गई। स्वयंसेविकाओं की सर्वांगीण विकास के लिए कुकिंग व कढ़ाई-बुनाई कार्यशाला का भी आयोजन किया गया और आखिरी दिन स्वयंसेविकाओं ने नृत्य व गायन की प्रस्तुति दी और स्वयंसेविकाओं को सम्मानित करने के साथ ही सात दिवसीय शिविर का समापन हो गया।



Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

A Prestigious "Multi-disciplinary" Institution for Quality Education for Women, "Best College" declared by Govt. of Haryana, NAAC Accredited B+, ISO certified
Recognised by UGC Under Section 2 (f) & 12 (B) Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

REGISTRATION OPEN

FACILITIES

- ▶ Well balanced curriculum.
- ▶ Extra-curricular activities including Sports, Theatre, Cultural, Music, Art and Craft.
- ▶ NCC and NSS training facility available.
- ▶ Well qualified, friendly and experienced faculty.
- ▶ Well-equipped science laboratories.
- ▶ Well stocked digital library.
- ▶ Furnished Hostel facilities.
- ▶ Spacious Auditorium and Playgrounds.
- ▶ CCTV equipped college campus.
- ▶ Canteen having healthy and hygienic refreshments.
- ▶ Hobby Clubs :- Media Club, Yoga, Gardening, Performing Arts, Web Designing, Photography, Culinary.
- ▶ Computer laboratories with latest techniques.

UNDERGRADUATE COURSES

B.A.

B.Com.

Pass Course

B.C.A.

B.Sc.

Medical, Non-Medical,
Computer Science

POST GRADUATE

M.Sc.

Physics, Chemistry, Maths

M.A.

Economics, English



Free Online Registration

In College Campus

📍 Hansi Gate, Bhiwani 📞 93069 40790 🌐 www.ammb.ac.in ✉ principalammb@gmail.com

एन.सी.सी यूनिट महाविद्यालय की छात्राओं में भर रही देशभक्ति की भावना



प्रतिवर्ष आयोजित एन.सी.सी कैम्प

- ▶▶ ए.टी.सी.
- ▶▶ सी.ए.टी.सी.
- ▶▶ आर.डी.सी.
- ▶▶ एडवॉन्स लीडरशिप कैम्प
- ▶▶ टी.एस.सी.
- ▶▶ नेशनल इंटीग्रेशन कैम्प
- ▶▶ माउटेनियरिंग कैम्प
- ▶▶ आर्मी अटैचमेंट कैम्प

एन.सी.सी में रैंक

एन.सी.सी के अन्तर्गत योग्यता के अनुसार कैडेट्स को रैंक दिया जाता है जो कि निम्न हैं

- एस.यू.ओ.
- यू.ओ.
- सारजेन्ट
- सी.पी.एल.
- एल.सी.पी.एल.
- कैडेट

महाविद्यालय में एन.सी.सी गतिविधियां

एन.सी.सी कैडेट का हर क्षेत्र में विकास करने के लिए उनकी समय-समय पर कक्षाएं लगाई जाती हैं और बटालियन से प्रशिक्षक आते हैं जो उन्हें थ्योरी क्लास के साथ-साथ प्रैक्टिकल क्लास का भी प्रशिक्षण देते हैं। कक्षा के अंतर्गत उन्हें अभिप्रेरित किया जाता है ताकि वह हर एक क्षेत्र में आगे बढ़कर हिस्सा ले और उनका संपूर्ण विकास हो।

सामाजिक गतिविधियों में

एन.सी.सी कैडेट्स की भूमिका

समय-समय पर लोगों को जागृत करने के लिए एन.सी.सी कैडेट के द्वारा विभिन्न प्रकार की गतिविधियां की जाती हैं। जैसे पौधारोपण कार्यक्रम, वोट अवेयरनेस, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान, पोस्टर मेकिंग कंपटीशन, सफाई अभियान इत्यादि। समय-समय पर ए.एन.ओ. के द्वारा एन.सी.सी कैडेट्स के लिए मोटिवेशनल लेक्चर भी दिलवाए जाते हैं ताकि एन.सी.सी कैडेट्स को पता चले कि उनको आगे जाकर क्या करना है। इन लेक्चरों के माध्यम से एन.सी.सी कैडेट्स को एक दिशा दी जाती है कि उनको अपने लक्ष्य को कैसे प्राप्त करना है। कैडेट्स को एस.एस.बी. के लिए भी प्रोत्साहित किया जाता है।

एन.सी.सी लेने के लाभ

एन.सी.सी करने के बाद कई तरह के सर्टिफिकेट प्रदान किए जाते हैं। यह सर्टिफिकेट ए.बी.सी होते हैं इन सर्टिफिकेट के माध्यम से कई सरकारी नौकरियों में छूट प्रदान की जाती है।

दाखिला लेने की प्रक्रिया

महाविद्यालय में छात्राओं को एन.सी.सी. लेने के लिए निम्न प्रक्रिया से गुजरना होता है जोकि पूर्ण रूप से पारदर्शिता पर निर्भर है

