

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 07/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, सोमवार 10 जुलाई 2024

anupama.express@ammb.ac.in

छात्राओं के सर्वांगीण विकास की और अग्रसर आदर्श महिला महाविद्यालय: डॉ. अलका मित्तल प्राचार्या का दावा, छात्रावास में मिलता है घर जैसा माहौल

आदर्श महिला महाविद्यालय सीखने और समझने की प्रक्रिया को सार्थक और सुगम बनाता हुआ छात्राओं के सर्वांगीण विकास की और अग्रसर है। महाविद्यालय में छात्राएँ शिक्षा के साथ-साथ अन्य क्षेत्रों में भी कामयाबी हासिल कर रही हैं। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में नई शिक्षा नीति के तहत वर्तमान वर्ष में दाखिला प्रारम्भ हो चुका है जिसके तहत छात्राओं न केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करेगी अपितु व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त कर पाएगी। महाविद्यालय

में मूलभूत आवश्यकताओं के साथ-साथ आधुनिक कम्प्यूटर कक्ष, आधुनिक विज्ञान प्रयोगशालाएँ, विशाल एवं भव्य सभागार डिजिटल बोर्ड सहित कक्षा-कक्ष बास्केटबॉल कोर्ट, योगा कार्यशाला सहित सुविधाएँ छात्राओं को दी जा रही हैं महाविद्यालय में छात्राओं को समय प्रबंधन एवं अनुशासन की शिक्षा भी दी जाती है। महाविद्यालय की छात्राओं ने शैक्षिक क्षेत्र में ही नहीं अपितु सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाई है। गत वर्ष में सामाजिक

मुद्दों पर छात्राओं को जागृत करने के लिए समय-समय पर विद्वत जनो द्वारा राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय सभोठियों का आयोजन भी किया जाता रहा है। महाविद्यालय में शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए ओरिएटेशन कार्यक्रम, स्वास्थ्य सुधार हेतु स्वास्थ्य चिकित्सा का आयोजन भी किया गया। यहाँ शारीरिक और मानसिक विकास पर भी ध्यान दिया जाता है। इसके अलावा यहाँ छात्राओं को विभिन्न करियर विकल्पों का ज्ञान भी दिया जाता है। महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं द्वारा समाज कल्याण के कार्यों में अग्रणी भूमिका निभाई जाती है साथ ही एन.एस.एस की छात्राएँ भी अपनी प्रतिभा का लोहा बनवा रही हैं।



निम्न विषयों में निम्न सीटों के माध्यम से महाविद्यालय में लगभग 3000 छात्राएँ शिक्षा प्राप्त कर रही हैं

Class	Total Seats
BA	560
B.SC. (MED) AIDED	40
B.SC. (MED) SFS	80
B.SC (N.MED) AIDED	40
B.SC (N.MED) SFS	80
B.SC (COMP. SCI.)	80
B.COM GENERAL (AIDED)	40
B.COM GENERAL (SFS)	50
B.COM (VOCATIONAL)	30
B.COM (COMPUTER APPLICATION)	80
BCA	80
M.A. Economics-Self-Financing	40
M.A.-I (English)-Self-Financing	40
M.Sc(Maths) -I-Self-Financing	80
M.Sc(Physics) -I-Self-Financing	40
M.Sc(Chemistry) -I-Self-Financing	40

छात्रावास में पूर्ण सुरक्षा की व्यवस्था



महाविद्यालय का छात्रावास आधुनिक सुविधाओं के साथ छात्राओं के व्यक्ति विकास में भी सहायता करता है। यहाँ पर उन्हें आरामदायक माहौल के साथ पढ़ाई के लिए अनुकूल वातावरण मिलता है। यह घर मानो उनके हास्टल होम अवे फोम होम की तरह है। यहाँ पर छात्राओं की सुरक्षा के मध्यनजर सीसीटीवी से नजर रखी जाती है। छात्रावास में वातानुकूलित कक्ष का भी प्रावधान है।

शिक्षा के लिए प्रतिदिन दो घंटे निश्चित किए गए हैं। चिकित्सा सुविधा के साथ घर जैसा खाना छात्राओं को उपलब्ध करवाया जाता है। छात्राओं के नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए प्रातः एवं सायं कालीन समय में मंदिर में प्रार्थना सभा का आयोजन होता है। मानसिक एवं शारीरिक विकास हेतु ओपन जिम का प्रावधान भी छात्रावास में किया गया।

Physical Science is a Natural Science

B.Sc. in Physical Sciences is a 3-year programme that teaches the student about the earth sciences. The course trains the student about the theoretical as well as practical aspects of Physical Science which opens various opportunities for the learners.

B.Sc. in Physical Science can open the doors to various employment areas for a student like astronomy, agricultural research services, aviation industry, technical journals, Indian Civil Services, cryptography, and laboratories. One can find employment in top companies, in education and in some prestigious national organisations like BARC, DRDO, ISRO etc.

Physics is a natural science and one of the oldest academic disciplines with a goal to know about the secrets of this wonderful nature on the scale of sub atomic particles to the observable universe and also to know the natural phenomenon at their most fundamental level with microscopic, mesoscopic and macroscopic phenomenon. After completion of graduation in Physics, one can be eligible for the job profiles in radiation oncologist, radiologist, consulting Physicist, lab technician etc. After Post graduation in it the post graduates would become eligible to search their career in the job profile of Physics training managers, Academicians, Network admin-



Dr.Nisha Sharma
Associate Professor in Science Department

istrators, IT consultants, Assistant scientists, Research experts and observation scientists etc. Any post graduate of this discipline can pursue Ph. D ahead. They can also work in the fields of Telecommunication, healthcare, aerospace, energy and technology and in journalism as data analyst, product developer, technical consultant, research scientist, policy developer and analyst and the Science report writer. Beyond that in some startups like advanced materials, renewable energy fields and advanced fields they can find their own field of interest.

छात्राओं का रुझान कॉमर्स में

बीकॉम करने के बाद बहुत सारे करियर विकल्प मिलते हैं: नीरू चावला

भिवानी। 12वीं के बाद छात्राओं का रुझान कॉमर्स की तरफ बढ़ता जा रहा है। बीकॉम करने के बाद छात्राओं के लिए विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। दाखिले के समय कुछ छात्राएँ ग्रेजुएशन करने के विषय पर चिंतन करती हैं, और निर्णय नहीं ले पाती, उनके मन में ये प्रश्न उठता है कि कॉमर्स लेने के फायदे क्या हैं? उनके मन की गुत्थी को सुलझाने के लिए इस विषय पर आदर्श महिला महाविद्यालय की कॉमर्स विभाग की अध्यक्ष नीरू चावला से बात की उन्होंने बताया कि छात्राएँ ज्यादा दुविधा में न फसे कॉमर्स लेने के अनेक फायदे हैं। कॉमर्स बहुत प्रचलित विषय है। बीकॉम करने के बाद आपको करियर से संबंधित बहुत सारे विकल्प मिलते हैं।

12वीं के बाद जो विद्यार्थी 3 साल का ग्रेजुएशन कोर्स करना चाहते हैं तो उनके लिए बीकॉम एक अच्छा ऑप्शन है। इसमें बहुत सारे विषय होते हैं। जिसमें आप अकाउंटिंग, कराधान, वित्तीय प्रबंधन, अर्थशास्त्र, संवाद कौशल, मार्केटिंग, रिटेल प्रबंधन, टैली, कम्प्यूटर संबंधित विषय एवं अन्य कॉमर्स से संबंधित विषयों की जानकारी प्राप्त करते हैं। इस डिग्री की मदद से विद्यार्थी केवल कॉर्पोरेट क्षेत्र में अपना करियर नहीं बना सकते हैं, अपितु अंकेक्षण, बैंकिंग, सरकारी क्षेत्र में टैक्सेशन ऑफिसर के पद पर कार्यरत होकर अपना कैरियर बना सकते हैं। इसके साथ-साथ आप लॉ करके अंकेक्षण, वित्तीय, टैक्स और दूसरे कई क्षेत्र में भी अपना करियर देख सकते हैं। बीकॉम करने के बाद छात्राएँ एमबीए, लॉ, एमसीए, एमकॉम, सीएफए जैसे उच्च शिक्षा वाले कोर्स भी कर सकती हैं, शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षक बनकर अपने कैरियर की योजनाएं बना सकती हैं। इस डिग्री की मदद से विद्यार्थी को व्यापार जगत का पूरा ज्ञान प्राप्त हो जाता है जिससे वह अपना कोई भी व्यापार प्रारंभ कर सकते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि बीकॉम का सबसे बड़ा फायदा यह भी है कि इस कोर्स को



नीरू चावला
सह-प्राध्यापक, वाणिज्य विभाग

साइंस एवं आर्ट्स के विद्यार्थी भी कर सकते हैं। इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थी में संवाद कला, बाजारीकरण एवं लीडरशिप जैसे कौशल का निर्माण होता है। इसके साथ उनका पर्सनैलिटी डेवलपमेंट भी होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को सभी विषयों में कॉमर्स एक बेहतर विकल्प बताते हुए इसका चयन करने की सलाह दी।

