

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 01/ संस्करण: 12/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, मंगलवार 10 दिसम्बर 2024

anupama.express@ammb.ac.in

योग को प्रतियोगिता तक सीमित न रखे, इसे जीवन में उतारे: विपिन कुमार

योग हमारी सांस्कृतिक धरोहर है, जिसे विश्व ने माना : सुरेश गुप्ता

योग तीन विधाओं का संगम आसन, प्राणायाम, ध्यान: शिवरतन गुप्ता

योग मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक विकार को समाप्त करता है। योग के माध्यम से ऊर्जा, स्मरण शक्ति व कार्यकुशलता को बढ़ाया जा सकता है। यह उद्गार बतौर मुख्य अतिथि शिवरतन गुप्ता, अध्यक्ष वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट ने आदर्श महिला महाविद्यालय में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के तत्वावधान में आयोजित अंतर महाविद्यालय महिला योग प्रतियोगिता के शुभारंभ पर कहे। उन्होंने यह भी कहा कि योग तीन विधाओं का संगम है आसन, प्राणायाम व ध्यान, जिसके अद्वितीय लाभ हैं। उन्होंने यह भी कहा कि योग विचलित सांसों को नियंत्रित करने की विधा है।

समापन सत्र में प्रतियोगिता में बतौर मुख्य अतिथि जिला न्यायाधीश विपिन कुमार रहे। उन्होंने कहा कि योग परीक्षा के तनाव को कम करने का सरल मार्ग है। योग विकसित देशों में प्राथमिकता के आधार पर अपनाया जा रहा है।

विशेष अतिथि प्रसिद्ध उद्योगपति सुरेश गुप्ता ने कहा योग हमारी ऐतिहासिक धरोहर है। यह अनुशासन एवं कला का अनूठा संगम है। योग द्वारा हम अपनी संस्कृति से जुड़े हैं और तनावग्रस्त जीवन में शांति को भी प्राप्त



करेंगे।

महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति महासचिव अशोक बुवानीवाला ने कहा कि योग के नियमित अभ्यास से अद्वितीय लाभ प्राप्त होते हैं। योग हमारे प्राचीन ज्ञान का अमूल्य उपहार है। इस प्रकार के आयोजन नई पीढ़ी को इसे अपनाते के लिए प्रेरित करते हैं। अंतर-महाविद्यालय योग महिला प्रतियोगिता का शुभारंभ गणमान्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, डीन खेलकूद एवं सांस्कृतिक विभाग, डॉ. सुरेश मलिक ने कहा कि योग केवल शारीरिक

व्यायाम नहीं बल्कि यह हमारे मन, आत्मा और शरीर को जोड़ने का एक माध्यम है। यह प्रतियोगिता न केवल प्रतिभागियों में आत्मविश्वास को बढ़ाएगी बल्कि योग के प्रति जागरूकता भी फैलाएगी।

प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि आज की युवा पीढ़ी को योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। यह न केवल उनके कौशल को निखारेगा बल्कि स्वस्थ जीवन जीने की प्रेरणा भी देगा। कार्यक्रम में विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन किया गया, जिनमें कुछ प्रमुख आसनों के नाम सूर्यनमस्कार, धनुरासन, कर्णपीड़ा आसन,

हलासन शामिल थे। जजों के पैनल ने प्रतिभागियों का मूल्यांकन उनके तकनीक, संतुलन और प्रस्तुति के आधार पर किया।

जजों की भूमिका डॉ. विरेन्द्र जी.सी.डब्ल्यू. तोशाम, सुनील शर्मा, सीबीएलयू, अनीता चौधरी सीबीएलयू, निशा शर्मा, आदर्श महिला महाविद्यालय, महेन्द्र कोच, सुनील शर्मा योगा फेडरेशन ने निभाई।

कार्यक्रम में उपस्थित गण सुनीता गुप्ता, उपाध्यक्ष आदर्श महिला महाविद्यालय, प्रीतम अग्रवाल, पवन केडिया, संयुक्त सचिव आदर्श महिला महाविद्यालय, डॉ. मितेश शर्मा महंत राजनाथ, विजय किशन अग्रवाल

संजू को मिला बेस्ट योगिनी का पुरस्कार

प्रतियोगिता के अंत में विजेताओं को सम्मानित किया गया।

संजू राजकीय महाविद्यालय कैरू को मिला बेस्ट योगिनी का पुरस्कार।

प्रतियोगिता में प्रथम स्थान आदर्श महिला महाविद्यालय, द्वितीय स्थान राजीव गांधी महिला महाविद्यालय, तृतीय स्थान यूटीडी, भिवानी का रहा।

कार्यक्रम संयोजिका व मंच का संचालन डॉ. निशा शर्मा द्वारा किया गया, शारीरिक शिक्षा व खेलकूद विभाग की कॉर्डिनेटर डॉ. रेनु, नेहा, विभागाध्यक्ष, डॉ. मोनिका सैनी, योगा प्रशिक्षक निशा शर्मा मीडिया प्रभारी डॉ. गायत्री बंसल सहित समस्त शिक्षक व गैर-शिक्षक वर्ग उपस्थित रहा।

अंतर महाविद्यालय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्राओं ने मनवाया प्रतिभा का लोहा



आदर्श महिला महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग द्वारा आयोजित अंतर महाविद्यालय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में हरियाणा के विभिन्न महाविद्यालयों से 6 टीमों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में 8 विभिन्न विषयों से संबंधित राउंड रखे गए, जिनमें वाणिज्य, सामान्य ज्ञान, उद्यमशीलता, लोगो और रैपिड फायर राउंड शामिल थे। जिसमें विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों का ज्ञानवर्धन होता है। यह उनके समय प्रबंधन, टीम प्रबंधन, संचार कौशल और रचनात्मक प्रतिभा को बढ़ावा देता है। वाणिज्य विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम की सफलता पर प्राचार्या ने विशेष तौर पर बधाई दी। कार्यक्रम को ऑर्डिनेटर निरू चावला ने छात्राओं का मनोबल बढ़ाया और कहा, परीक्षाओं में भागीदारी से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है,

प्रतियोगिता का परिणाम

प्रथम स्थान - खुशी और कोमल (आदर्श महिला महाविद्यालय)

द्वितीय स्थान - लावण्या और आयुषी आदर्श महिला महाविद्यालय

तृतीय स्थान - अमन और नवीन (झज्जर) का रहा।

बल्कि अन्य परीक्षाओं की तैयारी के लिए भी हम स्वयं को तैयार कर पाते हैं। कार्यक्रम में क्रिज मास्टर की भूमिका डॉ. गायत्री बंसल और डॉ. प्रीति शर्मा ने निभाई। इस अवसर पर डॉ. अमिता गाबा, अनीता वर्मा, डॉ. आशिमा यादव, शीतल केडिया और हिमांशी जैन भी उपस्थित रही। कार्यक्रम में ऑडियंस ने भी अपनी भागीदारी दिखाई।

महाविद्यालय में आईआईएम रोहतक के विद्यार्थियों ने किया सर्वे

आईआईएम रोहतक के 14 विद्यार्थियों के एक समूह ने आदर्श महिला महाविद्यालय में 'महिला शिक्षा एवं बाल संरक्षण' विषय पर सर्वे किया। इस दौरान उन्होंने महाविद्यालय की छात्राओं के साथ इंटरव्यू किया और हरियाणा प्रांत में महिला सुरक्षा व बाल संरक्षण के बारे में जानकारी प्राप्त की। सर्वे के दौरान विद्यार्थियों ने छात्राओं से सोशल मीडिया मैनेजमेंट, महिला शिक्षा एवं सुरक्षा के महत्व, वेस्ट प्रबंधन और अन्य संबंधित विषयों पर चर्चा की और साथ ही उन्होंने छात्राओं से प्रश्नपत्र भी भरवाया। इस शोध का उद्देश्य महिला शिक्षा एवं बाल संरक्षण प्रोग्राम को प्रोत्साहित करना था। यह शोध हरियाणा सरकार के संयुक्त तत्वावधान में की गई। महाविद्यालय में कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के कुशल मार्गदर्शन में करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सैल द्वारा किया गया। आईआईएम रोहतक के



विद्यार्थियों ने महाविद्यालय प्राचार्या से भेंट की और महाविद्यालय वातावरण में छात्राओं से हुई बातचीत के बारे में विस्तृत चर्चा की। उन्होंने छात्राओं को प्रोत्साहित किया कि शिक्षा पूर्ण रूप से रोजगार उन्मुख हो चुकी है। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने आईआईएम रोहतक के विद्यार्थियों द्वारा किए गए सर्वे की सराहना करते हुए कहा कि