- शारीरिक टेस्ट
- लिखित टेस्ट
- चिकित्सा टेस्ट
- साक्षात्कार

यू.ओ. हेमा को 2023-24 के सेशन की बेस्ट कैडेट चुना गया। अंडर ऑफिसर हेमा आर.डी.सी कैम्प के लिए सिलेक्ट हुईं और प्री आर.डी.सी तक कैम्प में भाग लिया।

ऑफिसर हेमा का माउटेनियरिंग कैम्प शिमला के लिए भी सिलेक्शन हुआ। ए.टी.सी. कैम्प में महाविद्यालय से लगभग 11 से 12 कॉलेज के कैडेट्स ने भाग लिया जिसमें से महाविद्यालय की दो कैडेट्स पूनम और कल्पना ने बेस्ट सीनियर का अवार्ड जीतकर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। कैडेट दीक्षा का सलेक्शन एस.एन.आई.सी. कैम्प के लिए हुआ। महाविद्यालय की एन.सी.सी इकाई नित नए कीर्तिमान स्थापित करती आ रही हैं।



आदर्श महिला महाविद्यालय में एन.सी.सी यूनिट काफी लंबे समय से महाविद्यालय की छात्राओं को प्रशिक्षित कर रही है। एन.सी.सी की स्थापना 16 जुलाई 1948 में की गई। एन.सी.सी भारतीय सशस्त्र बल की युवा शाखा है। जिसका मुख्यालय नई दिल्ली में है। प्रतिवर्ष एन.सी.सी में नए कैडेट्स को दाखिला दिया

जाता है। दाखिला प्रक्रिया के अंतर्गत कैडेट्स को एन.सी.सी दी जाती है। महाविद्यालय में वर्तमान में लगभग 107 एन.सी.सी की सीट उपलब्ध है।

आदर्श महिला महाविद्यालय में सत्र 2023-24 में 107 कैडेट्स ने दाखिला लिया। गत वर्ष छात्राओं की उपलब्धियां इस प्रकार रही



Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

A Prestigious "Multi-disciplinary" Institution for Quality Education for Women, "Best College" declared by Govt. of Haryana, NAAC Accredited B+, ISO certified
Recognised by UGC Under Section 2 (f) & 12 (B) Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

HOSTEL ADMISSION OPEN



Facilities

- Indoor & outdoor games
- Purified water coolers
- 24x7 Security
- CCTV surveillance
- Air Cool rooms
- Wi-Fi
- Medical Room
- Common area
- Coaching help
- Housekeeping
- Gym
- Homely Food

महाविद्यालय का हॉस्टल आधुनिक सुविधाओं से युक्त छात्राओं के व्यक्तित्व-विकास का भी बड़ा केन्द्र है। शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ छात्राओं के जीवन को संस्कारवान और परिष्कृत किया जाता है। आधुनिक व नवीनतम शिक्षण-प्रणाली के साथ ही हम यह सुनिश्चित करते हैं कि छात्राओं को आरामदायक माहौल मिले और उन्हें पढ़ाई के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान किया जाए। हॉस्टल होम-अवे-फ्रॉम-होम की तरह हैं।

Dr. Alka Mittal
Principal

पान शेक बनाने की विधि

सामग्री: 2 पान के पत्ते

- 1 कप दूध
- 1/2 कप वनीला आइसक्रीम
- 2 टीस्पून गुलकंद
- 1 टीस्पून पान मसाला
- 3 भीगे हुए बादाम
- 2 इलाइची
- स्वादअनुसार चीनी

विधि:

1. सबसे पहले मिक्सर के जार में 2पान के पत्ते, 1कप दूध, 2इलाइची, 3बादाम (भीगे हुए), 2टी स्पून गुलकंद, 1टी स्पून पान मसाला, चीनी 1/2टी स्पून डालकर पीस लेंगे।
2. बिलकुल पतला पीस लेंगे।
3. अब इस पेस्ट में 1/2कप वनीला आइसक्रीम डालकर दुबारा फिर से पिसेंगे।
4. अब हमारा पान शेक बनकर बिलकुल तैयार है, इसे अब एक गिलास में निकाल लेंगे।
5. और फिर सर्व करेंगे

हिमानी
बी.ए. द्वितीय वर्ष

लीची मोजिटो के लिए सामग्री

400 मिली लीची का जूस, ठंडा किया हुआ

- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस,
- 2 चम्मच चीनी,
- 10 से 12 पुदीने के पत्ते,
- 100 मिली सोडा,
- ठंडा किया हुआ

विधि: 1. पुदीने के पत्तों को नींबू के रस और चीनी के साथ मिला लें।

2. उसे अच्छे से क्राश कर लें।

3. सभी सामग्री को मिलाएं और बर्फ डालें।

4. सर्व करें।

कशिशा बंसल
बी.ए. द्वितीय वर्ष

वॉटरमेलन-मिंट मोजिटो

सामग्री -

- तरबूज का जूस
- पुदीने की पत्तियां
- शुगर सिरप
- काला नमक
- प्लेन सोडा
- नींबू की स्लाइस
- आइस क्यूब्स

विधि- सबसे पहले मोहितो बनाने के लिए आप तरबूज का जूस बनाकर अलग रख लें।

इसके बाद पुदीने की पत्तियां, शुगर सिरप और काला नमक को मडलर में डालें और उसे अच्छे से क्राश कर लें।