मेरा आसमान मेरे पापा

पापा आप हो तो जिंदगी में है जान
वरना आपके बिना जिंदगी है बेजान
आप हो मेरा अभिमान
आप ही हो मेरी पहचान
चाहती हूँ आपको अपनी तमाम ऊमर लिख दूँ
नहीं देखी मैंने खुदा की सूरत क्यो न आपका नाम ही भगवान लिख दूँ....
आप कितने अच्छे हो किन शब्दों में करूँ आपका धन्यवाद
शब्द नहीं मिल रहे हैं मुझे शब्दों में है वाद-विवाद
अब तक जो मैंने सिखा है जीवन से वो है आपका आशीर्वाद
कितने भी शब्द चुन लूँ नहीं कर पाऊँगी आपका धन्यवाद
चाहती हूँ आपके जीवन में सारी खुशियाँ लिख दूँ
नहीं देखी मैंने खुदा की सूरत क्यो न आपका नाम ही भगवान लिख दूँ....
कभी सख्त तो कभी कोमल बन जाते हो
प्यार करते हो बहुत पर कभी नहीं जताते हो
मेरी दो विश पूरी करने के लिए अपनी दो विश भूल जाते हो
आप वहीं हो ना जो खुद भूखे रहकर मेरी भूख मिटाते हो
पापा के लिए क्या हैं मेरी फिलिंग तो सोचा यही बताने के लिए एक कविता लिख दूँ
नहीं देखी पायल ने खुदा की सूरत क्यो न पापा का नाम ही भगवान लिख दूँ....
पायल कौशिक, कक्षा-बी.ए. 2

एक बै एक जाट भाई अपनी एक नई रिश्तेदारी में चल्या गया, साथ में उसका नाई भी था। नई रिश्तेदारी थी, खातिरदारी में फटाफट गरमा-गरम हलवा हाजिर किया गया।

दोनों सफर में थक रहे थे, भूख भी करड़ी लग रही थी। हलवा आते ही दोनों आँ नै चम्मच भरी और मुँह में गरमा-गरम हलवा धर लिया।

ईब इतना गरम हलवा ना निगलिया जा और ना बाहर थूक्या जा। बुरा हाल हो-ग्या, आंखों में आंसू आ-गे।

नाई ने हिम्मत करी और बोल्या, चौधरी, के होया?
जाट बोल्या, भाई, जब घर तै चल्या था, तै थारी चौधरण बीमार सी थी, बस उस की याद आ गी।

नाई की आंखों में भी पाणी देख कै जाट बोल्या, र, तैरै के होया?
नाई बोल्या, चौधरी, मत्रै तै लागै सै चौधरण मर ली।



कुछ सामान खुद ही बनाते हैं

उपयोग में और आनंद आता है अगर इस्तेमाल की जाने वाली चीजें खुद मेहनत करके बनाई गई हों। यहाँ नियमित इस्तेमाल में आने वाली कुछ चीजों को बनाने के तरीके दिए गए हैं, जिन्हें आप बड़ी आसानी से घर पर ही तैयार कर सकते हैं।

ऑल पर्पस क्लीनर

1/4 कप सिरका, 1 बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और 2 कप पानी के मिलाकर स्प्रे बोटल में भर लें। खुशबू के लिए एसेंशियल ऑयल की 4-5 बूंदें भी मिल सकते हैं।



माउथवॉश

साड़ी/लहंगे ब्लाउज बनाने के लिए कितनी ही आस्तीनों का नाम दिमाग में आता होगा, हाफ, फुल या कट स्लीव्स। तो चलिए कुछ और नाम इसमें जोड़कर इस जानकारी में इजाफा करते हैं जिससे आप आराम से हर ड्रेस में अलग आस्तीन बनवा पाएँ।

बेल स्लीव्स: इस तरह की आस्तीन मुख्यतः पूरी बांह की होती है। कंधे से कलाई तक आते-आते इसकी चौड़ाई थोड़ी-थोड़ी बढ़ती जाती है।

बटरफ्लाई: इस आस्तीन की लंबाई कोहनी तक होती है। ये देखने में तितली के पंखों या कोने के पीले फूल की तरह दिखती है।

बोटल में 2 नींबूओं का रस निकालें। इसमें 1/2 बड़ा चम्मच दालचीनी पाउडर, 1 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा और 5 छोटे चम्मच शहद डालें व 1 कप गर्म पानी मिला दें। ढक्कन बंद करके बोटल को हिलाकर शहद घोल लें। इसे फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें।



बॉडी लोशन

पिघले हुए नारियल तेल में 3-4 विटामिन-ई कैप्सूल का



तेल डालकर स्पंज की (सफेद रंग का टेम्परचर) दिखने तक फेंटें। पसंदीदा एसेंशियल ऑयल की 4-5 बूंदें मिलाएं। लीजिए बॉडी लोशन बनकर तैयार है।

लिप बाम

2 बड़े चम्मच सूखी गुलाब की पंखुड़ियों का चूर्ण बना लें।



1/4 कप नारियल तेल, गुलाब की पंखुड़ियों का चूर्ण और 1 बड़ा चम्मच बी-वेक्स मिलाकर पिघलने तक गर्म करें। इसे ठंडा होने दें और 1/2 चम्मच विटामिन-ई तेल और 4-5 बूंदें एसेंशियल ऑयल (कैलेन्डुला) मिलाएं। इसे छोटे डिब्बी में भरकर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें।

हर आस्तीन का अलग है नाम



बिशाप: ये फुल या कलाई तक होती है। कंधे से लेकर कोहनी तक एक जैसी चौड़ाई

में होती है। फिर कोहनी से 3 इंच नीचे तक इसकी चौड़ाई अधिक हो जाती है। जिससे ये फूल जाती है। इसके बाद ये कलाई पर चिपकी रहती है।

लेग ऑफ मटन: इसमें कंधे से लेकर कोहनी तक चुन्ने होती है जो देखने में खंडदार लगती है। इसके बाद की चौड़ाई कलाई की मोटाई के अनुरूप ही होती है।

पफ: इसकी लंबाई कोहनी तक होती है। कंधे से लेकर कोहनी तक 2 इंच ऊपर ये फूली हुई दिखती है और कोहनी के 1 इंच ऊपर इसमें एक पट्टी होती है। जो हाथ बाजू की मोटाई के अनुसार ही होती है।

बच्चों से बात करने का तरीका

शब्दों को तोलें फिर बोलें

बच्चों से बात करना अमूमन सबको पसंद होता है। इसलिए हम कई बार उनसे बाड़-लड़ाते हैं, उनकी तारीफ करते हैं तो कभी उन्हें यू ही मजाक में छेड़ देते हैं। पर ये तारीफ या मजाक बच्चे को मन ही मन परेशान भी कर सकता है। इसलिए परख लें कि कहां शब्दों का संतुलन जरूरी है।

बच्चों के मन पर कब क्या बात असर कर जाए पता नहीं लगता। इसलिए उन्हें कब क्या कह रहे हैं इसकी जांच करते रहें और समझते रहें कि इन नब्दों को क्यो नही कहना है...

वजन का मजाक बनाना

अक्सर ही देखा होगा बचपन में जिस बच्चे का वजन ज्यादा होता है उसे मोटू, गोला, गदोला जैसे नामों से पुकारने लगते हैं तो वहीं जिसका वजन कम होता है उसे कहना कि तुम खाते नहीं हो क्या, तुम इतने पतले क्यो हो? ये साधारण से लगने वाले शब्द लंबे समय में बच्चे के मन पर गहरा असर डाल सकते हैं। वे स्वयं के वजन को लेकर ना सिर्फ परेशान हो सकते हैं बल्कि समय के साथ उनमें आत्मविश्वास की कमी और इंटिंग डिसऑर्डर भी देखने को मिल सकता है। और ध्यान रखें ऐसी बातों का मज्जाक ना बनाएं जिन्हें ठीक नहीं किया जा सकता।

बुद्धिमत्ता पर राय रख देना

यदि आप कहेंगे कि हमारा बच्चा तो बहुत होशियार है उसे अच्छे ग्रेड तो मिलने ही थे। इससे वो आगे चलकर गोल्डन चाइल्ड सिंड्रोम का शिकार हो सकता है। वहीं कम ग्रेड लाने पर कहना कि तुम मूर्ख हो इसलिए बी ग्रेड मिला, उसे आत्मशंका में डाल सकता है। इसलिए परिणाम के बजाय हमेशा प्रयास पर ध्यान केंद्रित करने वाले वाक्य कहें। जैसे उनसे कहें कि मैं खुश हूँ कि आप इतने अच्छे नंबर लाए आप इस बारे में क्यो सोचते हो? या फिर मुझे लगता है आपको मैथ में और काम करने की जरूरत है आपको क्या लगता है?



रिश्तों को लेकर चिढ़ाना

बच्चों से मिलने पर लोग सबसे पहले स्कूल के बारे में पूछते हैं फिर शिक्षक और सहपाठियों के बारे में। इसके बाद जैसे ही बच्चे अपने अपोजिट जेंडर (विपरीत लिंग) मित्र की बात करते हैं तो लोग उन्हें उसके नाम से मज्जाक में चिढ़ाने लगते हैं। कि वो तुम्हारी गर्ल फ्रेंड है या वो लड़का तुम्हारा दोस्त ही है ना। ऐसा करना पहली बार मज्जाक लग सकता है पर इससे बच्चे के मन में रिश्तों को लेकर उलझन पैदा हो सकती है। इसलिए उनसे इस तरह की बातें ना करें।

स्वभाव को लेकर कहना

कुछ बच्चे ज्यादा बोलते हैं तो कुछ दूसरों के सामने बोलने में शर्माते हैं। पर इससे एक बेहतर या दूसरा कमतर नहीं होगा क्योंकि ये उनके स्वभाव का हिस्सा है। जो ज्यादा बोलते हैं वे आसानी से घुल-मिल सकते हैं वहीं कम बोलना अक्सर रचनात्मकता और सहानुभूति से संबंधित होता है। इसलिए उन्हें शर्मादा करने के बजाय उनके भावों को समझने में मदद करें। जैसे अगर वे गुस्सा हैं तो कहें, अगर मैं तुम्हारी जगह होती तो मुझे भी गुस्सा आता पर ऐसे चिल्लकर बात नहीं करती।