यह शोध महिला शिक्षा एवं बाल संरक्षण के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान करेगी। उन्होंने यह भी कहा कि हमें गर्व है कि हमारी छात्राएं शिक्षा के प्रति जागरूक हैं और समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए तैयार हैं। मीडिया प्रभारी एवं करियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सैल संयोजिका, डॉ. गायत्री बंसल, शीतल केडिया और डॉ. प्रीति शर्मा, शोध प्रकोष्ठ से डॉ. मोहिनी उपस्थित रही।

हार जीत मायने नहीं रखती भागीदारी से आत्मविश्वास बढ़ता है: अशोक बुवानीवाला

भिवानी। प्रतियोगिताओं में भागीदारी अत्यंत आवश्यक है, भागीदारी करने से हमारे आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, ये उद्गार आदर्श महिला महाविद्यालय में युवा महोत्सव में ओवरआल ट्रॉफी विजेता छात्राओं के सम्मान समारोह में बतौर मुख्य अतिथि महाविद्यालय प्रबंधन समिति महामंत्री अशोक बुवानीवाला ने कही। उन्होंने छात्राओं और प्राध्यापिकाओं को बधाई देते हुए यह भी कहा कि सांस्कृतिक गतिविधियों में भागीदारी से युवाओं को अपनी संस्कृति और परंपराओं के बारे में जानकारी मिलती है। भागीदारी से रचनात्मकता और कल्पनाशीलता को बढ़ावा मिलता है। इससे टीम की भावना और सहयोग की भावना भी विकसित होती है।

प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा, टीम प्रबंधन के बल पर ही हमें यह जीत प्राप्त हुई



है। सभी टीम संयोजक और कार्यक्रम संयोजक को विशेष तौर पर बधाई। उन्होंने यह भी कहा कि इस जीत के कारण छात्राओं के ज्ञान एवं आत्म सम्मान को बढ़ावा मिला है। कार्यक्रम को ऑर्डिनेटर निरू चावला ने

कहा, यह सबके सहयोग और मेहनत का फल है। हमने पिछली कमियों को दूर किया और इस बार कड़ी मेहनत की, जिसके कारण हम यह जीत हासिल कर पाए। इस अवसर पर युवा महोत्सव में भाग लेने वाली सभी



छात्राओं को प्रबंधन समिति ने दुपट्टे भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में प्रबंधक समिति कोषाध्यक्ष सुंदरलाल अग्रवाल, प्रीतम अग्रवाल, सुभाष सोनी ने भी छात्राओं का मनोबल बढ़ाया। युवा महोत्सव की

कोऑर्डिनेटर निरू चावला, संयोजिका डॉ. सुचेता सोनी और सह-संयोजिका डॉ. आशिमा यादव रही। मंच संचालन डॉ. ममता चौधरी ने किया। मीडिया प्रभारी डॉ. गायत्री बंसल सहित समस्त टीम इंचार्ज उपस्थित रहे।

Empowering Economies: The Rise of Female Entrepreneurs

In the modern era, women are breaking barriers and redefining success across industries. Female entrepreneurs are not only contributing to economic growth but also driving innovation and inspiring future generations. Despite challenges like gender bias and limited access to funding, women-led businesses are thriving worldwide.



professional and personal responsibilities remains a significant challenge, particularly for women with caregiving duties.

4. Networking Barriers: Male-dominated industries often have exclusive networks, making it harder for women to access mentorship and business opportunities.

Notable Examples of Female Entrepreneurs

1. Sara Blakely (Founder of Spanx):

Sara Blakely turned her idea for comfortable and slimming undergarments into a billion-dollar empire. Starting with just \$5,000, she revolutionized the fashion industry and became the youngest self-made female billionaire.

2. Kiran Mazumdar-Shaw (Founder of Biocon): Kiran

Mazumdar-Shaw, an Indian entrepreneur, founded Biocon, a leading biopharmaceutical company. Despite starting in a male-dominated industry, she built a globally recognized brand and became a pioneer in affordable healthcare solutions.

3. Whitney Wolfe Herd (Founder of Bumble): Whitney Wolfe Herd created Bumble, a dating app that empowers women to make the first move. Her innovative approach disrupted the tech industry, making her the youngest woman to take a company public.

4. Oprah Winfrey (Founder of Harpo Productions): Oprah Winfrey transitioned from being a media personality to a business mogul, founding Harpo Productions. Her empire spans television, film, and publishing, cementing her legacy as one of the most influential entrepreneurs in history.

The Significance of Female Entrepreneurs

Female entrepreneurship is crucial for economic development and societal progress. Women-owned businesses create jobs, promote inclusivity, and introduce unique perspectives to traditional industries. According to the Global Entrepreneurship Monitor, women

account for over 40% of entrepreneurs in many countries, demonstrating their growing influence in the business world.

Challenges Faced by Female Entrepreneurs

1. Access to Capital: Studies reveal that women receive a significantly smaller share of venture capital funding compared to men. This dis-

parity often forces female entrepreneurs to rely on personal savings or alternative funding methods.

2. Gender Bias: Societal stereotypes about leadership and gender often undermine women's credibility in business. This can manifest as skepticism from investors, clients, or even employees.

3. Work-Life Balance: Balancing

अक्षर उन्हें पहचानने लगे हैं!

प्राथमिक शिक्षा विकास की नींव है, मगर सचार्ड यह है कि हमारे देश में बहुत से लोगों को प्राथमिक शिक्षा कभी मिली ही नहीं। ऐसे में पंजाब के बठिंडा जिले के बल्लेह गांव की रहने वाली राजविंदर कौर ने नई उम्मीदें जगाती हैं। वह बच्चों के साथ ही उन बुजुर्गों को भी साक्षर बना रही हैं, जिन्हें कभी प्राथमिक शिक्षा हासिल ही नहीं हुई।

राजविंदर बल्लेह गांव की ही एक प्राथमिक स्कूल 'बेबे बापू स्कूल' में शिक्षिका के तौर पर कार्यरत हैं। राजविंदर बताती हैं कि उनका यह स्कूल छोटा है, जिसमें 100 छात्र पढ़ते हैं, जिनमें से अधिकतर 50 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, लेकिन वह स्कूल सीखने के इच्छुक हर उम्र के व्यक्ति का स्वागत करता है। राजविंदर के अनुसार, उन्होंने अक्सर बुजुर्गों को दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने के बजाय अंगूठे का निशान लगाते समय शर्म महसूस करते देखा, इसलिए साक्षरता को अपना लक्ष्य बना लिया।



वह इन बुजुर्ग छात्रों को पढ़ने-लिखने के सरल उपाय बताती हैं, ताकि वे अशिक्षित न रह जाएं। राजविंदर ने इन बुजुर्ग विद्यार्थियों की शिक्षा के प्रति और अधिक प्रेरित करने के लिए स्कूल में एक पुरस्कार भी शुरू किया है। जैसे ही बुजुर्ग सफलतापूर्वक अपना हस्ताक्षर करना सीख जाते हैं, राजविंदर पुरस्कार के रूप उन्हें 100 रुपये देती हैं। लेकिन बुजुर्गों को साक्षर बनाना राजविंदर के लिए एक बड़ी

चुनौती है, क्योंकि जीवन संध्या में जीरो से शुरू करना आसान नहीं होता है। वह बताती हैं कि उनके स्कूल में आए कई बुजुर्ग इसलिए शिक्षित होना चाहते हैं, क्योंकि वे विदेश में रह रहे अपने बच्चों के पास जा रहे हैं और वहां अशिक्षित नहीं दिखना चाहते। उनकी इसी लगन को देखते हुए राजविंदर उन्हें हिंदी के साथ ही अंग्रेजी भी पढ़ाना-लिखना सिखा रही हैं।

बॉडी शेमिंग पर शर्म

अपने देश में बॉडीशेमिंग कितनी आम रही है, यह बताने की जरूरत नहीं है। लड़कों को भी कालू, मोटू, सकिया पहलवान जैसे तमगे मिलने आम हैं। लड़कियों को तो रंग-रूप और शारीरिक बनावट पर ज्यादा ही तीखी नजरों से गुजरना पड़ता है। लड़कियों के मामले में यह आदत ज्यादा क्रूरतापूर्ण इसलिए हो जाती है क्योंकि उन पर इसका असर ज्यादा मारक होता है।

बचपन से ही लड़कियों का सुंदर होना उनके अस्तित्व की एक कसौटी के रूप में पेश किया जाता है। अगर किसी लड़की को उसके रंग या शरीर के आकार की वजह से कड़वी बोलियां सुननी पड़ें तो उसके मन-मिजाज पर गहरा असर होता है। ऐसे में केरल हाईकोर्ट के पिछले दिनों आए इस फैसले की अहमियत आसानी से महसूस की जा सकती है, जिसमें ससुराल में होने वाली बॉडीशेमिंग को घरेलू हिंसा का ही एक प्रकार माना गया है। दिलचस्प है कि यह केस हाईकोर्ट के सामने इस रूप में आया कि घरेलू हिंसा से