अब किसी ग्लास में कुछ आइस क्यूब्स डालें, थोड़ा सा प्लेन सोडा डालें।

उसे 1-2 नींबू की स्लाइस से सजा लें।

अब गिलास में वॉटरमेलन जूस डालें और ठंडा-ठंडा मोहितो सर्व करें।



Anjali

बूझो तो जाने

SUDOKU

1	7		6	4	5			
2	5	3	4					8
6			1	7				
5	3					2	9	
6	1		9	8				
		6	2			7		
		1	9	3	2			
	8							
4		7	8	5	9	1		

ANSWER

1	3	7	9	8	6	4	5	2
9	2	5	3	4	7	1	6	8
8	6	4	5	2	1	9	7	3
7	5	3	8	1	4	6	2	9
6	1	2	7	3	9	8	4	5
4	8	9	6	5	2	3	1	7
5	7	1	4	9	3	2	8	6
2	9	8	1	6	5	7	3	4
3	4	6	2	7	8	5	9	1

MINT LEMONADE

INGREDIENTS-

- 1 cup lemon juice
- 1 whole lemon cut into small wedges
- 3/4 to 1 cup sugar
- 1 cup cold water
- 3 cups ice
- handful of mint leaves or one small bunch

METHOD-

To a blender, add the lemon juice, lemon wedges, sugar, water, ice, and mint. Blend until completely smooth. It will be nice and

frosty. Pour into glasses and enjoy immediately!

Name - Heena
BA 3rd year

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

Anxiety an Impending Disease

Symptoms of anxiety:

- Muscle Tension:-** Tension in the muscles of jaw, neck, back, chest, legs and face is experienced.
- Headache:-** Stiff neck, tight scalp and pain behind eyes is caused due to tension headache.
- Pain:-** If there is no physical cause then pain is caused due to anxiety. Cramps for muscle are common.
- Excessive Fatigue:-** Tension in muscles can cause fatigue and is common symptoms.
- Tremor:-** It is caused due to the tension in muscles of Hand tremor, leg tremor are often.
- Dizziness:-** There is feeling of disorientation, sickness and feeling of imbalance.
- Palpitations:-** Caused due to direct action of adrenalin on heart. They can be frequent and last for few minutes.
- Stomach upset:-** When too much acid is produced muscles in stomach tighten and indigestion occurs.
- Difficulty in Breath:-** Muscles or ribs develop tension this occurs on feeling of constriction.
- Panic Attack:-** When all symptoms fade suddenly, like a move and fear occurs. Then it is panic attack.

Causes of Anxiety:

- Threat to status or goal:**
 - In competency for competition
 - Unable to cope with responsibility.
 - Inability to achieve goal.
- Dangerous desire to come out:-**
 - Sexual aggression
 - Maladjustment
 - Socially unapproved Behaviour
- Anxiety arising decision**
 - Conflicting decision
 - Indecisiveness

Treatment of Anxiety:

- For quick relief Barbiturates, mild tranquilizers like radium and Librium are used.
- For long lasting treatment psychotherapy is done along with anti-anxiety drugs.
- 'Self help group' can be formed where patient cures other similar patients.

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

abnormal circumstances. A phobia is simply the occurrence of the symptoms of anxiety in a particular situation which most people would not find stressful. A person with phobia gets his symptoms in response to a particular stress. The person with an anxiety state gets his symptoms more often perhaps most of time.

अत्याधिक गर्मी में त्वचा की देखभाल कैसे करें ?

जानिए त्वचा रोग विशेषज्ञ द्वारा बताया गया बेस्ट स्किन केयर रूटीन



कोई उत्पाद नहीं है जो रातों रात आपकी त्वचा को सुंदर, स्वस्थ और चमकता हुआ बना सके। मेकअप के जरिये आप कुछ हद तक त्वचा को छुपा जरूर सकते हैं।

सही तरीका और उपयोग

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

इन उत्पादों का करें उपयोग

क्लींजिंग के लिए उत्पाद चुनते समय अपने स्किन टाइप, सेन्सिटिविटी आदि का पूरा ध्यान रखें। किसी भी साबुन या फेसवॉश के इंग्रिडेंट्स को ध्यान से पढ़कर ही खरीदें, चाहे वह नैचुरल या हर्बल प्रोडक्ट ही क्यों न हो। उदाहरण के लिए ऑइली या एसी स्किन जिन पर मुहांसे जल्दी निकलने की समस्या हो, उसके लिए फोम वाले लिक्विड क्लींजर चुनें। ड्राय या बहुत संवेदनशील त्वचा जिसपर स्किन संबंधी समस्याएं जल्दी उभरती हैं उनके लिए क्रीम या लोशन वाले क्लींजर चुनें। इसी तरह मच्योर स्किन के लिए मॉइस्चरिंग बाम और सामान्य त्वचा के लिए डॉ. से सलाह लेकर ही त्वचा के लिए मॉइस्चरिंग उत्पाद का प्रयोग करें।