जैसा बोओगे वैसा काटोगे

हम चाहते तो बहुत कुछ हैं, लेकिन अपनी उस चाहत को पूरा करने के लिए करना कुछ नहीं चाहते। और ये सिर्फ हमारे ही साथ ही ऐसा नहीं है। हरेक ऐसा ही चाहता है और करता है, तो फिर सब कुछ वैसा कैसे होगा, जैसा चाहिए? आइए जानते हैं, हम क्या चाहते हैं, लेकिन करते नहीं-

► शुद्ध एवं स्वच्छ हवा सब चाहते हैं, लेकिन पड़ लगाना कोई नहीं चाहता।

► भरपूर पानी सब चाहते हैं, लेकिन पानी के अपव्यय को लेकर कोई तनिक भी नहीं सोचता।

► अच्छा खाना सब चाहते हैं, लेकिन खेती करना कोई नहीं चाहता।

► अच्छा स्वास्थ्य सब चाहते हैं, लेकिन नियम एवं अनुशासन से रहना और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक चीजों से दूर रहना कोई नहीं चाहता।

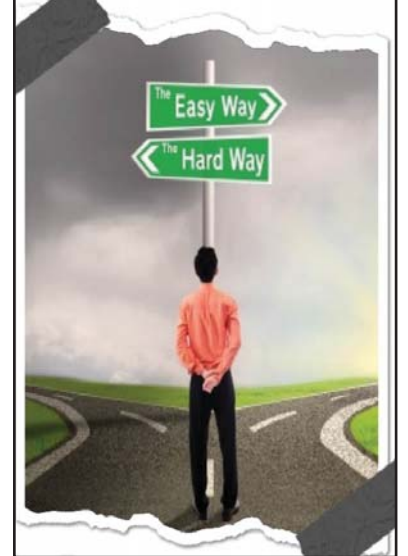
► प्राकृतिक संपदा से लेना सब चाहते हैं, परंतु प्रकृति को इसके बदले कुछ लौटाना कोई नहीं चाहता।

► अच्छी सरकार सब चाहते हैं, लेकिन वोट डालना कोई नहीं चाहता।

► भ्रष्टाचारमुक्त समाज सब चाहते हैं, पर ईमानदार रहना कोई नहीं चाहता।

► नौकरी सब चाहते हैं, पर काम करना कोई नहीं चाहता।

► अच्छे बच्चे सब चाहते हैं, पर बच्चों को समय देना, उन्हें संस्कारित करना कोई नहीं चाहता।



चाहता।
► बुजुर्गों का आशीर्वाद सब चाहते हैं, लेकिन उनकी देखभाल करना, उन्हें सभालना कोई नहीं चाहता।

► यातायात व्यवस्थित हो, सब चाहते हैं, लेकिन यातायात के नियमों का पालन करना कोई नहीं चाहता।

► पैसा कमाना सब चाहते हैं, लेकिन मेहनत करना कोई नहीं चाहता।

► अपने लिए भरपूर समय सब चाहते हैं, लेकिन समय व्यर्थ गवाने से बचना कोई नहीं चाहता।

बैंक खाता खोलने के साथ उसमें किसी अपने का नामांकन करना भी जरूरी है।

आज देश में लगभग प्रत्येक व्यक्ति का आकिसी ना किसी बैंक में खाता है। बैंक द्वारा बचत खाता, आवर्ती खाता, चालू खाता, फिक्स्ड डिपॉजिट खाता, लॉकर आदि खातों में नामांकन सुविधा दी जाती है। नामांकन अत्यन्त महत्वपूर्ण है जिसके बारे में जागरूकता बहुत कम है। खाताधारक की मृत्यु हो जाने पर उसके वारिसों को खाते की राशि पर दावा करने में बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसीलिए नामांकन की सुविधा दी गई है ताकि खाताधारक की मृत्यु हो जाने पर नामांकित व्यक्ति के पास धन पहुंच जाए और उसके द्वारा वारिसों को बिना किसी परेशानी के उनके अधिकार की राशि प्राप्त हो सके।

1 नामांकित किसे कर सकते हैं?

परिवार के किसी भी सदस्य, रिश्तेदार, संबंधी, मित्र आदि को नामांकित किया जा सकता है। इसमें व्यक्ति का नाम, उम्र व खाताधारक से संबंध, पता आदि का विवरण दर्ज करना होता है। इसके अलावा, नियमानुसार केवल बैंक या एफडी खाते में ही एक व्यक्ति को नामित किया

जा सकता है। यदि कोई बैंक खाता एक से अधिक व्यक्तियों के नाम से खोला गया है तो भी खाताधारक खाते में नामांकन सुविधा का लाभ उठा सकते हैं।

2 वारिस नहीं है खाते का नामांकित

नामांकने क ा मतलब वारिस नहीं है। अगर कोई व्यक्ति अपने वारिसों को नामांकित करवाता है तो वो राशि उसे केवल मिलेगी यानी वो उसकी देखरेख में रहेगा लेकिन वो उसका

वारिस नहीं कहलाएगा। व्यक्ति ने मृत्यु से पहले अपनी वसीयत में जिसको वारिस बनाया होगा, अनुबंध के मुताबिक नामांकित व्यक्ति को खाते की राशि उसे देनी होगी। अगर व्यक्ति ने मृत्यु से पहले वसीयत में वारिस का नाम शामिल ही नहीं किया है तब भी नामांकित व्यक्ति को वह राशि देखरेख के लिए मिलेगी, लेकिन

वे उसकी मांग कर सकते हैं।

3 अवयस्क के नाम से अवयस्क नामांकन नाबालिग के नाम से भी किया जा सकता है। इसके लिए उस बच्चे का नाम, जन्मतिथि, खाताधारक से संबंध व बच्चे के अभिभावक या संरक्षक का नाम व विवरण देना होता है।

4 नामांकन से कर मना का हक किन्हीं कारणों से व्यक्ति अपने खाते में नामांकन नहीं करना चाहता तो वह ऐसा कर सकता है। इसके लिए खाता खोलने के फॉर्म में नामांकन के कॉलम में लिखकर हस्ताक्षर करके मना कर सकता है।

5 नामांकन परिवर्तन भी मुमकिन यदि खाताधारक अपने खाते में नामांकित व्यक्ति का नाम किसी कारण से हटाकर किसी अन्य को नामित करना चाहता है तो बैंक का निर्धारित फॉर्म भरकर वह ऐसा कर सकता है।

6 दावे की प्रक्रिया भी आसान खातेदार की मृत्यु हो जाने पर नामांकित को मृतक के खाते की राशि पर दावा करने के लिए कम से कम कागजी कार्यवाही करनी होती है। उसे एक-दो पत्रे का बैंक का

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

निर्धारित क्लेम का फॉर्म भरना होता है, उस पर अपने हस्ताक्षर, आई.डी, मृतक के मृत्यु प्रमाणपत्र की प्रति व पासबुक या एफ.डी, दो गवाहों के हस्ताक्षर आदि बैंक को देने होते हैं।

यहां भी ध्यान दें: पहले बैंक में सारा काम हाथों से लिखकर और फॉर्म भरकर हुआ करता था। कम्प्यूटर आने के बाद खाताधारकों के नाम, पते, खाते की राशि आदि डाटा ट्रांसफर किया गया, लेकिन बहुत से मामलों में नामांकन आदि कुछ प्रविष्टियां किन्हीं कारणों से नहीं डाली जा सकीं। नतीजतन किसी पुराने खातेधारक की मृत्यु हो जाने पर बैंक कर्मचारी कम्प्यूटर में देखकर बता देते हैं कि इस खाते में नामांकन नहीं किया गया है। लिहाजा वारिसों को राशि प्राप्त करने के लिए लंबी प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। इस स्थिति में वारिस बैंक से खाताधारक का खाता खोलने का फॉर्म निकालकर दिखाने का आग्रह कर सकते हैं।

यदि आपने बैंक में खाता खोलने के पश्चात नामांकन किया है या नाम परिवर्तित किया है तो ऐसी स्थिति में बैंक से रसीद अवश्य प्राप्त कर लें।

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

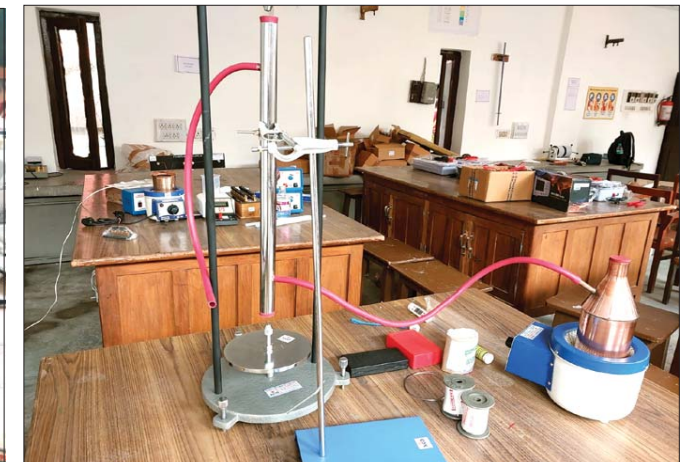
रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,

रूप से उस धन राशि पर अधिकार रखता है,



रूममेट के साथ बनाए एक अलग रिश्ता

घर से दूर घर बनाने के लिए हम हॉस्टल में रहते हैं तो कभी रूम शेयरिंग करके किसी के साथ रहते हैं। ऐसा करने से ना सिर्फ किसी का साथ मिल जाता है बल्कि काम में हिस्सेदारी भी हो जाती है। साथ ही कुछ तालमेल बैठाने की समझ भी विकसित होने लगती है। इस अनुभव से बहुत कुछ सीखा भी जा सकता है। क्या, कैसे, जानिए।

संपदा ऐसे वातावरण में पली-बढ़ी, जिसके घर का डोरमेट तक फर्श पर पर कभी टेढ़ा-मेढ़ा पड़ा नहीं दिखा। हालांकि इसके बावजूद उसे सिखाया गया कि घर से बाहर हर तरह के लोग होते हैं, विषम परिस्थितियां होती हैं, अस्त-व्यस्तता एवं अव्यवस्था भी हो सकती है। इसलिए किसी के साथ रहने के लिए बहुत जरूरी है सामंजस्य बैठकर रहना। इतना सब समझने वाली संपदा ने अपनी रूममेट के साथ अच्छी तरह रहने और सामंजस्य बैठाने की बहुत कोशिश की पर उसकी रूममेट, उफफफ...! अंत में संपदा इतनी परेशान हो गई कि उसने रूममेट का साथ छोड़ना ही सही समझा। संपदा की तरह आपकी रूममेट आपसे परेशान ना हो जाए इसलिए समझ लें

कि परेशानी कहां से पैदा हो जाती है...