पीड़ित एक महिला की जेठानी ने कोर्ट से गुहार लगाई थी कि उसे इन आरोपों के दायरे से बाहर किया जाए। उसकी एक दलील तो यह थी कि चूंकि उसका संबंधित महिला से खून का रिश्ता नहीं है, इसलिए वह रिश्तेदारों के दायरे में नहीं आती।

लेकिन दूसरी दलील याचिकाकर्ता के मुताबिक, उस पर लगाया गया घरेलू हिंसा का आरोप गलत है क्योंकि उसने कभी उस महिला पर हाथ नहीं उठाया, वह सिर्फ उसके शारीरिक आकार पर टीका-टिप्पणी किया करती थी। बॉडीशेमिंग को न

सिर्फ याचिकाकर्ता और उसका परिवार बल्कि उसके कानूनी सलाहकार भी कितने हल्के में लेते थे, यह इससे स्पष्ट है। सबसे बड़ी बात इन लोगों की अपवाद नहीं कहा जा सकता।

अपने समाज का बड़ा हिस्सा इसी तरह की सोच रखता है। जाहिर है, किसी कोर्ट का कोई एक फैसला समाज की सोच बदल देगा, यह उम्मीद नहीं की जा सकती, लेकिन यह सही दिशा में उठया गया एक आवश्यक कदम जरूर है।

Grey Divorce: The Rising Trend of Late-Life Separations

2.5 In recent years, the phenomenon of "grey divorce"—divorces among couples aged 50 and older—has been on the rise. Coined to describe the growing number of older adults parting ways after decades of marriage, grey divorce has become a significant social trend with unique causes and consequences.

The Numbers Behind Grey Divorce

Data from various studies indicate that divorce rates in the 50+ demographic have nearly doubled over the past few decades. This trend is particularly notable in developed countries, where aging populations and changing social norms have reshaped the institution of marriage.

A variety of factors contribute to this rise. Longer life expectancies mean that couples may envision decades more life after their children leave the nest. For many, this time prompts introspection about whether they want to spend their remaining years in an unfulfilling relationship.

Causes of Grey Divorce

1. Empty Nest Syndrome: Once



children grow up and leave home, some couples find that their relationship lacks a strong foundation beyond parenting. Without the daily responsibilities of raising children, cracks in the relationship may become more evident.

2. Evolving Goals and Values: Over the years, personal goals, interests, and values can change. What brought a couple together in their youth may no longer align with their priorities in later years.

3. Financial Independence: Economic changes and increased

workforce participation by women have allowed many to achieve financial independence, making it easier to leave unsatisfactory marriages.

4. Stigma Reduction: Societal attitudes toward divorce have evolved, with less stigma attached to ending a marriage. This cultural shift has encouraged older adults to pursue happiness rather than stay in unhappy relationships out of duty or fear of judgment.

5. Health and Longevity: Improved healthcare and longer life spans have

changed how older adults view their remaining years. Many seek companionship and fulfillment rather than settle for complacency.

Challenges of Grey Divorce

While grey divorce offers the promise of a fresh start, it also comes with unique challenges:

Financial Strain: Dividing assets late in life can have significant financial implications. Retirement savings, pensions, and property may become sources of contention, and rebuilding financial stability post-divorce can be difficult.

Emotional Toll: Ending a long-term marriage can be emotionally draining, even if the decision is mutual. Feelings of loss, loneliness, and fear about the future are common.

Impact on Adult Children: While many believe adult children are less affected by their parents' divorce, research suggests otherwise. Grown children may struggle with divided loyalties, emotional stress, or reevaluating their own relationships.

Rebuilding After Grey

Divorce

Despite the challenges, many individuals find a sense of renewal and personal growth after divorce. To navigate this transition, consider:

1. Seeking Support: Counseling or support groups for divorced individuals can provide valuable emotional guidance.

2. Focusing on Health: Prioritize physical and mental health to build a strong foundation for the next phase of life.

3. Reassessing Finances: Work with a financial planner to understand the long-term implications of asset division and retirement planning.

4. Exploring New Opportunities: Many grey divorcees use this time to travel, explore hobbies, or even pursue new romantic relationships. Grey divorce is a complex and multifaceted phenomenon that reflects the changing dynamics of marriage and aging. While it poses unique challenges, it also opens the door to new beginnings. With proper support and planning, individuals can navigate this life transition and rediscover fulfillment in their golden years.





Workshop on Art & Craft Excels in District Level Science Essay Writing Competition



Fine Arts Department in collaboration with the Home Science Department organized a workshop. Total number of students who participated in the workshop was 45. The main objective of the workshop was to develop skills in art & craft as well as entrepreneurship skills in them. The workshop was organized under the able guidance

of Principal Dr. Alka Mittal. Students were taught to make different articles like paper cutting, card making and gift wrapping etc. The Expert guidance was given by our Fine Art Faculty: Mrs. Seema and Mrs. Sheenu with support from Home Science faculty: Mrs. Sangeeta Manrow, Dr. Sunanda and Dr. Shalini.

Under the scheme of Haryana State Council for Science, Innovation, and Technology, M.N.S. Government College, Bhiwani organized a district-level Science Essay Writing competition for college students on 06-11-2024. Adarsh Mahila Mahavidyalaya proudly announces that its students have excelled in this competition, with: - Piyushi securing the 1st position - Arti being selected among the top ten participants. The top ten students, including Piyushi and Arti, have been selected to participate in the zonal level competition.



भाषण प्रतियोगिता में संगीता रहीं तृतीय



वैश्य कॉलेज भिवानी में हरकोफेड की सहभागिता से जिला स्तरीय भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें अनेक महाविद्यालयों ने भाग लिया। भाषण का विषय था - सतत विकास एवं प्रगति में सहकारिताओं की भूमिका। हर्ष का विषय है कि उक्त प्रतियोगिता में आदर्श महिला महाविद्यालय की बी एस सी तृतीय वर्ष की छात्रा संगीता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। संगीता को सात सौ की राशि एवं प्रमाणपत्र दिया गया। इस उपलब्धि पर प्राचार्या डॉ अलका मित्तल, प्रबंध समिति व स्टाफ ने संगीता को बधाई दी व उत्साहवर्धन किया।

नशे के विरुद्ध जागरूकता अभियान



उच्च शिक्षा विभाग, हरियाणा सरकार के दिशा निर्देशन में आदर्श महिला महाविद्यालय में एंटी टोबैको सेल द्वारा नशे के विरुद्ध जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत कॉलेज परिसर में एक नुकड़ नाटक का

आयोजन किया गया, जिसमें दीक्षा, खुशबू, आर्ची, प्राची, टीना, मेघा, दिनेश, दीप्ति, हिमानी, तनु, अनुष्का, काजल आदि छात्राओं ने नशीली दवाओं के दुरुपयोग की भयावहता के खिलाफ संदेश को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा, नशीली दवाओं का दुरुपयोग हरियाणा के लिए निरंतर चिंता और बोज़ बना हुआ है और युवा इस कुप्रथा के प्रति सबसे अधिक असुरक्षित हैं। हमने इस कुप्रथा के खिलाफ लड़ने का संकल्प लिया है।

डॉ. अलका मित्तल ने विद्यार्थियों को इस प्रकार की गतिविधियों में भाग लेते रहने के लिए प्रोत्साहित किया और समाज में जागरूकता फैलाते रहने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. दीपू सैनी नोडल अधिकारी-तंबाकू विरोधी प्रकोष्ठ और डॉ. रीतिका सदस्य रहीं। इस अवसर पर नीरू चावला, डॉ. रेनु, डॉ. ममता चौधरी, डॉ. मोहिनी, डॉ. बबीता चौधरी, डॉ. ममता वाधवा और नेहा गुप्ता एवं छात्राएं उपस्थित रहीं। यह जागरूकता अभियान समाज में नशीली दवाओं के दुरुपयोग के खिलाफ लड़ने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

दो दिवसीय जागरूकता शिविर में दिया गया नशा मुक्त भारत का संदेश

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, हरियाणा सरकार के दिशा निर्देशन में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत एंटी टोबैको सेल द्वारा दो दिवसीय जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया।

शिविर का आयोजन प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के सानिध्य में किया गया। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर में ही पोस्टर मेकिंग स्लोगन लेखन, नुकड़ नाटक, निबन्ध लेखन, विस्तार व्याख्यान, रैली एवं शपथ समारोह का आयोजन किया गया। शिविर के पहले दिन विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। विस्तार व्याख्यान में मुख्य वक्ता डॉ. वंदना रही। मुख्य वक्ता ने सभी विद्यार्थियों से कहा कि जागरूक रहकर ही समाज में जागरूकता लाई जा सकती है। मुख्य वक्ता ने युवाओं में नशे की बढ़ती प्रवृत्ति के नुकसान और समाज पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बताया। मुख्य वक्ता ने कहा कि आज के युवाओं को सही समय पर सही मार्गदर्शन की जरूरत है। विस्तार व्याख्यान के बाद शपथ समारोह में छात्राओं ने यह शपथ ली की वह अपने जीवन में कभी भी