इन बातों का भी रखें ख्याल

मॉइश्चराइजर के बाद घर से बाहर निकलने के 15 मिनट्स पहले

सनस्क्रीन का उपयोग जरूर करें, चाहे गर्मियों का मौसम हो या बारिश का। सनस्क्रीन कम से कम एसपीएफ 30 का हो यह जरूरी है। भरपूर मात्रा में पानी पिएं और शरीर को हाइड्रेट बनायें रखें। अपने तकियों के कवर को कम से कम हफ्ते में एक बार जरूर बदलें। सोते समय अपने बाल बांधकर रखें, खासकर यदि बाल घुले नहीं हैं तो। हेल्दी स्किन के लिए इन 5 बातों का रखें खास ध्यान रखें। कोई भी प्रोडक्ट के इंग्रिडेंट्स देखकर ही खरीदें। माइसेलर वॉटर वाले क्लींजर चुनें। याद रखें अगर आपकी स्किन बहुत सेन्सिटिव है तो हमेशा डॉक्टर या किसी विशेषज्ञ से सलाह लेकर ही त्वचा के लिए मॉइस्चरिंग उत्पाद लें। इसी तरह अगर आपको किसी तरह की एलर्जी है तो भी प्रोडक्ट के इंग्रिडेंट्स देखकर ही खरीदें।

1. एसपीएफ सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें

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

2 गट हेल्थ का ध्यान रखें

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

3. खुद को हाइड्रेट करें

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

4. स्मोकिंग से परहेज रखें

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

5. तनाव से दूर रहें

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

महाविद्यालय के चमकते सितारों की कहानी उन्हीं की जुबानी

अतीत के पत्रों का पलटने का अवसर मिला तो जीवन के कुछ अविस्मरणीय पलों की यादों से मन भाव-विभोर हो उठा। राजस्थान में जन्मभूमि होने के बाद भी मेरी शैक्षणिक भूमि एवं कर्मभूमि हरियाणा का यह छोटा सा जिला भिवानी रहा। मेरे पिता स्व. श्री बसन्त लाल जी वैद्य भिवानी के हलवासिया चिकित्सालय में आयुर्वेद के प्रतिष्ठित चिकित्सक के रूप में कार्यरत होने के कारण मेरी प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा सर्वश्रेष्ठ प्राचार्या श्री नरेन्द्र जीत सिंह रावल के सानिध्य हलवासिया बाल मन्दिर में हुई। स्कूल से शिक्षा प्राप्त कर, महाविद्यालय में प्रवेश करने के उत्साह ने मन को महत्वाकांक्षाओं से परिपूर्ण कर दिया। मनपसन्द विषयों को चयन कर, मनपसन्द की पाठ्यन्तर गतिविधियों में भाग लेने के अवसर के बारे में सुनने मात्र से सुनहरे भविष्य की कल्पना से मन झंकृत हो गया। उस समय प्रैप (11वीं) कक्षा विद्यालय अथवा महाविद्यालय से करने का विकल्प था। पिता जी लड़कियों की सुरक्षा को महत्व देते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में प्रवेश लेने के लिए कह रहे थे, उनकी आज्ञा-पालन करते हुए 80 के दशक में मैंने प्रैप में प्रवेश लिया। छोटी काशी भिवानी में छात्राओं के नैतिक, बौद्धिक तथा मानसिक विकास हेतु यह महाविद्यालय हरियाणा प्रांत ही नहीं, सम्पूर्ण देश में भी अपनी प्रसिद्धि के लिए जाना जाता रहा है, यहां प्रवेश लेकर मुझे गर्वानुभूति भी हो रही



डॉ. इन्दू शर्मा

वरिष्ठ प्रवक्ता (सेवानिवृत्त)

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी

श्री। महिलाओं में शिक्षा-रूपी ज्ञान-ज्योति प्रज्वलित करने वाले श्रेष्ठ स्व. बनारसी दास गुप्त (पूर्व मुख्यमंत्री, हरियाणा एवं सांसद) विकास पुरुष, भिवानी केसरी स्व. भगीरथमल बुवानीवाला तथा उनके समाज सेवी साथियों के आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन में मुझे 4 वर्ष तक (स्नातक) शिक्षा प्राप्त करने का तथा बाद में सन् 1989 से 2022, 33 वर्षों तक वरिष्ठ प्रवक्ता (हिन्दी) के रूप में इसी महाविद्यालय में पढ़ाने का सुअवसर प्राप्त हुआ। वन्दनीय प्राचार्या स्व. सुश्री स्वर्ण विज, सर्वश्रेष्ठ शिक्षिकाओं एवं प्रेरणादायक मित्रों के संग में व्यतीत इस महाविद्यालय के सुनहरे 37 वर्ष अविस्मरणीय हैं।