साफ-सफाई है जरूरी: संपदा के अनुभव पर लौटते हैं। वह जब भी कोचिंग या कॉलेज से लौटती उसकी रूममेट रंग उड़ी ग्रे या ब्राउन नाइटी में कमरे में विद्यमान रहती। सामान की बेतरतीबी तो इतनी कि कोई भी चीज अपनी जगह पर न होती, टेबल-पलंग के पास चूड़े (नमकीन) के कण बिखरे रहते, बिस्तर पर सामान पड़ा रहता, मैले कपड़े बेतरतीब किताबें यानी कुछ भी व्यवस्थित नहीं रहता, जो स्वच्छता से रहने वाली संपदा को परेशान कर जाता। इसलिए एक बात को हमेशा गांठ बांध लें दिन के कम से कम 20-30 मिनट कमरे या फ्लैट की सफाई को जरूर दें और इस काम को साझा रूप से करें।

पूछकर करें सामान का उपयोग: मान लीजिए आपका फेसवॉश खत्म हो गया और आपने अपनी रूममेट से उसका फेस वॉश इस्तेमाल करने के लिए पूछा और उसने आपको इस्तेमाल करने दिया। पर इसका मतलब ये नहीं है कि आपको अगली बार अनुमति की जरूरत नहीं है। कोशिश करें कि दूसरे का सामान इस्तेमाल ना ही करना पड़े



लेकिन यदि किसी दिन करना भी पड़ रहा है तो बिना पूछे ना करें। इसके अलावा यदि आप रूममेट का सामान इस्तेमाल कर रहे हैं तो उसके मांगने पर उसे भी मना ना करें। इससे साझेदारी की भावना बनी रहती है और मनमुटाव भी नहीं होता।

औपचारिकताएं निभाना जरूरी है: एक

दिन संपदा की मां और पापा उससे मिलने आए। हॉस्टल था तो पापा, तो ऑफिस तक ही रहे पर मां कमरे में बिटिया से मिलने आई। लेकिन हद तो तब हुई जब उसकी रूममेट ने पूरे समय उन दोनों को अकेला ही नहीं छोड़ा ना ही उसके पापा से मिलने या पानी का पूछने के लिए ऑफिस तक गई।

इसके चलते संपदा को, अपने मां-पापा के साथ रेस्टोरेंट में खाना खाने जाना पड़ा जिससे वे लोग वहां आराम से बात कर पाएं।

यह समझना जरूरी है कि आपकी रूममेट से कितनी भी घनिष्ठता क्यों ना हो पर अगर उससे कोई मिलने आए तो उसे थोड़े समय के लिए ही सही पर, अकेला छोड़ दें। ऐसा करने से वे अपने मन की बात आराम से कर पाएंगे। इसके अलावा जब भी आपकी रूममेट या किसी दोस्त के घर से कोई बड़ा आए तो उनका अभिवादन जरूर करें।

अनावश्यक लेन-देन ना करें: आप जब घर से दूर रहते हैं तो पैसे ही एक मात्र सहारा होते हैं सारी आवश्यकताएं और सुख-सुविधाएं प्राप्त करने का, लेकिन इस वजह से बात-बात में अपनी रूममेट से पैसे खर्च करने को ना सकता है इस बात को लेकर वह आपसे शुरू में कुछ ना कहे पर कहे। हो धीरे-धीरे इससे उसके दिल में आपकी नकारात्मक छवि बन जाए। घर खर्च में समान रूप से हिस्सेदारी निभाएं। महीने भर इस्तेमाल करने के लिए समान रूप से कुछ पैसे मिलाकर अलग करके भी रख सकते हैं।

Career Opportunities After MSc in Chemistry



Graduates with an MSc in Chemistry are well-positioned to embark on a diverse array of career paths that span multiple industries. The in-depth knowledge and practical skills acquired during the program make them highly sought after in both the private and public sectors.

Research and Development (R&D) In pharmaceuticals and material science offers roles in drug discovery, formulation development, quality control and the creation of new materials.

Academia Academia offers a fulfilling career path, for those passionate about research and teaching. Graduates can pursue a PhD and engage in research projects, publish their findings, and teach future generations of chemists. Universities and colleges provide a platform for continuous learning and exploration.

Industry The *chemical manufacturing* industry, provides roles in production, quality control, and product development. Similarly, the *food and beverage* and *cosmetics* industries seek chemists for quality assurance and innovative product formulations.

Analytical and Quality Control Laboratories Analytical chemists play a crucial role in quality control and product testing. In laboratories they work to ensure that products meet safety and quality standards.

Environmental Consulting They present additional avenues for

chemists with legal or environmental interests. They work on projects related to pollution control, waste management, and sustainability. Consulting firms and environmental agencies often hire chemists for their technical knowledge.

Government and Regulatory Bodies

Government and regulatory bodies, like the Environmental Protection Agency (EPA) and the Food and Drug Administration (FDA), need chemists to develop and enforce regulations related to environmental protection, food safety, and pharmaceuticals. Clinical laboratories also offer careers in product testing and diagnostic services.

SSC and UPSC also releases vacancy as scientist to work as lab assistant in government supported laboratory and also in BARC (Bhabha atomic energy agency) or DRDO for candidates having requisite knowledge in that field. There is also posts for sanitation officer in railway and in Nagar Nigam.

Forensic Science MSc graduates can work in forensic laboratories analyzing evidence in criminal investigations.

These are just a few examples of the job opportunities that students with an MSc in Chemistry can pursue. The specific opportunities available will depend on student interests, skills, and specialization within the field of chemistry.

Dr. Kumari Sangita
Assistant Professor

Botany and Zoology: Cultivating Fulfilling Careers

Both Botany and Zoology, foundational disciplines within biology, offer graduates a comprehensive range of career opportunities. These fields equip individuals with the requisite knowledge and expertise to address pressing environmental concerns and contribute to a more sustainable future.

Botanists play a critical role in ensuring long-term agricultural viability. Their efforts encompass the development of disease-resistant crops, exploration of the medicinal properties of plants, and the formulation of solutions to environmental challenges. Conversely, Zoologists champion animal health through the development of vaccines and treatments, while spearheading crucial wildlife conservation initiatives.

The career paths associated with a Botany or Zoology degree are as diverse as the natural world itself. Graduates may pursue research endeavors, delving into the intricacies of life within laboratories and universities. They can ignite a passion for science in future genera-



tions by becoming inspiring science educators in schools and colleges. Additionally, graduates can leverage their expertise to become environmental consultants, advising businesses on adopting sustainable practices.

In conclusion, a degree in Botany or Zoology unlocks a world of possibilities. Envision a future where you contribute to unlocking the secrets of the plant kingdom within

a research laboratory, safeguard endangered species in awe-inspiring national parks, or become a pillar of scientific education, inspiring the next generation of curious minds. Furthermore, these degrees open doors to exciting fields like agriculture and medicine. Embrace your passion for the natural world and embark on a rewarding career path in Botany or Zoology.

Manisha

BCA A Flagship Program

Adarsh Mahila Mahavidyalaya takes pride in offering the Bachelor of Computer Applications (BCA) course, a flagship program that has thrived for over 15 years with resounding success. BCA stands out as a premier choice for students aspiring to excel in the dynamic field of computer science and technology. Here are some compelling characteristics of our BCA program:

Firstly, our college boasts a highly educated and experienced faculty dedicated to nurturing talent and imparting cutting-edge knowledge. Our faculty members not only possess academic prowess but also bring practical industry experience, ensuring a well-rounded education.

Secondly, our eco-friendly laboratory, Green BCA Lab, provides a conducive environment for hands-on learning. Equipped with state-of-the-art technology and sustainable practices, these labs offer students practical exposure to real-world scenarios, preparing them for challenges in the



Dr. Deepu Saini
Assistant professor in
Computer Science

IT industry.

Additionally, the BCA curriculum at Adarsh Mahila Mahavidyalaya is meticulously designed to blend theoretical foundations with practical

skills. Students gain proficiency in programming languages, software development, database management, and more, laying a robust foundation for their careers. Also the various skill enhancing programs are organized by department for updating the new technology and software in the field of computer science.

Furthermore, our college emphasizes holistic development, offering opportunities for extracurricular activities, industry interactions, and internships. This ensures that BCA graduates not only possess technical prowess but also exhibit leadership, teamwork, and communication skills.

In conclusion, choosing BCA at Adarsh Mahila Mahavidyalaya means embarking on a journey of academic excellence, practical learning, and holistic development, setting a strong foundation for a successful career in the rapidly evolving IT sector. Join us and pave the way to a promising future in technology.