धूम्रपान नहीं करेंगी। शिविर के दूसरे दिन छात्राओं ने नुकड़ नाटक के माध्यम से लोगों को नशा से होने वाले दुष्परिणामों के बारे में समझाया। नुकड़ नाटक के बाद रैली निकाली गई। रैली के पीछे का मकसद लोगों में जागरूकता पैदा करना और तंबाकू मुक्त समाज बनाना था। रैली के बाद पोस्टर मेकिंग, स्लोगन लेखन, निबन्ध लेखन का आयोजन किया गया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी विद्यार्थियों से कहा कि वे नशीली दवाओं के उपयोग की ओर ले जाने वाले प्रलोभनों का विरोध करें। सभी कार्यक्रम का संचालन कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दीपू सैनी और सह कार्यक्रम अधिकारी डॉ. रीतिका ने किया। इस अवसर पर डॉ. अपर्णा बत्रा, संगीता मैनरो, डॉ. निशा शर्मा, डॉ. रिंकू अग्रवाल, डॉ. रेनु, डॉ. ममता वाधवा, डॉ. मोहिनी, बबीता चौधरी, डॉ. ममता चौधरी और डॉ. डिंपल अग्रवाल एवं छात्राएं उपस्थित रही।

Empowering Youth Through Red Cross



Five students from the college, accompanied by their counselor, participated in a five-day District-Level Youth Red Cross Camp held at Pt. Sitaram Bed College. The camp provided a valuable platform for students to develop leadership, teamwork, and first-aid skills through various interactive sessions and workshops. Under the counselor's guidance, the group engaged in activities aimed at promoting social responsibility and community service, with a particular

emphasis on health awareness, disaster response, and humanitarian aid. Throughout the camp, participants showcased dedication and enthusiasm, actively joining in group discussions, volunteer activities, and problem-solving exercises. Their positive attitude and commitment to learning were appreciated by the organizers. The experience served as an excellent opportunity to broaden perspectives, improve interpersonal skills, and gain a deeper understanding of the principles of the Red Cross movement.

Overall, the camp was a rewarding and enriching experience for both students and counselor, fostering a stronger sense of community and compassion.



Overall, the camp was a rewarding and enriching experience for both students and counselor, fostering a stronger sense of community and compassion.

Overall, the camp was a rewarding and enriching experience for both students and counselor, fostering a stronger sense of community and compassion.

संविधान दिवस पर किया विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन



संविधान दिवस की 75वीं वर्षगांठ पर राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में स्लोगन और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में 40 विद्यार्थियों ने भाग

लिया। प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल में गृह विज्ञान विभाग की अध्यक्षता शसंगीता मनरो और कला विभाग की अध्यक्षता सीमा ने भूमिका निभाई। प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार रहे:

पोस्टर मेकिंग में प्रथम स्थान अनामिका (बीए प्रथम वर्ष और द्वितीय स्थान सुजिता (बीए तृतीय वर्ष ने प्राप्त किया स्लोगन राइटिंग में प्रथम स्थान लक्षिता (बीए तृतीय वर्ष और द्वितीय स्थान सिया (बीए द्वितीय

वर्ष ने प्राप्त किया। संविधान दिवस पर लिखित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें 100 विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में प्रस्तावना

की शपथ ली गई। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया और भविष्य में भी ऐसी प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों को हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

Students Take Oath to Eradicate Social Evils

Adarsh Mahila Mahavidyalaya organized an activism campaign to eliminate gender-based violence under the joint aegis of the Women's Cell - Navjyoti and the Gender and Biasing Cell. The college's students from all streams participated in the event by organizing an active poster rally. The theme of the rally was to protest against violence against women, prohibit child marriage, and take concrete steps to eradicate dowry, among others. Principal Dr. Alka Mittal said that to maintain the dignity of women, it is essential to strengthen their mental, physical, and economic self-reliance. Because the foun-



ation of a healthy society is secure in a healthy woman. On this occasion, Dr. Mamta Chaudhary, Convener of the Women's Cell, and Dr. Richa Sharma, Convener of the Gender and Biasing Cell, led the students and administered an oath

to them to strongly oppose these social evils and secure their role in building a healthy society. Dr. Deepu Saini, Dr. Mamta Vadhva, Ms. Babita Chaudhary, Dr. Reenu, Ms. Kavita, and other faculty members were present on the occasion.

ऐतिहासिक धरोहर विषय पर किया पी.पी.टी प्रेजेंटेशन का आयोजन

इतिहास विभाग और हेरिटेज क्लब के संयुक्त तत्वावधान में पी.पी.टी प्रेजेंटेशन का आयोजन किया गया। जिसका विषय ऐतिहासिक धरोहर था, इसमें कला, वाणिज्य एवं विज्ञान संकाय की छात्राओं ने प्रतिभागिता की।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि इतिहास अमूल्य होता है और ऐतिहासिक इमारतें सहेज कर रखने और संरक्षित करने का भार हमारी युवा पीढ़ी के मजबूत कंधों पर ही होता है। इस तरह की प्रतियोगिताएं नई तकनीक के साथ-साथ हमें अपनी संस्कृति के साथ जोड़ने में सहायक होती हैं। इस अवसर पर महाविद्यालय उपप्राचार्य डॉ. अपर्णा बत्रा ने छात्राओं को पी.पी.टी प्रेजेंटेशन की बारीकियों को समझाते हुए, ऐसी गतिविधियों को आगे



बढ़ाते रहने की बात कही। प्राचार्या जी ने हेरिटेज क्लब कॉर्डिनेटर नीरू चावला तथा इतिहास विभागाध्यक्ष बबीता चौधरी को सफल आयोजन की बधाई दी। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. दीपू सैनी और डॉ. ममता चौधरी ने निभाई। इस अवसर पर संगीता मनरो, डॉ. रेनु, डॉ. ममता वधवा आदि प्राध्यापिकाएं एवं

महाविद्यालय छात्राएं उपस्थित रहीं। प्रतियोगिता परिणाम इस प्रकार रहा: प्रथम स्थान - रूपम (बी.ए प्रथम वर्ष द्वितीय स्थान - काजल (बी.ए द्वितीय वर्ष तृतीय स्थान - अंशिका (बी.एससी तृतीय वर्ष

महाविद्यालय की छात्राओं ने राष्ट्रीय एकता शिविरों में किया शानदार प्रदर्शन



राज्य के तीन विश्वविद्यालयों द्वारा आयोजित राष्ट्रीय एकता शिविरों में आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। चौधरी चरण सिंह कृषि विश्वविद्यालय, हरियाणा द्वारा 23 से 29 अक्टूबर को आयोजित राष्ट्रीय एकता शिविर में महाविद्यालय की बीएससी तृतीय वर्ष की छात्रा मनीषा ने गुप डांस कंपटीशन में प्रथम स्थान प्राप्त किया। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, हरियाणा द्वारा 06 से 12 नवंबर को आयोजित राष्ट्रीय एकता शिविर में अंजलि, मनीषा, प्रियंका, मनीषा भाविका, प्रीति, एवं आरती ने प्रतिभागिता की। बीएससी तृतीय वर्ष की छात्रा अंजली ने देश भक्ति गीत में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

राष्ट्रीय रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जींद द्वारा 12 से 18 नवंबर को आयोजित राष्ट्रीय एकता शिविर में बीसीए की छात्रा अंजलि ने स्वर्ण, मुस्कान ने रजत पदक अर्जित कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। बीसीए की छात्रा मुस्कान ने ही पोस्टर मेकिंग में तृतीय स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी प्रतिभागी छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं और एन.एस.एस समन्वयक डॉ. निशा शर्मा एनएसएस अधिकारियों डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. दीपू सैनी एनएसएस सदस्यों डॉ. निधि बूरा, डॉ. सुनंदा को भी बधाई देकर उनका उत्साह वर्धन किया।

पूजा ने योगा चैंपियनशिप में किया रजत पदक प्राप्त



स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी हरियाणा राय सोनीपत द्वारा आयोजित पांचवीं हरियाणा राज्य आयोग चैंपियनशिप में महाविद्यालय की छात्रा पूजा ने योगा चैंपियनशिप में रजत पदक प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया

Pratibha Got First Position in Slogan Writing Competition

Under the guidance of Principal Dr. Alka Mittal, the Women's Cell and Gender Equality and Biasing Cell jointly organized a slogan-making competition. Students from all streams, including Science, Arts, and Commerce, participated in the event. The theme of the slogan-making competition was child marriage and domestic violence. On this occasion, Vice Principal Dr. Aparna Batra, Sangeeta Menrow, and the Conveners of the Women's Cell, Dr. Mamta Chaudhary and Dr. Reecha, were present. Principal Dr. Alka Mittal congratulated the winners.