इस महाविद्यालय ने मुझे बहुत कुछ सिखाया है और दिया है। शैक्षणिक भूमि होने

के साथ-साथ यह मेरी कर्मभूमि भी रही, इसलिए मेरा इससे भिन्न लगाव है।

चाहे हम दुनिया के किसी भी कोने में रहें, लाखों-करोड़ों भी कमाएं, तब भी कॉलेज में बिताए क्षण कभी नहीं भूलते और न ही कभी भूलना चाहते हैं, फिर यह कॉलेज तो अन्य सभी महाविद्यालयों से हर क्षेत्र में भिन्न है। यह महाविद्यालय 55 वर्षों के इतिहास में अपने नाम 'आदर्श' को आज तक भी सार्थक किए हुए है। वर्तमान में उन्हीं महानुभावों के पदचिन्हों पर चलते हुए उनके सुपुत्र श्री अजय गुप्ता जी तथा श्री अशोक बुवानीवाला जी अपने समाज सेवी साथियों के साथ उतनी ही निष्ठा से अपने पदों का निर्वहन कर रहे हैं। उनकी विचारधारा तथा कार्यशैली श्रेष्ठ है, उसी का परिणाम है कि यह महाविद्यालय जिसने अपना सफर सन् 1970 में केवल 75 छात्राओं को दो कक्षाओं में प्रवेश देकर प्रारम्भ किया था, जो आज लगभग 55 वर्षों के बाद 3000 छात्राओं के चतुर्दिक विकास की तरफ बढ़ता हुआ, हरियाणा के शैक्षणिक मानचित्र पर एक उच्चकोटि की संस्था के रूप में अपना नाम अंकित कर रहा है।

मैं सन् 2022 में महाविद्यालय से सेवानिवृत्त हो चुकी हूँ, फिर भी मैं वर्तमान छात्राओं से आग्रह करूंगी कि किसी भी क्षेत्र में जीवन में उच्च शिखर पर पहुँचना चाहती हो तो मेरे महाविद्यालय में प्रवेश लेकर मेरी सुनहरे भविष्य का स्वप्न साकार होते हुए देखें।



मैं अरुणा तंवर ओलम्पिक खिलाड़ी व महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्रा गांव दिनोद से हूँ। मुझे बताते हुए अत्यन्त गर्व हो रहा है कि मैं आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा रही हूँ। मेरी जीवन की सफल यात्रा में मुझे एक छोटे से गांव से ओलम्पिक खिलाड़ी बनाने में महाविद्यालय की अग्रणी भूमिका रही है। महाविद्यालय ने मुझे प्रशिक्षित करके राज्य, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर अपनी प्रतिभा दिखाना का अवसर दिया। महाविद्यालय में प्रवेश के बाद मैं पहली बार

अंतर्राष्ट्रीय ऐशियन ताइक्वांडो चैम्पियनशिप में पहुंची और सिल्वर गोल्ड प्राप्त किया व महाविद्यालय का नाम रोशन कर पाई। महाविद्यालय की बदौलत ही वर्ल्ड चैम्पियनशिप, ओलम्पिक 2020, ऐशियन चैम्पियनशिप में मेडल प्राप्त कर पाई। मेरी इन सभी उपलब्धियों का श्रेय मैं महाविद्यालय प्रबंधक समिति, प्राचार्या व वहा के कर्मठ प्राध्यापिकाओं को देना चाहते हैं आज उन्हीं की बदौलत मैं सफलता प्राप्त कर पाई।

अरुणा तंवर, ओलम्पिक खिलाड़ी

I am Priyanshi (Gold Medalist). I did my MA (English) from Adarsh Mahila Mahavidyalaya Batch: 2020-2022. I am deeply honored and humbled to receive the gold medal from our esteemed university CBLU. This achievement would not have been possible without the unwavering support, guidance, and encouragement from the faculty, administration, and my peers. I am profoundly grateful for the excep-



tional education and numerous opportunities provided by Adarsh Mahila Mahavidyalaya. The knowledge and experiences gained here have been instrumental in shaping my future and inspiring me to strive for excellence. This recognition is a testament to the hard work and dedication of everyone involved. Thank you for believing in me and for fostering an environment where students can thrive and excel.



I, Sangeeta presently working as Assistant Professor in Department of Higher Education, Haryana in the subject of Zoology. I was an alumni in Adarsh Mahila

Mahavidyalaya. I am very grateful to the teachers of this college. I found that the lab work that I learned here is par excellence. The practical work have helped me in my higher studies. I have done Matters in Zoology and then qualified CSIR-JRF and got selected in Department of Higher Education as Assistant Professor. All the credit goes to my teachers of AMMB, who have helped me to make basic concepts of subject strong. The faculty of life sciences is very much learned, hard works and erudite. They are always ready to help the students in studies.

I am Shivangi (Gold Medalist). I did my MA (Economics) from Adarsh Mahila Mahavidyalaya Batch: 2020-2022. I would like to express my gratitude towards our institution, our principal and all other teachers for facilitating such a positive learning environment and your unwavering dedication to our education. Specially thanks to Renu ma'am for being more than just a



teacher, you've been a mentor and a friend. Your guidance has helped me navigate challenges and grow as a person. The extra co-curricular activities, also the extension lectures by experienced professors from different colleges arranged by the college staff also help us to enhance our knowledge.