Best Monsoon Skin Care Routine For Glowing Skin

As the raindrops dance upon the earth, the monsoon season casts a refreshing spell. However, amidst the delightful showers, our skin demands special attention. The humid weather can lead to clogged pores, breakouts, and dullness, making it essential to adopt a comprehensive monsoon skincare routine.

With expert tips and thoughtful care, you can ensure your skin glows like a summer rain, brimming with health and radiance.

The increased humidity and moisture can lead to various skin concerns, making a proper monsoon skin care routine crucial. Let's dive into some valuable tips and tricks to keep your skin glowing and healthy during this rainy season.

1. Cleanse Well To Let Your Skin Breathe

The first step to nurturing your skin during the monsoon is a thorough cleansing ritual. Clear away sweat, excess oil, and impurities that accumulate due to the humidity. Opt for a gentle cleanser that doesn't strip away essential moisture, keeping your skin hydrated and refreshed.

A soap-free cleanser works wonders in maintaining the skin's natural balance, combating dullness and ensuring it can breathe freely amidst the moisture-laden air.

2. Strike the Right Balance With Moisturization

Monsoon weather often misleads us

into believing that moisturization isn't necessary. However, finding the right balance is key to nourishing your skin optimally. Choose lightweight, non-greasy moisturizer to hydrate your skin without adding heaviness.

Look for formulas that offer the perfect moisturization, protecting your skin from dryness while preventing excessive oiliness. Keeping your skin well-hydrated promotes a healthy complexion and guards against the dulling effects of the monsoon.

3. Hydrate with A Refreshing Toner

Amidst the rain showers, a refreshing toner becomes your skin's best ally. This skincare gem not only tightens your pores but also helps maintain the skin's pH balance. As humidity increases, your skin may become prone to imbalances, making a toner an essential monsoon skincare product.

4. SPF is Non-Negotiable Even When It's Raining

Rain or shine, SPF is non-negotiable. Don't let the overcast skies fool you; harmful UV rays can still penetrate through the clouds.

Protect your skin from harmful UVA and UVB rays by applying a water-resistant sunscreen diligently.

This vital step keeps your skin safe from the sun's damaging effects, preventing premature aging and ensuring your radiance remains intact.

5. Scrub away Tired and Dull Skin

The increased humidity during monsoons attracts dirt,



oil, and impurities to our skin. Combat monsoon-induced skin woes with gentle exfoliation. Incorporate a mild face scrub into your weekly routine to eliminate tired skin cells and unclog pores. Regular exfoliation also helps eliminate acne-causing germs and bacteria, keeping your skin fresh and clear.

6. Less (Makeup) Is More

Embrace the minimalist approach to makeup during monsoons. Let your skin breathe freely, avoiding

heavy makeup that may feel suffocating amidst humidity. Opt for lightweight makeup like BB creams and tinted lip balms to achieve a natural and dewy look.

7 Give your Skin Vitamin C Boost

Want radiant and glowing skin even on the dreariest rainy days? Embrace a vitamin C serum in your daily routine. This powerhouse ingredient brightens your complexion, infusing it with a natural glow that lasts.

As this superhero ingredient penetrates deep into your skin, it fights free radicals, promoting a youthful and healthy appearance throughout the monsoon season.

8 Nourish from Within With The Right Diet

Healthy skin begins with a nourishing diet. During monsoons, load up on antioxidant-rich foods like fresh fruits, vegetables, and nuts. These delightful treats boost your skin's resilience by providing essential nutrients and vitamins. Also, remember to stay hydrated by drinking plenty of water throughout the day to flush out the toxins.

9 Remove Your Makeup Properly

Never underestimate the importance of makeup removal in your skincare routine. Monsoons may encourage laziness, but diligently removing makeup prevents breakouts and maintains the vibrancy of your skin. Choose a gentle makeup remover or micellar water to

cleanse your face thoroughly, ensuring your skin remains fresh and radiant throughout the rainy season.

10 Treat Yourself to Clay Masks

Treat your skin to a luxurious spa-like experience with clay masks. As the monsoon brings extra humidity, your skin may need a detoxifying boost. Clay masks absorb excess oil, unclog pores, and revitalize your skin, infusing it with renewed vitality. Indulging in clay masks once or twice a week pampers your skin and ensures you're rain-proofed for the season.

11 Extra Care for The Feet

Don't let monsoons dampen your foot care. Our feet are often neglected, but they deserve special attention during the rainy season. Shield your feet from fungal infections and cracked heels by wearing proper footwear, moisturizing regularly with foot cream and using anti-fungal products.

12 Deep Conditions for Dandruff-free Scalp

Monsoons can bring hair woes too, particularly with dandruff. Deep condition your hair regularly with hair treatment oils to bid farewell to dandruff and embrace a lustrous, rain-proof mane. A nourished scalp contributes to healthier hair, ensuring that the monsoon doesn't result in scalp infections.

त्वचा के लिए आवश्यक पौष्टिक आहार



हम त्वचा को स्वस्थ और कोमल बनाए रखने के लिए ह उबटन लगाते हैं, तरह-तरह के उत्पादों का इस्तेमाल करते हैं। परंतु यह ऊपरी देखभाल है। त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए आंतरिक रूप से भी देखभाल की जरूरत होती है। आप हर दिन क्या खाते हैं उसका असर आपकी त्वचा पर भी पड़ता है जिसका प्रभाव हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है। किसी की त्वचा पर दाग-धब्बे हो सकते हैं, रूखी या बेजान हो सकती है या फिर झुर्रियां नजर आ सकती हैं। अगर आपके आहार में महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थों, विटामिन्स, खनिजों और पोषक तत्वों की कमी होगी तो वह त्वचा पर भी नजर आएगी। सिर्फ आहार में पोषक तत्वों में कमी ही नहीं, बल्कि कुछ खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन भी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। इसीलिए, त्वचा को स्वस्थ रखने लिए इस बात का खयाल रखना बहुत जरूरी है कि आप क्या और किना खा रहे हैं।

खाना जो अच्छा है

पानी... जब रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, तो यह खुद को कोलेजन के प्रोटीन से जोड़ लेती है और ऐसे यौगिक उत्पन्न करती है जिससे त्वचा ढीली और झुर्रियों वाली हो जाती है। लेकिन जब हम



भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं तो रक्त में शर्करा का स्तर कम होता है और झुर्रियां कम होती हैं। इसलिए प्रतिदिन 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

ऑलिव ऑयल और सूखे मेवे...

जैतून के तेल में वसा का लगभग 75 फीसदी मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड होता है, जो त्वचा को बेहतर रखने में मदद करता है। इसकी 1-2 चम्मच मात्रा आप प्रतिदिन ले सकते हैं। इसके अलावा सूखे मेवे का सेवन- भी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है।

तिल का तेल...

इसमें विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा को पोषण देते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही ये मांसपेशियों और आंतों के स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर होता है। आप इसका सेवन सलाद में कर सकते हैं। इसे रोज 10 से 30 ग्राम तक ले सकते हैं।

विटामिन-सी...

त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। इसमें ऐसे



एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और जवां रखने में मदद करते हैं। टमाटर, कीवी, संतरा, आंवला, अंगूर, शिमला मिर्च आदि आहार में शामिल करें। आप हर रोज विटामिन-सी से युक्त 2-3 फलों का सेवन कर सकते हैं।

ग्रीन टी...

ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। जो लींग 12 सप्ताह तक प्रतिदिन पॉलीफेनोल्स युक्त ग्रीन- टी का सेवन करते हैं, उनकी त्वचा अधिक लचीली और चिकनी होती है। उन्हें सूरज की रोशनी से भी कम नुकसान होता है। आप प्रतिदिन 1-2 कप ग्रीन टी ले सकते हैं। पर ध्यान रहे कि इसका इस्तेमाल अधिक सेवन नहीं करना है।

डार्क चॉकलेट...

इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। चॉकलेट त्वचा को हाइड्रेटेड भी रखती है। आप रोजाना डार्क चॉकलेट का एक छोटा-सा टुकड़ा खा सकते हैं। त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। इसे बाहरी प्रदूषण और रसायनों से बचाकर सुरक्षित रखना ही चाहिए, लेकिन ध्यान रहे आप हर दिन क्या खाते हैं



त्वचा में सूजन हो सकती है। प्रोसेस्ड भोजन समय से पहले बूढ़ा होने का कारण बन सकते हैं। इसलिए प्रोसेस्ड फूड्स के स्थान पर सिर्फ ताजे खाद्यों को ही प्राथमिकता देनी चाहिए।

बेक फूड्स, कैंडी और सोडा...

अधिकांश कैंडीज, केक और कुकीज में पाई जाने वाली प्रोसेस्ड शर्करा शर्करा के स्तर और सूजन को बढ़ाती है जिससे त्वचा के आवश्यक फाइबर इलास्टिन और कोलेजन को नुकसान पहुंचाता है।

हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स...