The results of the competition are First Position - Partibha Second Position - Tanisha



Winter Skin Care: Tips to Keep Your Skin Healthy and Hydrated

Winter can be harsh on your skin, causing dryness, flakiness, and irritation due to cold air, low humidity, and indoor heating. To maintain healthy and glowing skin during winter, follow these essential tips and routines.

1. Stay Hydrated

Why: Cold weather can reduce your natural thirst, but dehydration affects skin moisture.

How: Drink plenty of water throughout the day and include herbal teas or warm soups to stay hydrated.

2. Use a Gentle Cleanser

Why: Harsh soaps and cleansers strip away natural oils, exacerbating dryness.

How: Opt for cream-based or hydrating cleansers that cleanse

without over-drying.

3. Moisturize Regularly

Why: Cold air depletes your skin's moisture.

How: Choose a thick, oil-based moisturizer for a stronger barrier against dryness.

Apply immediately after bathing when your skin is still damp.

4. Don't Skip Sunscreen

Why: UV rays are still present during winter and can damage unprotected skin.

How: Use a broad-spectrum sunscreen with SPF 30+ daily, especial-

ly if you're spending time outdoors.

5. Invest in a Humidifier

Why: Indoor heating reduces air moisture, leading to dry skin.

How: Use a humidifier to maintain a healthy indoor humidity level, ideally around 40-60%.

6. Protect Your Lips and Hands

Lips: Use a hydrating lip balm with ingredients like shea butter or petroleum jelly.

Reapply frequently, especially after eating or drinking.

Hands: Wear gloves when outdoors.

Use a thick hand cream to prevent dryness and cracking.

7. Opt for Warm (Not Hot) Showers

Why: Hot water strips natural oils, leading to irritation and dryness.

How: Use lukewarm water and limit shower time to 5-10 minutes.

DIY Winter Skin Care Remedies

1. Honey and Yogurt Mask: Mix equal parts honey and yogurt, apply to the face for 10-15 minutes, then rinse for soft, hydrated skin.

2. Aloe Vera Gel: Use pure aloe vera as a soothing moisturizer.

3. Coconut Oil: Apply as an overnight treatment for dry patches.

Signs You Need Professional Help

If you experience persistent redness, itching, or severe dryness, consult a dermatologist. Winter conditions can worsen skin conditions like eczema or psoriasis, requiring specialized care.

With these tips, you can enjoy soft, supple, and glowing skin all winter long!

8. Eat a Skin-Nourishing Diet
Include omega-3 fatty acids (found in fish, flaxseeds, and walnuts) to combat dryness.

Eat vitamin C-rich foods (like oranges and spinach) to boost collagen production.

Add healthy fats like avocado and olive oil to your meals for a natural glow.

9. Exfoliate Gently

Why: Dead skin cells can build up, making your skin look dull.

How: Use a gentle exfoliator 1-2 times a week.

Avoid over-exfoliating, as it can damage sensitive winter skin.

10. Layer Smartly

Wear soft, breathable fabrics to avoid irritation.

Use scarves and hats to protect exposed skin from the cold wind.

Energy Boost Recipe



Sweet Potato and Oats Energy Bars

Ingredients:

● 1 cup mashed sweet potato ● 1 cup rolled oats ● 1/2 cup almond butter or peanut butter ● 1/4 cup honey or maple syrup ● 1/4 cup chopped walnuts or pecans ● 1/4 tsp nutmeg and cinnamon ● Pinch of salt

Instructions: 1. Preheat the oven to 350°F (175°C). 2. In a bowl, mix all the ingredients until combined. 3. Spread the mixture evenly on a greased or lined baking dish. 4. Bake for 20-25 minutes or until firm. 5. Let cool, cut into bars, and store in an airtight container.



Winter Turmeric Milk (Golden Milk)

Ingredients: ● 2 cups milk (dairy or plant-based) ● 1/2 tsp turmeric powder ● 1/4 tsp cinnamon powder ● Pinch of black pepper ● 1 tsp honey or jaggery (optional) ● 1 tsp ghee (optional, for added warmth)

Instructions: 1. Heat the milk in a saucepan on low. 2. Add turmeric, cinnamon, and black pepper. Stir well. 3. Simmer for 2-3 minutes. 4. Sweeten with honey or jaggery, if desired. 5. Pour into a mug and enjoy warm.

Winter Energy Trail Mix



Ingredients: ● 1/2 cup roasted peanuts ● 1/2 cup dried cranberries or raisins ● 1/2 cup roasted pumpkin seeds ● 1/4 cup dark chocolate chips ● 1/4 cup shredded coconut ● 1/4 tsp cinnamon powder

Instructions: 1. Combine all the ingredients in a bowl. 2. Store in a jar for a quick energy-packed snack.

What is PCOD?



Polycystic Ovarian Disease (PCOD) is a common hormonal disorder that affects women of reproductive age. It is characterized by the formation of multiple small cysts on the ovaries due to hormonal imbalances. Unlike Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), which has broader metabolic implications, PCOD is more focused on the ovaries but can still cause significant reproductive and health issues.

Causes of PCOD

PCOD occurs when the ovaries produce excessive amounts of male hormones (androgens), leading to an imbalance. The exact cause is unclear, but contributing factors include:

1. Genetics: A family history of PCOD can increase the likelihood.
2. Lifestyle Factors: Poor diet, lack of exercise, and stress can contribute.
3. Insulin Resistance: High insulin levels can trigger increased androgen production, worsening symptoms.

Symptoms of PCOD

Symptoms vary among individuals but commonly include:

1. Irregular Periods: Delayed, skipped, or heavy periods.
2. Weight Gain: Difficulty losing weight, especially around the abdomen.
3. Acne and Oily Skin: Due to hormonal imbalances.
4. Hair Issues: Excessive hair growth on the face or body (hirsutism) and thinning scalp hair.
5. Infertility: Difficulty conceiving

due to irregular ovulation.

6. Mood Changes: Anxiety and depression are also linked to PCOD.

Diagnosis of PCOD

Diagnosis involves a combination of:
- Medical History and Physical Exam: To check symptoms like weight gain or hirsutism.
- Ultrasound: To detect cysts on the ovaries.
- Blood Tests: To measure hormone levels and check for insulin resistance.

Management and Treatment

Although PCOD cannot be cured, its symptoms can be effectively managed.

Lifestyle Changes

1. Healthy Diet: Focus on whole grains, lean proteins, and healthy fats. Avoid processed and sugary foods.
2. Exercise Regularly: At least 30 minutes of moderate activity daily to maintain a healthy weight.
3. Stress Management: Yoga, meditation, or counseling can help.

Medical Treatments

1. Hormonal Therapy: Birth con-

trol pills can regulate periods and reduce androgen levels.

2. Medications for Insulin Resistance: Drugs like metformin can improve symptoms and aid weight loss.

3. Fertility Treatments: If conception is a goal, medications like clomiphene or assisted reproductive technologies may be recommended.

Alternative Therapies

1. Ayurveda and Herbal Remedies: Supplements like cinnamon, spearmint tea, and ashwagandha may help.

2. Acupuncture: Some women find relief from symptoms with this therapy.

Complications of PCOD

If untreated, PCOD can lead to: < Infertility < Type 2 diabetes < High blood pressure < Endometrial cancer < Sleep apnea

Living with PCOD

Managing PCOD requires a holistic approach, combining medical treatment, lifestyle adjustments, and emotional support. Joining support groups or consulting with a counselor can make a significant difference.

Conclusion

PCOD is a manageable condition with proper awareness and care. Early diagnosis and a proactive approach can help women lead healthy and fulfilling lives. If you suspect PCOD, consult a healthcare professional for guidance.

मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखने के लिए जरूरी टिप्स



मासिक धर्म महिलाओं के जीवन का एक सामान्य और महत्वपूर्ण हिस्सा है। हालांकि, इस दौरान स्वच्छता का ध्यान रखना बेहद जरूरी है, क्योंकि स्वच्छता की कमी से संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। यहां मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए गए हैं।

समय-समय पर सैनिटरी प्रोडक्ट बदलें

क्यों: लंबे समय तक एक ही पैड, टैम्पोन, या कप का उपयोग करने से बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

कैसे: हर 4-6 घंटे में सैनिटरी पैड या टैम्पोन बदलें।

मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग कर रही हैं तो इसे हर 8-12 घंटे में साफ करें।

सही सैनिटरी प्रोडक्ट का चुनाव करें

क्यों: गलत प्रोडक्ट से रैशेज और असुविधा हो सकती है।

कैसे: अपनी त्वचा के अनुकूल और उच्च अवशोषण क्षमता वाले सैनिटरी पैड या टैम्पोन का उपयोग करें। अगर आप पर्यावरण-अनुकूल विकल्प चाहती हैं तो मेंस्ट्रुअल कप या बायोडिग्रेडेबल पैड का उपयोग करें।

इंटिमेंट एरिया की सफाई करें

क्यों: इंटिमेंट एरिया में बैक्टीरिया और संक्रमण से बचने के लिए सफाई जरूरी है।

कैसे: नहाने के दौरान हल्के गुनगुने पानी से

इंटिमेंट एरिया साफ करें। साबुन का उपयोग न करें, क्योंकि यह पीएच बैलेंस को बिगाड़ सकता है। पीएच बैलेंस बनाए रखने वाले इंटिमेंट वॉश का उपयोग करें।

गंदे कपड़े या कपड़ों के पैड से बचें

क्यों: गंदे कपड़े संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

कैसे: हमेशा डिस्पोजेबल सैनिटरी प्रोडक्ट का उपयोग करें या साफ और धोए हुए पुन-उपयोग योग्य कपड़े के पैड का प्रयोग करें।

कपड़ों का सही चुनाव करें

क्यों: टाइट कपड़े इरिटेशन और रैशेज का कारण बन सकते हैं।

कैसे: इस दौरान सूती और ढीले कपड़े पहनें।

अंडरवियर को दिन में कम से कम दो बार बदलें।

गंदे सैनिटरी प्रोडक्ट्स को सही तरीके से डिस्पोज करें

क्यों: अनुचित निपटान से पर्यावरण और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

कैसे: इस्तेमाल किए गए पैड या टैम्पोन को

मासिक धर्म से जुड़े मिथकों से बचें

मासिक धर्म के दौरान शारीरिक गतिविधियों से बचने की कोई जरूरत नहीं। हल्का व्यायाम करें। रसोई में काम करने या पूजा-पाठ में शामिल होने से रोकने जैसी परंपराएं सिर्फ अंधविश्वास हैं। इसक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखना न केवल स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, बल्कि आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। सही आदतें अपनाकर आप संक्रमण और असुविधा से बच सकती हैं और इस प्राकृतिक प्रक्रिया को सहज और स्वस्थ तरीके से अपना सकती हैं।

अच्छी तरह से लपेटकर इस्टबिन में फेंकें।

फलश में इन्हें डालने से बचें

हाथ धोना न भूलें

क्यों: सैनिटरी प्रोडक्ट बदलने के बाद हाथ धोना संक्रमण से बचाता है।

कैसे: सैनिटरी प्रोडक्ट के इस्तेमाल के पहले और बाद में साबुन या हैंडवॉश से हाथ धोएं।

खुद को हाइड्रेट रखें

क्यों: मासिक धर्म के दौरान शरीर में पानी की कमी से थकान और असहजता हो सकती है।

कैसे: खूब पानी पिएं।

ग्रीन टी, नारियल पानी, और ताजे फलों का रस लें।

खानपान का ध्यान रखें

क्यों: सही खानपान से थकान और दर्द को कम किया जा सकता है।

कैसे: आयरन और कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ खाएं। कैफीन और जंक फूड से बचें

रैशेज से बचाव करें

क्यों: लंबे समय तक गीला पैड इस्तेमाल करने से रैशेज हो सकते हैं।

कैसे: एंटी-रैशेज क्रीम का इस्तेमाल करें। हमेशा सूखा और साफ अंडरवियर पहनें।

नियमित रूप से स्नान करें

क्यों: यह ताजगी बनाए रखने और संक्रमण से बचाने में मदद करता है।

कैसे: रोज नहाएं और साफ-सफाई का ध्यान रखें।

युवा महोत्सव पर महाविद्यालय की छात्राओं की अभिव्यक्तियाँ



मैं टिंकल आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा 3 वर्षों से युवा महोत्सव 2024 में भागीदार रही हूँ। इस वर्ष मैंने तीन कविताओं और संस्कृत श्लोक का उच्चारण प्रतियोगिता में भाग लिया और मैंने उर्दू कविता में प्रथम स्थान हिंदी कविता में द्वितीय स्थान और पंजाबी कविता में तृतीय स्थान प्राप्त किया। संस्कृत विभाग से डॉक्टर सुमन और हिंदी विभाग से डॉक्टर रमाकांत शर्मा डॉक्टर ममता ने मुझे तराशा और मेरी कला को और उभार कर सबके सामने प्रस्तुत करने की मुझे हिम्मत दी, जिसके कारण मैं जीत पाई और मेरे जैसे हमारे महाविद्यालय की बहुत सारी ऐसी ही लड़कियाँ हैं जिन्होंने अपने गुरुओं के सानिध्य में रहकर कड़ी मेहनत की और हम आदर्श महिला महाविद्यालय को ओवरऑल ट्रॉफी दिलाने का सुनहरा मौका पा सके।



मैं शीतल बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा हूँ। शुरू से ही यूथ फेस्टिवल को लेकर उत्साहित थी। जैसे ही यूथ फेस्टिवल का लेटर कॉलेज में आया। संगीत विभाग कि अध्यापिका ने हमें बताया तो हम सभी छात्र बहुत खुशी से झूम उठें और सभी ने रजिस्ट्रेशन करवाया। मैंने दूसरी बार कच्वाली गाई और मुझे बहुत अच्छा लगा। अध्यापकों की मदद से हमने अच्छी तैयारी की। और कामयाबी हासिल की। देर रात तक हम तैयारी करते थे। मैंने दूसरी बार यूथ फेस्टिवल में भाग लिया और मुझे बहुत मजा आया और यूथ फेस्टिवल के दौरान कॉलेज से हमें रिफ्रेशमेंट दी गई। हम सब ने पूरी मस्ती के साथ कवाली कि तैयारी की और बहुत मजा आया। और इस बार हमने ओवरऑल की ट्रॉफी भी हासिल की। ये मेरे लिए जिंदगी का सबसे खुशी का पल था। मुझे इतना अच्छा लगा कि जब तक मैं कॉलेज में रहूँगी हर बार यूथ फेस्टिवल में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करती रहूँगी।



मैं बीए, फाइनल वर्ष कि छात्रा हूँ मेरा नाम निकिता है। युवा महोत्सव मैंने तीसरी बार हिस्सा लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर प्रथम और द्वितीय स्थान प्राप्त किया। हमारे अध्यापकों ने हमें बहुत प्रोत्साहित किया है। हम पूरे दिन अभ्यास करते थे। अभ्यास के दौरान हमें रिफ्रेशमेंट भी दी जाती थी। इस बार हमारे महाविद्यालय ने ओवरऑल ट्रॉफी जीती है। युवा महोत्सव के दौरान हमें बहुत कुछ नया सीखने को मिला क्योंकि मैंने तबला वादन में भाग लिया था तो मुझे बहुत कुछ नया सीखने को मिला। बहुत से प्रतिभागियों मुलाकात हुई और अध्यापकों से भी।

I am Ishu, a B.A. 1st-year student. Recently, I participated in the clay modeling competition at our college's youth festival. Although I was initially nervous, my teacher's guidance and support helped me practice patiently despite the limited preparation time. With determination and teamwork, we gave our best and secured 1st position in the competition. This experience was not only fun but also a great opportunity to learn and grow. It boosted my confidence and left me with unforgettable memories.



Participating in the youth festival was an inspiring and unforgettable experience for me. I took part in the poster-making and installation events, feeling quite nervous at first. However, with my teachers' support and guidance, I practiced patiently and gained confidence. The limited preparation time pushed me to stay focused and give my best. Winning 2nd position in poster making and 1st position in installation was incredibly rewarding. This journey not only improved my skills but also taught me the value of hard work, creativity, and teamwork. It was a joyful and enriching experience I will always cherish. - Jyoti



Encouraged by the Fine Arts department, I took part in the installation event. Although there was very little time for preparation, my teachers' guidance helped us perform our best. Winning 2nd position in cartooning was an incredible moment of pride. This experience taught me valuable lessons in creativity, teamwork, and perseverance. It was a joyful journey filled with learning and unforgettable memories. Kalyani Devi