I am Parul Mittal, Senior Data Analyst at John Wiley & Sons, a 217-year-old distinguished publication house. I graduated in Commerce from Adarsh college and did my Master's in Finance. My career journey has been quite interesting. While in college, I got to know about Data Science. Even without engineering pedigree, I began practicing coding, learning programming languages, and familiarizing myself with technical terminologies. To further my knowledge in this field, I enrolled in an offline Data Science program in Delhi. With my classes, I dedicated 8 to 10 hours daily to practicing coding, Machine Learning and SQL. Six months later, my hard work paid off when I secured my first job. I started on December 23, 2019, at a startup in Gurgaon. There, I gained valuable insights into market dynamics and the specific requirements of various companies.



Parul Mittal
Senior Data Analyst
John Wiley & Sons

Fortunately, I have had marvelous mentors who guided my growth. After a year of working with diverse clients, I sought new opportunities to further my career. John Wiley & Sons presented an excellent opportunity, and I am now leading the Forecasting project, designing Business Intelligence reports, and

providing strategic insights for the company.

Looking ahead, my career aspirations include transitioning into Product Management. To prepare for this role, I am currently pursuing a certification in Product Management from IIM Kozhikode. Eager to combine my analytical expertise with a keen understanding of market needs, I am enthusiastic about the journey ahead.

My entire journey started at Adarsh College, where I transformed from a shy and introverted girl to a confident individual. The support from the staff was life-changing, motivating me to participate in various cultural activities. I won several competitions and was elected Vice President of the Student Union in my second year. Those three years at Adarsh were pivotal in shaping my personality. I am deeply grateful to Adarsh College for their unwavering support and encouragement.

इतिहास के पत्रों को पलटकर

देखा तब मेरी स्मृतिपटल पर महाविद्यालय की अमिट छाप आज भी विद्यमान है। वहा की प्राध्यापिकाओं द्वारा दिखाया गया अपनापन एवं भविष्य में निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अभिप्रेरित करना जिसका ज्वलंत उदाहरण आज मैं न केवल जिला सेशन कोर्ट में तबौर एक सफल अधिवक्ता के तौर पर कार्यरत हूँ अपितु भारतीय चुनाव आयोग की जिला ब्रांड एंबेसडर भी रही हूँ। मुझे डीपबीए के कोषाध्यक्ष के रूप में इतिहासिक जीत मिली। मुझे यह बताते हुए अत्यन्त गर्व महसूस हो रहा है कि मैंने स्नातक की शिक्षा आदर्श महिला महाविद्यालय से करने के बाद वही



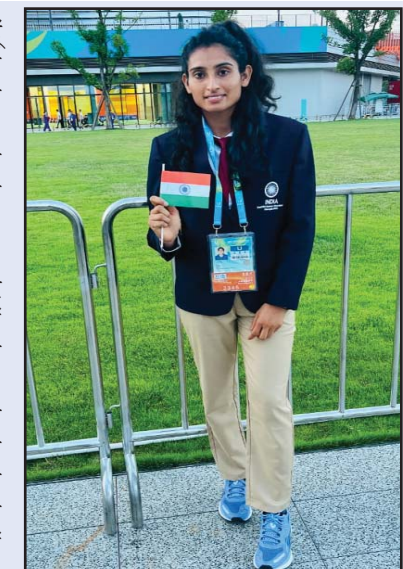
से स्नातकोत्तर की शिक्षा ग्रहण करने का निश्चय किया। मुझे वहां की प्राध्यापिकाओं की कर्मठताए समय पाबन्दी एवं अनुशासन प्रबंधन इतना प्रिया लगा कि आज उन्हीं के दिए गए ज्ञान एवं अभिप्रेरणा से मैं अपने जीवन के निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त कर पाई हूँ। मुझे आज भी याद है प्राध्यापिकाओं का कक्षा के लिए टोकना और सोशल मीडिया का कम से कम प्रयोग करने का दिशा निर्देश देना।

मैं छात्राओं को यह बताना चाहूंगी कि यदि आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना चाहते हैं तो आप सोशल मीडिया से दूरी अवश्य रखें और प्राध्यापिकाओं द्वारा दिए गए ज्ञान पूर्ण निष्ठा के साथ ग्रहण करें।

एडवोकेट, प्रिया लेघा

मैं पूजा अन्तर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स खिलाड़ी हूँ और ग्राम निवासी हंसाबास कलाँ जिला चरखी दादरी एवं आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा रही हूँ।

आदर्श महिला महाविद्यालय में प्रवेश (2020) के बाद मैं महाविद्यालय की सहायता से कई स्तरो पर विजेता रही हूँ। महाविद्यालय ने मेरा राज्य, राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में हर स्तर पर मेरा मनोबल बढ़ाया है। महाविद्यालय में प्रवेश के बाद ही मैं पहली बार अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर वर्ल्ड विश्वविद्यालय गेम्स 2023 चीन में पहुंची तथा महाविद्यालय का नाम रोशन कर पाई। महाविद्यालय की सहायता से ही मैं ऑल इंडिया अन्तः विश्वविद्यालय में गोल्ड मेडल एवं खेलो इंडिया विश्वविद्यालय गेम्स 2023 लखनऊ में हैटथ्रॉलॉन इवेंट में नया रिकार्ड स्थापित कर पाई। खेल के साथ-साथ शिक्षा के क्षेत्र में भी महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं की मुख्य भूमिका रही है महाविद्यालय द्वारा