रिफाईंड अनाज, मीठे अनाज, मैदा, सफेद ब्रेड आदि उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स खाद्यों (जीआई) में शामिल हैं। इनके सेवन से शरीर अधिक इंसुलिन का उत्पादन करता है। यह त्वचा में एंजोजेन हॉर्मोन और सीबम के उत्पादन को उत्तेजित करता है, जिससे मुंहासे हो सकते हैं।

हरा-भरा कबाब

सामग्री: 3 टीस्पून धनिया पाउडर
<> 2 टीस्पून जीरा पानी <> 1 टीस्पून नमक <> 1 टीस्पून शुगर <> 50 ग्राम पालक <> 100 ग्राम मटर <> 2 लौंग <> 1/2 टेबल स्पून अदरक <> 1 हरी मिर्च <> 1 कप हरा धनिया <> 4 आलू उबला हुआ <> 1 टी स्पून नमक <> 1 टीस्पून चाट मसाला <> 1/4 कप ब्रेड क्रम्ब्स <> 1/4 कप कॉर्न फ्लोर

बनाने की विधि: 1. साबुत धनिया लें और उसे धुन लें।

2. एक पैन में पानी ले उसमें नमक, चीनी, पालक और मटर डालें।

3. इन्हें अच्छे से पकाएं।

4. सब्जियों का पानी निकाल लें और कुछ देर के लिए इन्हें ठंडे पानी में रखें।

5. इसके बाद लहसुन, अदरक, हरा धनिया और भूना जीरा और धनिया एक जार में डालें।

6. इन सभी सामग्री को एक साथ पीस लें।

7. एक बाउल में उबले हुए आलू लें, इसमें नमक चाट मसाला, पेस्ट, ब्रेड क्रम्ब्स और कॉर्न फ्लोर डालकर एक साथ मिलाएं।

8. इन सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं और इसमें नींबू का रस डालें।

9. अब तैयार किए गए पेस्ट की बॉल्स बना लें।

10. एक पैन में तेल लें और तेल गर्म हो जाए तो इन बॉल्स को फ्राई कर लें

11. इन्हें हल्का ग्रीनिश ब्राउन तलें।

12. इसके उपर थोड़ा चाट मसाला डालें, इमली की चटनी, कटे हुए प्याज और टमाटर पर नींबू का रस डालकर सर्व करें।



.....डॉ. सुनंदा, सहायक प्रोफेसर

कुरकुरे पनीर

सामग्री: <> 250 ग्राम पनीर
<> 4 छोटी चम्मच कॉर्न स्टार्च (अरारोट)
<> 4 छोटी चम्मच चावल का आटा
<> 1/2 छोटी चम्मच धनिया पाउडर
<> 1/2 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर
<> 1/2 छोटी चम्मच नमक <> 1/2 छोटी चम्मच चाट मसाला <> 1/2 कटोरी ताजा दही <> 1 कटोरी कॉर्न फ्लेक्स <> आवश्यकता अनुसार तेल तलने के लिए

विधि: 1. कॉर्न स्टार्च और चावल के आटे को एक बाउल में निकाल कर अच्छी तरह मिलाएं और उसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और चाट मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें ताजा दही डालकर एक गाढ़ा घोल तैयार करें जैसा कि मैंने चित्र में दिखाया है

2. अब एक प्लेट में एक मुट्ठी कॉर्न फ्लेक्स निकालें और उनका थोड़ा हल्का सा चूरा करें।

3. अब पनीर को मोटे और चौकोर टुकड़ों में काटें जैसे की क्यूब होते हैं। कटे हुए पनीर के क्यूब्स को तैयार कॉर्न स्टार्च और चावल के आटे के घोल में अच्छी तरह से लपेट दें उसके बाद जो हमने कॉर्न फ्लेक्स का चूरा किया है उस से पनीर को कोट करें।

4. अब एक पैन को गैस पर तेज आंच पर चढ़ाएं और उस में तेल डालें जब तेल अच्छी तरह तेज गर्म हो जाए तब इस में कोट किए हुए पनीर को डालकर तलें जब यह दोनों तरफ से हल्के सुनहरे और कुरकुरे हो जाए तब इन्हें तेल से बाहर निकाल लें।

5. इस तरह हमारे पनीर कुरकुरे खाने के लिए बिल्कुल तैयार हैं। आप इसे टोमेटो सॉस या हरे धनिए की चटनी के साथ परोस सकते हैं।



.....डॉ. सुनंदा, सहायक प्रोफेसर

निर्जला एकादशी वैज्ञानिक और धार्मिक दृष्टिकोण

भारत में मनाई जाने वाली निर्जला एकादशी का पर्व न केवल धार्मिक महत्व रखता है, बल्कि इसके वैज्ञानिक और पर्यावरणीय लाभ भी उल्लेखनीय हैं। यह पर्व हर वर्ष ज्येष्ठ माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी को मनाया जाता है। इस दिन उपवास और भगवान विष्णु की आराधना का विशेष महत्व होता है। आइए इस पर्व के धार्मिक और वैज्ञानिक पहलुओं पर गहराई से विचार करें।

धार्मिक महत्व: निर्जला एकादशी का धार्मिक महत्व हिंदू धर्म में बहुत बड़ा है। इसे भीमसेनी एकादशी भी कहा जाता है क्योंकि महाभारत के पांडव भीम ने इस व्रत का पालन किया था। धार्मिक मान्यता के अनुसार, इस दिन उपवास रखने से वर्ष भर की सभी एकादशियों का पुण्य प्राप्त होता है। भगवान विष्णु के भक्त इस दिन निर्जला (बिना पानी के) उपवास रखते हैं और विष्णु सहस्रनाम का पाठ करते हैं।

इस व्रत के पालन के पीछे आध्यात्मिक ध्येय आत्मसंयम और आत्मशुद्धि है। उपवास के दौरान भक्तजन अपने मन, वाणी और कर्म को पवित्र रखते हैं और भगवान विष्णु की आराधना करते हैं। यह व्रत आत्मानुशासन और धैर्य की परीक्षा है, जो भक्तों को आध्यात्मिक उन्नति की ओर प्रेरित करता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण: निर्जला एकादशी के उपवास का वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी महत्वपूर्ण है। उपवास का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, और इससे जुड़ी वैज्ञानिक तथ्य निम्नलिखित हैं-

1 शरीर की डिटॉक्सिफिकेशन: उपवास के दौरान शरीर के विषैले तत्वों का निष्कासन

होता है। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो शरीर में सफाई की प्रक्रिया तेज हो जाती है। यह प्रक्रिया पाचन तंत्र को विश्राम देती है और शरीर के विभिन्न अंगों को पुनर्जीवित करने में मदद करती है।

उपवास के समय शरीर की ऊर्जा का उपयोग कम होता है, जिससे शरीर अपनी ऊर्जा को अन्य महत्वपूर्ण कार्यों में लगाने में सक्षम होता है। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

2. इंटरमिटेंट फास्टिंग के लाभ

इंटरमिटेंट फास्टिंग (अंतरालिक उपवास) आजकल एक लोकप्रिय स्वास्थ्य प्रवृत्ति बन चुकी है। निर्जला एकादशी का उपवास भी इसी सिद्धांत पर आधारित है। वैज्ञानिक शोध के अनुसार, अंतरालिक उपवास से वजन नियंत्रण, ब्लड शुगर का नियंत्रण और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।

उपवास के दौरान ऑटोफेजी की प्रक्रिया सक्रिय हो जाती है, जिसमें शरीर के क्षतिग्रस्त और अवांछनीय कोशिकाओं को हटया जाता है। इससे शरीर की कोशिकाओं का पुनर्निर्माण होता है और स्वास्थ्य में सुधार होता है।

3. मानसिक स्वास्थ्य: उपवास से मानसिक स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है। उपवास के समय व्यक्ति अधिक सजग और मानसिक रूप से स्थिर रहता है। इससे मानसिक शांति और संतुलन बना रहता है। आध्यात्मिक उपवास आत्मनिरीक्षण और ध्यान की प्रथा को भी प्रोत्साहित करता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और व्यक्ति जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाता है।



पर्यावरणीय दृष्टिकोण: निर्जला एकादशी का पर्यावरणीय दृष्टिकोण भी महत्वपूर्ण है। यह पर्व पर्यावरण संरक्षण और संसाधनों के सही उपयोग का संदेश देता है।

पानी की बचत: निर्जला एकादशी के दिन पानी का उपयोग न करना, पानी की बचत के प्रति जागरूकता बढ़ाता है। पानी की कमी वाले क्षेत्रों में यह कदम विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। एक दिन के उपवास से पानी की खपत में कमी आती है, जिससे सामूहिक रूप से बड़ी मात्रा में पानी बचाया जा सकता है।

सहायक है और हमें साधारण जीवन जीने की प्रेरणा देता है। सादा जीवन और उच्च विचार की अवधारणा को बढ़ावा देना, पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी को दर्शाता है।

जागरूकता और सामाजिक संदेश: निर्जला एकादशी का पर्व समाज में पर्यावरणीय जागरूकता फैलाने का एक माध्यम बन सकता है। इस दिन के उपवास और पर्यावरण संरक्षण के संदेश को समाज में फैलाने से लोग प्रकृति के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।

सामूहिक रूप से इस पर्व का पालन करने से समुदाय में एकता और सहयोग की भावना बढ़ती है, जिससे सामाजिक और पर्यावरणीय समस्याओं का समाधान करने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष: निर्जला एकादशी का पर्व धार्मिक, वैज्ञानिक और पर्यावरणीय दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है, बल्कि स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी महत्वपूर्ण योगदान

आज के समय में जब जल संकट एक वैश्विक मुद्दा बन चुका है, निर्जला एकादशी का उपवास पानी के संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

सादा जीवन और संसाधनों की बचत: इस दिन सादा भोजन करने और कम संसाधनों का उपयोग करने का प्रचलन है। इससे भोजन की बर्बादी कम होती है और ऊर्जा की खपत में भी कमी आती है। यह पर्यावरण संरक्षण में

देता है। उपवास के माध्यम से शरीर और मन की शुद्धि होती है, वहीं पर्यावरण के प्रति हमारी जिम्मेदारी भी स्पष्ट होती है।

इस प्रकार, निर्जला एकादशी का पालन हमें संपूर्णता की दिशा में प्रेरित करता है। यह पर्व हमें आत्मसंयम, धैर्य और पर्यावरण संरक्षण की महत्ता सिखाता है। धार्मिक आस्था और वैज्ञानिक तर्कों का यह संगम हमारे जीवन को