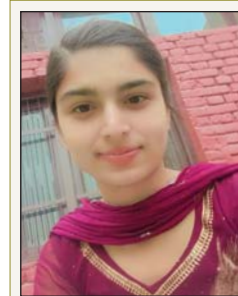


हर वर्ष युवा महोत्सव में आदर्श महिला महाविद्यालय द्वारा अपना परचम लहराया जाता है। इस बार वर्ष 2024 के युवा महोत्सव में तो ओवरऑल ट्रॉफी हमारे आदर्श महिला महाविद्यालय द्वारा ही हासिल की गई है। यह हमारे पूरे आदर्श महिला महाविद्यालय के लिए बड़े ही गर्व की बात है और मुझे यह बताते हुए अत्यंत ही गर्व और हर्ष की अनुभूति हो रही है कि इस बार वर्ष 2024 के युवा महोत्सव में मैंने भी भागीदारी की। मैंने संस्कृत भाषण में प्रथम स्थान हासिल किया। मुझे बहुत खुशी हुई। इस युवा महोत्सव के जरिए छात्र-छात्राओं को उनकी प्रतिभा का प्रदर्शन करने का एक अवसर मिलता है और मैं स्वयं को अत्यंत ही सौभाग्यशाली समझती हूँ कि मुझे भी इस बार युवा महोत्सव में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करने का अवसर प्राप्त हुआ। लेकिन युवा महोत्सव में यह ट्रॉफी हासिल करना केवल अकेले मेरे हाथ में नहीं था। मेरे सभी अध्यापकों ने भी मेरी कुछ बारीक कमियों को भी दूर किया और मुझ पर बहुत मेहनत की जिसके बाद मैं इस प्रकार निखर पाई कि प्रतियोगिता में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर पाई। संस्कृत भाषण के अलावा मैंने हरियाणवी कविता, अंग्रेजी वाद-विवाद तथा हिंदी आशु भाषण में भी भागीदारी की। इस बार का युवा महोत्सव चरखी दादरी के जनता कॉलेज में हुआ था। हम सुबह यहां भिवानी से चरखी दादरी के लिए निकलते थे और शाम को घर वापस आते थे और इस बीच का पूरा समय हमारे लिए अत्यंत ही हर्ष और उत्साह से भरा हुआ रहता था। इस बार का युवा महोत्सव मेरे जीवन के एक अत्यंत ही सुखद और अविस्मरणीय पल के रूप में हमेशा मेरे साथ रहेगा।



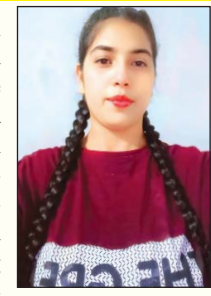
I took part in the Mehndi competition and the installation event, feeling nervous at first. However, with my teachers' guidance and consistent practice, I gained confidence and performed my best. Despite the limited preparation time, our hard work paid off as we secured 1st position in the installation event and 2nd position in the Mehndi competition. This journey taught me patience, creativity, and teamwork, leaving me with valuable skills and cherished memories. - Sneha

मेरा नाम आयुषी है। मैं आदर्श महिला महाविद्यालय में कॉमर्स की तृतीया वर्ष की छात्रा हूँ। यूथ फेस्टिवल का लेटर आते ही कॉलेज में बड़े उत्साह के साथ तैयारियाँ शुरू हो गईं। हमारी म्यूजिक वोकल डिपार्टमेंट की इंचार्ज डॉ. रचना कौशिक मैडम हैं। उन्हीं के सानिध्य में रहकर मुझे यह अवसर मिला। मुझे भी सिंगिंग के लिए बुलाया गया। यह मेरे लिए एक बहुत बड़ा सुनहरा अवसर था, अपनी प्रतिभा दिखाने का। फिर हमारी तैयारियाँ शुरू हुईं क्योंकि तीन दिवसीय यूथ फेस्टिवल, जिसका हमें बेसब्री से इंतजार था, आखिर वह दिन आ ही गए थे। यह यूथ फेस्टिवल जनता कॉलेज, दादरी में हुआ था। हम सभी में अपनी प्रतिभा दिखाने का बड़ा ही उत्साह था। हमने टीचर के साथ मिलकर दिन रात मेहनत की, जिसकी वजह से हमें यूथ फेस्टिवल में जीत हासिल हुई और ओवरऑल ट्रॉफी पर कब्जा किया। प्रैक्टिस के लिए हमें प्रतिदिन कॉलेज की तरफ से रिफ्रेशमेंट भी मिलती थी और टीचर्स भी हमारा पूरा ध्यान रखती थी। हमारे आने-जाने की सुविधा कॉलेज के द्वारा की गई थी। वहां एडमिनिस्ट्रेशन के अंतर्गत सभी कॉलेज ने भी अपनी-2 प्रतिभा दिखाई। वहां भी प्रतिभागियों के लिए अच्छी व्यवस्था की गई थी। इन दिनों हमें हमारी प्रधानाचार्या डॉ. अलका मित्तल के द्वारा भी काफी प्रोत्साहन व आशीर्वाद मिला। मुझे यूथ फेस्टिवल में भाग लेकर बहुत अच्छा लगा और मैं आगे भी इसी प्रकार अपनी भागीदारी देती रहूँगी। धन्यवाद!



I took part in the on-the-spot painting competition. Despite limited preparation time, my teachers' guidance helped me give my best. The event taught me to work under pressure, think creatively, and embrace new challenges. It was a joyful journey filled with learning, fun, and unforgettable memories. - Vinay

I am Garima, a BCA 1st-year student, and participating in the youth festival as a photographer was an unforgettable experience. Initially nervous, I soon immersed myself in capturing candid smiles, dynamic performances, and vibrant moments. The lively atmosphere and energy of the event fueled my passion for photography, making it a truly enriching and memorable experience.



एनसीसी कैम्प के दौरान छात्राओं ने सांझा किए अनुभव



2 एचआर गर्ल्स बटालियन एनसीसी रोहतक के द्वारा गर्ल्स कैम्प का आयोजन (निमडीवाली) गांव में किया गया। वहां अलग-अलग स्कूल कॉलेज और विश्वविद्यालयों की छात्रा उपस्थित थी। कैम्प के पहले दिन हम सब सुबह-सुबह पी.टी के लिए तैयार होते थे। फिर नियम से पी.टी करके ड्रिल के लिए तैयार होकर ग्राउंड में पहुंचते थे। इस प्रतिदिन की प्रक्रिया ने हमें अनुशासन और यूनिट की बहुत अच्छी सीख दी। हमारे अलग-अलग विषयों से संबंधित लेकर हुए, नई-नई चीजें सीखीं। कैम्प के चौथे दिन हमें फायरिंग के लिए ले जाया गया। फायरिंग के दौरान मैंने बहुत सी चीजों का अनुभव किया। मैंने फायरिंग करते वक्त अपनी साँसों पर नियंत्रण करके फायर कैसे करते हैं अपने टारगेट पर ध्यान लगाकर फायरिंग करके मैंने पहली बार फायरिंग करके मैंने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। हमने ड्रिल में प्रथम स्थान प्राप्त किया। कैम्प में हमने डांस में भी पहला स्थान प्राप्त किया। कैम्प के दस दिनों में हमें यूनिट, अनुशासन और कम चीजों में एडजस्ट करना। किसी भी कार्य को सही से मैनेज करना एक अच्छा लीडर बनना सिखाया है।



मैं कैडेट तनु हूँ और मैंने शिविर का पूरा आनंद लिया। शिविर एक अच्छा अनुभव था, जो जीवन में अनुभव प्रदान करता है। मेंस में भोजन समय पर उपलब्ध था और भोजन प्रोटीन से भरपूर और अच्छी गुणवत्ता वाला था। हमारे शिविर में रक्तदान शिविर आयोजित किया गया था जिसमें मैंने भाग लिया और रक्तदान किया। यह मेरे लिए बहुत गर्व की बात है कि मेरा रक्त किसी को काम आएगा। हमने वहां बहुत सी आवश्यकताएं शिक्षा प्रदान की। हमें वहां फायरिंग करने का भी मौका दिया गया और फायरिंग के बारे में प्रोत्साहित किया। हमारा दिन सुबह पी.टी और फिर नाश्ते से शुरू होता था। हर रोज नाश्ते के बाद हमारे अलग-अलग गतिविधियां तय की जाती थीं। शाम के खेलों के दौरान वालीबॉल और टग ऑफ वार जैसे कई खेल आयोजित किए गए। हमारे लिए आखिरी खूबसूरत दिन रहा हमने अपने सह-कैडेट और अन्य कॉलेज के साथ बहुत सारी यादें संजोई और खूब आनंद लिया।



I Sujata cadet of Annual Training Camp Wants to share my opinion regarding the camp. During the camp, I took participate in many competitions and got the positions. First of all, we with my teammates got I rank in group dance. Secondly, in the drill competition me and my squad got I rank again. In poster making two students from Mahavidyalaya took participation but I got 3rd position. I got to know about many things from this camp. We also learnt basic Army Training there and I met with many new friends. Really, those 10 days of the camp were very awesome and memorable.