प्रत्येक क्षेत्र में मेरी सहायता की गई, जिसकी मैं जीवन पर्यन्त आभारी रहूंगी।

पूजा, अन्तर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स खिलाड़ी

I, Deepika Rani, presently working as Assistant Professor of Botany in MNS, PG college Bhiwani. I have done my Graduation from Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani in session 2009-12. I feel blessed to have education from such a wonderful institute who laid foundation of my bright future. The guidance and support provided by all the eminent faculty members helped me in deciding as well as accomplish-



ment of my goal. All the faculty members were quite helpful and knowledgeable. They always stand by with students whatever there is any academic or co-curricular activity. Lab experience during our Graduation is gave a strong concept clarification of our subjects. I am so grateful to have such teachers and lucky enough to be a part of such a great college. I owe my success to my worthy faculty members.

...Deepika Rani

पौधारोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण करने का संदेश



विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर महाविद्यालय की कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के संयुक्त तत्वावधान में महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने पौधा रोपण किया। उन्होंने छात्रों को आने वाले समय में एक पौधा लगाकर और उसका संरक्षण करने का भी संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आज पूरा विश्व असंतुलित मौसम की मार झेल रहा है। जिसका सबसे बड़ा कारण प्रकृति से छेड़छाड़ है। उन्होंने यह भी कहा कि आने वाली पीढ़ी को बेहतर कल देने के लिए पेड़ पौधे लगाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने छात्रों को भयंकर गर्मी के प्रकोप में पशु पक्षियों के संरक्षण के लिए भी कहा।

डॉ. अलका मित्तल ने यह भी कहा कि वृक्ष न केवल हमें शुद्ध हवा देते हैं अपितु उनके द्वारा हमें मानसिक शक्ति भी प्राप्त होती है। आज मनुष्य अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पेड़ों की कटाई कर रहा है जिसका खामियाजा आने वाली भावी पीढ़ी को भुगतना होगा।

स्नातकोत्तर की छात्राओं ने नम आंखों से दी सीनियर को विदाई

महाविद्यालय में विदाई क्षण एक ऐसा पल होता है जो खुशी के साथ-साथ दुख भी देता है। खुशी इस बात की है कि छात्राएं आज अपनी शैक्षणिक यात्रा पूरा कर अपने जीवन के अगले पड़ाव में कदम रखने जा रही हैं लेकिन दुख इस बात का है कि वे आज महाविद्यालय से विदा हो जाएगी यह उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बतौर मुख्य अतिथि स्नातकोत्तर की छात्राओं के विदाई समारोह 'लम्हे' में कही। उन्होंने यह भी कहा कि आपने जो महाविद्यालय द्वारा ज्ञान प्राप्त किया उसका उचित दिशा निर्देशन में निर्वाह करेंगी। छात्राओं को समय प्रबंधन, अनुशासन एवं निष्ठा पूर्वक कर्तव्य परायणता की प्रेरणा भी दी। विदाई समारोह का आयोजन महाविद्यालय प्राचार्या के दिशा-निर्देशन में डॉ. रेनु व डॉ.



मोहिनी द्वारा छात्राओं के सहयोग से किया गया। इस अवसर पर छात्राओं ने नृत्य, गायन एवं कविताओं के माध्यम से सभागार को भाव विभोर कर दिया। समारोह में मिनल मिस फेयरवेल, मोनिका मिस परसनैलटी, ईशा स्टार ऑफ द पार्टी चुनी गयीं। महाविद्यालय प्राचार्या ने सभी छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महाविद्यालय की स्नातकोत्तर की छात्राओं ने सांझा किए अनुभव

Greeting to all my friends, I am meeneel student of MA economics in Adarsh mahila Mahavidyalaya bhiwani. I am very happy to announce that I am crowned as miss farewell 2024 this year. I have completed my graduation from the same institute the environment, knowledge, affection I got from here was incredible. It push me to pursue my masters from here. In my masters I have a beautiful experience along with the academics. My teachers pushes me to



participate in many other extracurricular activities like debate, speech, quiz etc. My HOD. Dr Renu ma'am also motivates me a lot. I also get opportunity to become CR of my class. I also thank my principal mam for providing us where is opportunities for personality grooming and offering many other hobby classes. In last I will some this up by thanking all my respected professors and my amazing friends for giving me the most beautiful memories of my life and unforgettable experience us.

College life will present you with numerous hurdles. You must make friends in this new environment where there are many unexpected faces. It teaches us how to interact with others and establish our own opinions. Students acquire their free will in college, which helps them grow more self-assured and collected. We were always dependent on our friends or teachers while we were in school. We learn to be independent in college. It strengthens us and teaches us how to face our own challenges. It also encourages us to take our careers seriously. We make decisions that will impact our future



on our own, unlike when we were in school when our parents made those decisions for us. The college experience for me was full of ups and downs. Even though I got admission to the college of my choice, the transition came as a complete shock to me. It was my first time traveling alone every day and meeting new people. I had a difficult time making new friends and getting familiar with the new professors. The newly found independence was exhilarating though. I could go anywhere I wanted, join any social activities, and become part of different programmes. It felt like there was nothing I couldn't do in life. **Tamanna Rajput**

When we enter college, we encounter a significant transition from school life. When we are at school, we make several friends and get good teachers and a good environment, but suddenly in college life, we enter a new place where we know none.