वट सावित्री व्रत: बिना खाए पिए व्रत करना प्रेम की अदृष्ट परिभाषा



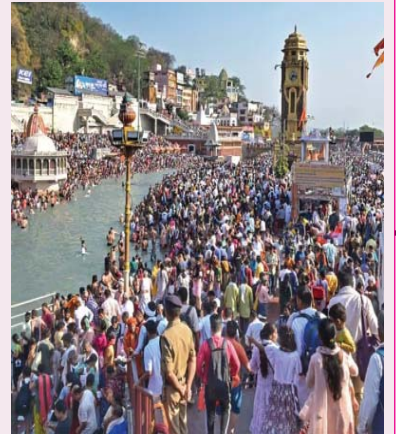
राजर्षि अश्वपति की एकमात्र संतान थी सावित्री। जिन्होंने वनवासी राजा घुमरसेन के पुत्र सत्यवान से विवाह किया था। लेकिन जब नारद जी ने बताया कि सत्यवान की आयु आधी है तो भी सावित्री ने अपना फैसला नहीं बदला और सब कुछ जानबूझकर सत्यवान से शादी की। सावित्री राज महल के सब सुख त्याग कर सत्यवान के साथ उसके परिवार की सेवा करते हुए वन में रहने लगीं। जब सत्यवान के महाप्रयाण का दिन आया तो यमराज उसके प्राण लेने के लिए आए। तीन दिन से उपवास में रह रही सावित्री को पता था कि क्या होने वाला है इसलिए बिना विकल हुए उसने यमराज से सत्यवान के प्राण न ले जाने की प्रार्थना की। लेकिन यमराज नहीं माने तो सावित्री उनके पीछे-पीछे जाने लगीं। कई बार मना करने के बाद भी सावित्री नहीं मानी। सावित्री के त्याग व साहस को देखकर

यमराज उनसे प्रसन्न हुए और उन्होंने सावित्री को तीन वरदान मांगने को कहा। सावित्री ने यमराज से सत्यवान के दृष्टिहीन माता-पिता की दृष्टि और उनका खोया हुआ राज्य तथा अपने लिए 100 पुत्रों का वरदान मांगा। यमराज ने सावित्री को अखंड सौभाग्य का आशीर्वाद दिया तथा सत्यवान को वहीं छोड़कर वापस चले गए। उस समय सावित्री वट वृक्ष के नीचे अपने पति के साथ बैठी हुई थी। इसीलिए इस दिन महिलाएं अपने परिवार व जीवनसाथी के दीर्घायु की कामना करते हुए वट वृक्ष को भोग अर्पण करती हैं तथा उस पर धागा लपेटकर पूजा करती हैं। सौभाग्य को देने वाला तथा संतान की प्राप्ति को भी देने वाला वृत्त है - वट सावित्री का व्रत। यह व्रत भारतीय संस्कृति में आदर्श नारीत्व का प्रतीक बन चुका है। स्कंद पुराण तथा भविष्योत्तर पुराण के अनुसार ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा को यह व्रत करने का विधान है। ज्येष्ठ माह भीषण गर्मी के लिए जाना जाता है। इस समय आसमान में आग बरसने के समान गर्मी पड़ती है। ऐसे में महिलाएं निर्जला उपवास रखती हैं जो बेहद ही कठिन होता है। इस दौरान वतीं महिलाएं सुखी जीवन की कामना करते हुए बरगद के पेड़ की परिक्रमा करती हैं। उसके चारों ओर कलावा बांधती हैं। तथा वट वृक्ष की पूजा करने के साथ-साथ अपने पति की लंबी आयु के लिए उपवास रखती हैं। इस व्रत का मुख्य उद्देश्य पति की लंबी आयु तथा परिवार की समृद्धि के लिए प्रार्थना करना है। इस दिन महिलाएं अपने पति की आयु तथा प्राण रक्षा करने के लिए संकल्प लेती हैं।

कविता शर्मा सहायक व्याख्याता

गंगा दशहरा

गंगा दशहरा इस बार 16 जून को है जो ज्येष्ठ मास की शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को मनाया जाता है। मान्यता है की गंगा दशहरे के दिन मां गंगा का धरती पर अवतरण हुआ था। यह पर्व धरती पर मां गंगा के आगमन की धृष्टी में मनाया जाता है। इसलिए सनातन धर्म में इस पर्व का विशेष महत्व माना जाता है गंगा दशहरा के दिन भक्त ब्रह्म बेला में गंगा स्नान करने के बाद विधि-विधान से मां गंगा की पूजा करते हैं। कहा जाता है कि राजा भागीरथ की कठिन तपस्या और ब्रह्मा के वरदान के बाद मां गंगा हिमालय की वादियों और पर्वतीय दुर्गम पहाड़ों से गुजरती हुई गंगा दशहरा के दिन हरिद्वार के ब्रह्म कुंड में समाहित हो गई थी। इसलिए गंगा दशहरा के पर्व पर हरिद्वार में गंगा स्नान का विशेष महत्व था और आज भी है। भागीरथ की कठिन तपस्या से प्रसन्न होकर मां गंगा को हिमालय से धरती पर आना पड़ा, मां गंगा सबसे पहले पर्वत पर आई इसलिए हम उस दिन को गंगा सप्तमी के नाम से जानते हैं। गंगा जब पहली बार मैदानी इलाकों में दाखिल हुई तब जाकर राजा सागर के पुत्रों को मुक्ति मिली। यही कारण है कि आज भी देश के कोने-कोने से लोग अस्थि विसर्जन करने के लिए हरिद्वार में आते हैं। भागीरथ के नाम पर ही गंगा का नाम भागीरथी पड़ा। गंगा के



भोलेनाथ की चोटी से निकल कर हिमालय की तरफ होते हुए मैदान की तरफ बहने पर भागीरथी ने खुद को भाग्यशाली समझा वह ब्रह्मदेव से अपने पुण्य की प्राप्ति के लिए उपकृत हो गई थी। गंगा दशहरा के दिन प्रातः सूरज उगने से पहले गंगा स्नान किया जाता है। इस दिन पितरों का तर्पण किया जाता है। गंगा दशहरा का व्रत श्री विष्णु जी को प्रसन्न करने के लिए किया जाता है तथा श्री हरि की पूजा अर्चना की जाती है। गंगा दशहरा के दिन लोग पंखा और मटका दान करते हैं। इनका दान करने से भारी पुण्य मिलता है। अतः इस दान का काफी महत्व है।

बागवानी देती हैं मानसिक शांति

मन सुखन से भर जाता है अगर घर में पेड़-पौधों की ठंडक और उनके फूलों की मंद-मंद खुशबू आती हो। यह प्रकृति से जुड़े होने का एहसास शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप में स्वस्थ रखता है, इसलिए हम सभी चाहते हैं कि घर एक बगीचा हो। पर सही जानकारी के अभाव में ऐसा नहीं हो पाता। तो चलिए बागवानी की सख्त की मदद से बगीचा बनाने की शुरुआत करते हैं।

सही जगह का चुनाव

अपनी बागवानी के लिए ऐसी जगह चुनें, जहां पर्याप्त मात्रा में सूर्य की रोशनी आती हो। यदि घर में आसपास खुली जगह नहीं है, तो बालकनी, खिड़की के पास या छत पर ही शुरुआत कर सकते हैं। इस बात का भी विशेष ध्यान रखें कि प्रत्येक पौधे को देखने और आसानी से हो पाए इसलिए पौधों को अपनी पहुंच में ही रखें।

इन पौधों से करें शुरुआत

बागवानी की शुरुआत करते समय ऐसे पौधे को लगाएं जिन्हें कम जगह और कम

देखभाल की आवश्यकता होती है, जैसे- तुलसी, गेंद, मोगरा, गुडहल, गुलाब, पुदीना, धनिया, मिर्च और टमाटर आदि।

थोड़ा-थोड़ा दें पानी

पौधों को पानी देना जरूरी है, पर सिर्फ जरूरत के हिसाब से। इसलिए थोड़ा-थोड़ा पानी दें। पौधों को पानी देने के लिए सुबह या शाम का समय चुनें। पानी देने के लिए वॉटरिंग कैन (हजारा) का प्रयोग करें।

समय से छंटाई करें

पौधों को स्वस्थ, सुंदर और हरा भरा बनाए रखने तथा फलने-फूलने के अधिक उत्पादन के लिए छंटाई (प्रूनिंग) करना आवश्यक है। इसलिए समय-समय पर उचित तरीके से कटाई-छंटाई करें। अच्छे और तेज काटने वाली कैंची का प्रयोग करें।

'इनका भी रखें ध्यान'

- पक्षियों को आकर्षित करने के लिए बगीचा में रंग-बिरंगे फूल वाले पौधे लगाएं।

>> साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें, अनावश्यक पौधे यानी खरपतवार को



उखाड़कर फेंकते रहें।

>> अतिरिक्त जल या बारिश का पानी निकालने की व्यवस्था रखें ताकि इसकी वजह से सड़न न फैले।

>> पौधे लगाते/रखते समय ध्यान रखें कि छोटे पौधे आगे की ओर और बड़े पौधे पीछे की ओर, जिससे उनकी देखभाल करना आसान हो और वे देखने में भी सुंदर लगें।

नियमित रूप से खाद दें

पौधों के बढ़ने और पनपने के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो उन्हें खाद से मिलते हैं। पर अधिक खाद या गलत खाद का चुनाव पौधों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए शुरुआत में रासायनिक उर्वरकों की बजाय जैविक खाद या कम्पोस्ट का प्रयोग करें। एक अच्छी जैविक खाद के लिए नीम की खली और केंचुआ खाद, साथ ही मिट्टी में मिला कर मिश्रण बना लें। इसे हर महीने के अंतराल में गमलों/क्यारियों में डालें।

कीड़ों-बीमारियों से बचाव

पौधों को कीड़ों और बीमारियों से बचाने के लिए रासायनिक दवाओं का प्रयोग न करें। इसके बजाय जैविक कीटनाशकों में नीम का तेल 3.0 मिली, गौमूत्र 5.0 मिली प्रति लीटर पानी में मिलाकर प्रयोग करें। एक-दो दिन के लिए एक बोतल पानी में नीम के पत्ते डालकर रख दें। इस तैयार द्रव का हजारों के पानी में मिलाकर पौधों पर डालें। इससे भी पौधों में कीड़े नहीं लगेंगे।

Career after Graduation

Graduation plays a critical role in shaping one's professional career. After completing graduation, you are supposed to have superior knowledge in a particular stream of education. This article outlines key careers after graduation.