There was a blood donation camp. Almost 35 cadets from the Senior Wing were volunteers. Among them, me and my other fellow cadet Tannu got selected for it. It turned out to be a remarkable experience. The entire process from registration to donation was smooth and well organized. I felt proud to contribute to saving lives and making a difference in my community. The staff were supportive and ensured my comfort throughout the process. It was both emotionally fulfilling and physically manageable, and I felt empowered. The experience not only made me more aware of the importance of blood donation but also strengthened my sense of social responsibility and empathy towards them.Nazia



Transformative Insights from the Army Attachment Camp: A Journey of Discipline and Dedication

एनसीसी अंडर ऑफिसर दीक्षा कैम्प सीनियर व बेस्ट कमांडर चयनित



Attending the Army Attachment Camp at the Bharat Scouts and Guides Training Center, Ambala Cantt, was a transformative and unforgettable experience. It provided me with a rare opportunity to learn about the Indian Army's discipline, dedication, and the challenges soldiers face while serving the nation.

Daily Routine and Discipline

One of the first things I learned was the importance of time management and discipline. Our day began early with physical training and drills. The strict schedule taught me to be punctual and efficient in completing tasks.

Training Sessions

1. Drill Practice: I learned how to march in sync with my team, which improved my coordination and

focus.

2. Weapon Training: Handling and learning about firearms was an exciting experience. It gave me an insight into the responsibilities and precision required in using them.

3. Obstacle Course: Completing the challenging obstacle course helped me overcome my fears and boosted my confidence and endurance.

Teamwork and Leadership

The camp emphasized teamwork, which taught me the value of working together to achieve a common goal. I also had the chance to take on leadership roles during group activities, which enhanced my decision-making and leadership skills.

Life Skills: I learned basic survival skills like setting up a tent, navigation, and fire-making. These activi-

ties not only made me more self-reliant but also increased my appreciation for the challenges faced by soldiers in the field.

Inspiration and Patriotism: Interacting with army officers was the highlight of the camp. Their stories of courage and sacrifice deeply inspired me and strengthened my sense of patriotism.

The Army Attachment Camp was more than just an adventure—it was a journey of self-discovery and personal growth. It taught me discipline, resilience, and the importance of serving the nation. This experience has left a lasting impact on my life, and I am proud to have been a part of it.

...CPL Prerna

हरियाणा गर्ल्स बटालियन एनसीसी रोहतक द्वारा भिवानी के निमड़ीवाली गांव में एटीसी-156 कैम्प का आयोजन किया गया। जिसमें आदर्श महिला महाविद्यालय की 54 एनसीसी कैडेट्स ने सीटीओ डॉ. रिकू अग्रवाल के साथ भाग लिया। महाविद्यालय की छात्राओं का कैम्प के दौरान उत्कृष्ट प्रदर्शन रहा। कैम्प के दौरान कैडट दीक्षा को कैप सीनियर व बेस्ट कमांडर की उपाधि से सम्मानित किया। कैडेट्स ने कैम्प के दौरान गतिविधियों में डिल प्रतियोगिता व समूह नृत्य में प्रथम स्थान एवं समूह गान, पोस्टर मेकिंग और फायर फाईटिंग में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। गौरतलब है कि कैडेट्स नाजिया व तनु ने विभिन्न छात्राओं में चयनित होते हुए रक्तदान किया। सीटीओ रिकू अग्रवाल ने बताया कि एक सप्ताह के कैम्प के दौरान एनसीसी कैडेट्स ने अनुशासन, समय प्रबंधन फायर फाईटिंग, साइबर क्राइम, खेल प्रतियोगिताएं,

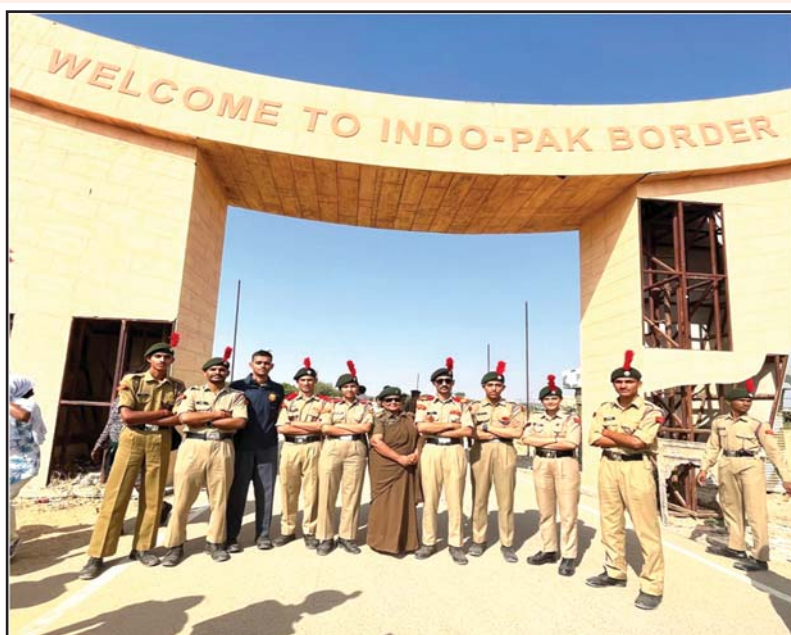
सांस्कृतिक गतिविधियां, महिला अधिकार आदि से सम्बंधित विभिन्न गतिविधियों में महाविद्यालय एनसीसी कैडेट्स की भरपूर भागीदारी रही। उन्होंने प्रत्येक प्रतियोगिताओं में पुरस्कार प्राप्त किया। कैम्प समापन पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी एनसीसी कैडेट्स को बधाई दी और कहा कि एनसीसी कैप युवाओं के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। कैम्प के माध्यम से कैडेट्स अनुशासन, एकता एवं सामाजिक सेवा की भावना सीखते हैं, साथ ही युवाओं को अपने जीवन में कई महत्वपूर्ण मूल्यों को सीखने का अवसर भी मिलता है। महाविद्यालय की कैडेट्स संजना व प्रेरणा आर्मी अटैचमेंट कैप अंबाला के लिए चयनित हुईं, कैडेट्स नंदिनी ने जैसलमेर में कैमल सफारी कैप के लिए चयनित हुईं। महाविद्यालय प्राचार्या ने छात्राओं को आगे इसी प्रकार महाविद्यालय का नाम रोशन करने के लिए प्रेरित किया।

2 HR (Girls) Battalion NCC Rohtak organized a camp for girls cadet at Nimani from 19 Nov to 28 Nov 2024. Cadets of Adarsh Mahila Mahavidyalaya also attended the camp. On the first day of the camp, I was selected as a camp senior among various colleges, which was a matter of pride for our college. As a camp senior, I had many responsibilities throughout the camp but also got to learn many new things. Our day used to start with morning P.T. and then breakfast. After breakfast, every day we had different activities planned for us. My favorite part of the camp was the DST competition where I was also commanding my squad. Learning new commands and drills was a great experience. During the evening games, many sports were conducted like volleyball and tug-of-war. As a camp senior, the key factor that I learned during the camp was management, organization at a small level which was a very new experience for me. Overall, I enjoyed, learned, and acquired skills in leadership qualities.

Under Officer Diksha



Cultural Confluence: NCC Camp Fosters Unity and Learning in Jaisalmer



In this camp, 17 directorates from across India participated, along with cadets from Kazakhstan and Nepal. Here, all the directorates represented their respective cultures and in this camp 300 Indian NCC cadets and foreign cadet participated from friendly foreign country (Kazakhstan Nepal and Bangladesh).

This camp was conducted by the NCC Directorate 6 Rajasthan Headquarters, Jodhpur. The camp was held from November 14, 2024, to November 23, 2024.

During this camp, we were taken to

various places in Jaisalmer and were informed about different cultures. Every day, we visited new locations and explored new things. We visited Patwon Ki Haveli and the famous Kuldhara Village, which is believed to be a cursed village. We also saw the BSF War Museum, visited Jaisalmer's local market, and were shown the iconic Jaisalmer Fort. Additionally, we experienced a camel safari.

We learned about new aspects of the region, including its weather and unique features. We were taken to

the famous Gadisar Lake as well. During our stay, we explored the local culture and traditional folk dances. Moreover, we interacted with participants from Kazakhstan, Nepal, and Bangladesh, learning about their cultures as well. During this camp, we were also taken to a very sacred place called the Tanot Mata Temple, which is held in high regard and considered very significant.

In the final days of the camp, we visited Longewala, where the India-Pakistan war of 1971 was

fought. There, we saw some Pakistani tanks and trucks and learned about the history of the battle. We also visited the Indo-Pak border, where we were informed about the border rules, the demarcation lines, and where Pakistan begins. We were also told about the first village on the Pakistani side.

On the last day of the camp, we watched folk dances from different regions. We also showcased our Haryana dance. Everyone represented their culture through their respective dances. In

our Performance, we highlighted the cultures of Haryana, Himachal Pradesh, Punjab, and Chandigarh. Additionally, we gave a presentation about our directorate.

"I learned a lot at Camp. I got to hear different languages and understand various cultures of people. I explored a lot and had many adventures. On the last day, we had the opportunity to have a grand meal and a splendid tea party with the Commanding Officer. Along with this, the closing address of our camp also took place."Nandini