College life is the golden period of life because it makes one more potent, profound and independent. Compared to school life, college life is short-lived. College is only for 4-5 years, but we spend half of our academic career at school. College students enjoy their freedom as they grow up and become mature. They become able to decide between good and bad. College life teaches them many things and builds confidence to face challenges and struggles. College students cherish the annual fest organised by the college every year the most. Among the students, the college fest creates excitement and buzz. Everyone enjoys the fest and welcomes each other with open arms. The programs and competitions are carried out in good spirits, and students dress their best to represent their college well. Students participate in various skits, dances, debates, sports etc.; it gives them a competitive attitude and the ability to welcome victories and failures with grace and good-hearted energy. **.....Isha**

Located in the vibrant city of Bhiwani, Haryana, Adarsh Mahila Mahavidyalaya stands as a beacon of academic excellence and empowerment for women. Established with the noble vision of providing quality education and fostering holistic development, the college has been instrumental in shaping the lives of countless individuals since its inception.



Adarsh Mahila Mahavidyalaya is renowned for its unwavering commitment to empowering women through education. The institution offers a diverse range of undergraduate and postgraduate programs across various disciplines, catering to the academic interests and career aspirations of its students. With a team of dedicated faculty members who are experts in their respective fields, the college ensures a conducive learning environment where students are encouraged to explore their potential and excel in their chosen fields of study.

One of the distinguishing features of Adarsh Mahila Mahavidyalaya is its emphasis on holistic development. **...Neha**

College is an integral part of the lives of every student. It teaches us some of the best values of life. We gain a lot of experiences and make infinite memories there. Some of the people that stay with us forever, we meet them in college. It helps transition our minds from school to adulthood and teaches us to take responsibility for our lives.



I feel very grateful to be in the Adarsh Mahila Mahavidyalaya under the CBLU Haryana (Bhiwani). My college is great not only in terms of infrastructure but in teaching and learning as well. It is formed of red bricks that look beautiful in all seasons. We have a special red gate that is iconic to our college students. Every stu-

dent, at least once, has taken a picture in front of this gate. Our professors have abundant knowledge of their respective subjects and clear all the doubts that we have regarding any chapter.

Every year, my college hosts a fest and invites famous singers to do a concert at the same. It goes on from around 4:00 pm to around 7:00 pm and is a lot of fun to attend to. We also have a library that is fully air-conditioned and has all the books on subjects as well as other genres. In the past, many recognized people of the current time have attended my college. There are also a lot of opportunities for learning and co-curricular activities for the students. I am proud to be a part of this college. **Priya**

My Enriching Hostel Experience at Adarsh Mahila Mahavidyalaya

I am Monika, a student of M.Sc. physics at Adarsh Mahila Mahavidyalaya. I want to share my college hostel experience. Living away from family at some new place causes a great impact on students where we get our new lifestyle, learn to be independent and also to adjust with others. Our living in a hostel might be a difficult task but this provides us an environment which gives us the opportunity to socialize with others. I had a great experience in my hostel, the environment they provided us was very friendly. The initial days for me was somehow tough to get adjusted in a new environment and new people around me but as time passes and I get to know others it becomes a part of my life. Everyone was so helpful and kind that it became easy to live there with more happiness. The daily routine of our hostel was that in the morning, there used to be assembly, where we do prayer then we have our break-



fast. Then we go to our college, in between we have our lunch time, then in the evening we used to have tea time then once again there used to be assembly and then we have our dinner time around 7:30-8pm. After dinner, we have a study period of around 2 hours which used to be very beneficial for us. We are provided with the best facilities like there is WiFi all the time for our study purpose and the food was also good as compared to other hostels. The geyser facility is also there in winters. We also have a gym in our hostel and medical facilities. Hostel Life has taught us to be independent, be responsible and has upgraded our social skills. Sometimes there can be some issues to get adjusted with something but at the end everything gets resolved. Hostel life experience is the best time of my life which I can't forget in my life and the beautiful memories I made here will always be with me.

The Transformative Lessons of Hostel Life at Adarsh Mahila Mahavidyalaya

Hostel Life teaches us many lessons like self-dependence, self reliance and a disciplined way of life. At home, we remained dependent on our parents but in the hostel, everything has to be done by ourselves. Hostel Life gives students a sense of independence and the opportunity to meet new people. Our peaceful hostel environment is very good for study. There is wifi facility available so that we can study without any network issues. There is a study period of 2 hours everyday after dinner, which was very beneficial for us. Hostels are thoroughly cleaned everyday. There is also a Gym facility, outdoor and indoor



games to play. In summer season, hostel rooms get cooling from the air duct system. Good food is provided three times a day at a particular time in the hostel. Most important thing is to remember God everyday, so morning and evening assembly prayer also takes place in the hostel. Hostel rooms are properly arranged with chairs, tables and almirah. There is very good security in the hostel for the students. Overall, Hostel provides a low cost housing and environment to share common areas which is a great way to make good friends for life and to develop social skills.