Graduation also provides a base that you can utilize to realize your dreams. While some students find the right way to fulfill their dreams, a majority of them struggle to choose the right career option after graduation. The confusion in choosing right career option is natural. You have numerous career options after



grad-

Career After Graduation in 2024

Before you choose the best career after graduation, you need to know growth prospects, competition, availability of jobs, work requirements, etc. of that field. Remember that all salary brackets given here are mainly for freshers. The figures are approximate, and the actual salary depends on several factors. If you are good in English Language or Mathematics, you may tend to get better salaries than the rest as communication skills make a remarkable difference in overall career development irrespective of nature of work. Additionally, if you are good in basic calculations and Mathematics, it will help in arriving at right decisions. Here is a list of options that will give a good start.

Sales and Business Development

Sales and Business development is an evergreen career. It will never go out of fashion. In the era of high competition, the demand for business development professionals will only increase. Every company, irrespective of its size and strength, requires sales professionals. Business Development Roles in FMCG/IT/Manufacturing companies are one the most sought after profiles in top B-Schools. Many companies hire graduates for entry level sales profiles. If you are good at interacting with people, you will love this job. Business development profile is also a mini entrepreneurial role. You can control your salary, incentive and career progression. No office politics can stop you from growing to the pinnacle of your career if you get business for the company. If you ever dream of becoming an entrepreneur and starting your own business, this kind of role will give a huge boost.



uation like management, hospitality, computer science, Information Technology etc. Many of them didn't even exist a few years ago. Therefore, you may need to seek guidance and support from experienced counselors in choosing the best career after graduation.

If you are not liking your subject, job or stream of education and want a change – Don't get frustrated. Feel happy about the fact that you have realized your potential and looking to improve your life. Feel confident and read what all options exist after graduation.

Mass Communication and Journalism:

Digital media has opened up a lot of career opportunities for mass communication professionals. With experience, you may become correspondent, reporter, anchor, columnist, editor and radio jockey. You can even start your publishing website and monetize it. You can easily earn Rs 15,000 to Rs 50,000 per month either by working as independent media professional or joining a media company.

Hotel Management:

Hotel Management provides an excellent opportunity to work with

Management

Everyone is doing MBA so it must be good. Right? Wrong! MBA is no more a lucrative career option if you have done it from a 2nd or 3rd tier college. People do MBA for better campus placements. Placement records of two and three tier colleges have been pathetic in last few years. Most of the MBA graduates are unemployable. The worst thing comes when you pay INR 10lakh+ to do MBA and remain unemployed after completing the course.

So does that mean one should not do MBA? No, this is an extreme conclusion. You must prepare well for MBA entrance exams like CAT/FMA/IIFT/SNAP/XAT/MAT etc. and get into a decent college. If unluckily you can't get into a decent college then work hard on your communication skills, aptitude and get practical exposure while doing MBA. If done well from a reputed college, you may be eligible to do almost any non-technical job available in the economy. You can work in sales & marketing, HR, Banking, Financial services, FMCG, Operations, IT, Manufacturing and any other business functions or sectors. On an average MBA graduates get a salary in the range of INR 25,000 to INR 1,00,000.

CS/CA/CFA/CWA:

If you have done your graduation in commerce stream then you will naturally go for any of these: Company Secretary (CS), Chartered Accountant (CA), Chartered Financial Analyst (CFA), or Costs and Works professional (CWA). Demand for these professionals is always high in any economy. Before choosing a particular course, you must know the difference between these disciplines and what kind of jobs you will be doing after completing them successfully. If you are a commerce graduate, you can also go for MBA in Finance to develop a career opportunity in Corporate Finance and Mergers and Acquisitions. The salary depends on the discipline and communications skills of applicants. However, salaries of most of the professionals in these fields start at INR 40,000 per month.

Marketing/Advertising/Communication

If you are one of those who believe sales and marketing are the same things, please do some research before applying for next marketing executive role. Marketing positions are mainly office jobs. You do research, analysis, conceptualize and implement marketing campaigns, develop strategies, etc. Again this job is most sought after in B-Schools placements. Since this role requires strategic thinking, companies prefer to hire MBAs. However, if you have graduated from a reputed college, you may get an opportunity. Smaller companies who can't afford MBAs hire fresh graduates and train them for their specific roles. You must have excellent communication and analytical skills to excel in this field. Limited number of marketing roles in an Organization makes this area intensely competitive. Depending on your college, and employer, fresh graduates get a salary in the range of INR 15,000-30,000 per month.

well-known brands in various roles. Post graduation in Hotel Management will help you getting a decent job through campus placement. After graduating in Hotel management, you can also work in catering services, Food technology startups, restaurants, Railways, shipping, corporate organizations, clubs, etc. You can expect a starting salary of INR 10,000 to INR 35,000.

Travel and Tourism:

If traveling the world excites you, you can join this industry. You will get an opportunity to discover the world and interact with several cultures. There are plenty of job opportunities in this area. After doing a professional certificate or degree course in Tours and Travel, you can also start your own business. You can expect a salary of INR 15000 to INR 30,000 per month at the beginning of your career.

Civil Aviation: Air

Hostess/Commercial Pilot:

Commercial pilots and air hostess are dream job profile for many. However, due to the limited requirement of such roles, you will find intense competition in this field. Commercial pilots get a starting salary of INR 1,50,000+ per month while Air Hostesses get INR 50,000+ per month.

Social Sector

If your happiness is directly related to the happiness of needy people around you, social sector is a good career option. The best part is today we have highly professional NGOs who not only deliver their services

as efficiently as their corporate counterparts but also have a well-planned career progression for its employees. You can expect a relatively lower salary than corporate world however the feeling of making others smile because of your efforts is priceless. You can even start your own NGO in a particular field to help others.

Law

The law is a highly competitive and evergreen field. You need to do LLB/LLM to become a practicing lawyer. After completing your LLB/LLM, you may also prepare for judicial services exams or join corporate legal firms. Graduates from top institutes also prefer to join LPOs (Legal Process Outsourcing) as it provides a lucrative career opportunity, high compensation, and faster growth. The compensation for fresh law graduates falls in the range of INR 10,000 – 40,000 per month.

Banking, Financial Services, and Insurance

BFSI sector (Banking, Financial Services, and Insurance) has employed millions of Indians. The industry is witnessing an unprecedented growth and expected to grow in the same fashion in future. If you want to work in Public sector banks, you need to pass entrance tests like SSC and Bank PO exams. ICICI Bank also conducts entrance exams for recruitment of probationary officers. Sales people constitute 80 percent of the employees in insurance companies. They hire a large num-

ber of fresh graduates as entry level sales executives. You may find it difficult to handle sales pressure initially. However, it becomes a stable and regular job in 2-3 years down the time. With experience, you will also learn how to deal with such pressures.

Library Science

Library Science is a multidisciplinary field that includes practices and tools of management, information technology, education and several other areas. You need to have a relevant degree in Library science to be employed in school or college libraries, public and private libraries, and museums, etc. The salary ranges from INR 15,000 to 30,000 per month.

Teaching/Education

In India, education is considered to be a noble and prestigious profession. While education sector attracts everyone equally, females seem to be more inclined towards this profession. To develop a formal career in teaching in schools, you need to complete B.Ed./Teachers' Training program. For teaching in Colleges and universities or equivalent, you should have a post graduate degree and clear NET. In many cases, graduates join private colleges as guest faculty or on contract and pursue their post graduation and prepare for NET along with their contractual jobs. Many professionals prefer to work in the booming coaching industry. Coaching institutes pay better than their school or college counterparts and require no B.Ed. or NET.



IT Degree/Courses: MCA/Animation/Web Design

IT courses are not restricted to just science graduates. Anyone can learn a programming language or can work in IT after doing a professional certificate course or a degree course like MCA. If you have done your graduation in non-mathematics stream (like BA etc.), then you may need to do a short introductory course to be eligible to get into MCA. For example, if you have done Bachelor of Arts and want to pursue MCA from IGNOU, then you need to pass a six-month certification program known as CIC. We are living in a technology era so a certificate or degree course in IT will open up a vast career opportunities. You may work as a computer operator, software professional, site developer, web designer, animator, logo designer, software developer and more.

Marketing/Advertising/Communication

If you are one of those who believe sales and marketing are the same things, please do some research before applying for next marketing executive role. Marketing positions are mainly office jobs. You do research, analysis, conceptualize and implement marketing campaigns, develop strategies, etc. Again this job is most sought after in B-Schools placements. Since this role requires strategic thinking, companies prefer to hire MBAs. However, if you have graduated from a reputed college, you may get an opportunity. Smaller companies who can't afford MBAs hire fresh graduates and train them for their specific roles. You must have excellent communication and analytical skills to excel in this field. Limited number of marketing roles in an Organization makes this area intensely competitive. Depending on your college, and employer, fresh graduates get a salary in the range of INR 15,000-30,000 per month.

