

अनुपमा यात्रा

वर्ष: 02/ संस्करण: 05/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, शनिवार 10 मई 2025

anupama.express@ammb.ac.in

राज्य स्तरीय सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में ओवरऑल ट्रॉफी पर किया कब्जा



आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने हाल ही में आयोजित राज्य स्तरीय सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा, रचनात्मकता और आत्मविश्वास का शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 5 पुरस्कार अर्जित किए।

हिंदी कविता में प्रथम स्थान, रंगोली में द्वितीय स्थान, नृत्य में द्वितीय स्थान, पोस्टर मेकिंग में तृतीय स्थान, वाद-विवाद प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान छात्राओं को नगद पुरस्कार प्रथम स्थान को 2100 रुपये, द्वितीय स्थान को 1500 रुपये, तृतीय स्थान को 1100 रुपये प्राप्त हुए। प्रतियोगिता में साहित्यिक एवं ओवरऑल

ट्रॉफी जीतकर आदर्श महिला महाविद्यालय ने अपनी श्रेष्ठता का प्रमाण दिया।

इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधन समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने छात्राओं को बधाई देते हुए उन्हें भविष्य में इसी प्रकार ऊँचाइयों को छूने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या डॉ. अलका मिश्रा ने भी विजयी छात्राओं को शुभकामनाएँ देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। गौरतलब है कि राज्य स्तरीय इस प्रतियोगिता में कुल 25 महाविद्यालयों ने भाग लिया, जिनमें आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्राओं ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से सभी को प्रभावित किया और महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया।

आदर्श महिला महाविद्यालय में जूनियर्स ने सीनियर्स को किया जोर-शोर से विदा

आदर्श महिला महाविद्यालय में सभी संकायों की द्वितीय वर्ष की छात्राओं ने तृतीय वर्ष की छात्राओं के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया। विदाई समारोह में प्राचार्या डॉ. मिश्रा ने छात्राओं को शुभकामनाएँ दी व निकट भविष्य में होने वाली परीक्षाओं के लिए आगाह भी किया। उन्होंने यह कहा कि महिलाओं का शिक्षित होना अत्यंत आवश्यक है। शिक्षित महिला न केवल परिवार में अग्रणी भूमिका निभाती हैं अपितु समाज में भी परिवर्तन लाती हैं। उन्होंने यह भी कहा कि विदाई एक मिला-जुला अवसर है जिसमें एक जगह से विदा लेकर छात्रा दूसरी जगह नए अवसर प्राप्त करती हैं। उन्होंने छात्राओं से अपील की वह अपनी शिक्षा जारी रखें और निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करें।

कार्यक्रम की शुरुआत माँ सरस्वती के सम्मुख दीप प्रज्वलन एवं गणेश वंदना के साथ हुई। विदाई समारोह में छात्राओं ने नृत्य, स्किट, कविता पाठ एवं संगीत आदि की सुन्दर प्रस्तुतियाँ दी। तृतीय वर्ष की छात्राओं ने शिक्षिकाओं के प्रति आभार व्यक्त करते हुए अपने अनुभव साझा किए। साथ ही प्राध्यापक गण व प्राचार्या के माध्यम से ज्ञान की ज्योति द्वितीय वर्ष की छात्राओं को प्रदान की। इस अवसर पर छात्राओं ने एक दूसरे के साथ बिताए पलों को याद कर भावुक क्षण साझा किए।



कार्यक्रम की जानकारी मीडिया प्रभारी डॉ. गायत्री बंसल द्वारा दी गई उन्होंने बताया कि सभी संकायों की तृतीय वर्ष की छात्राओं में से कुछ छात्राओं को रैंप वॉक प्रतियोगिता के

माध्यम से मिस फेयरवेल, मिस परसनेल्टी जैसी अन्य उपाधियों से सम्मानित किया। कार्यक्रम में समस्त शिक्षक वर्ग व छात्राएँ उपस्थित रही।



Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

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

UNDERGRADUATE COURSES

B.A. **B.C.A.**

B.Com. **B.Sc.**
Pass Course Medical, Non-Medical,
Computer Science

POST GRADUATE COURSES

M.Sc. **M.A.**
Physics, Chemistry, Maths Economics, English

FACILITIES

- Well balanced curriculum.
- Extra-curricular activities including Sports, Theatre, Cultural, Music, Art and Craft.
- NCC and NSS training facility available.
- Well qualified, friendly and experienced faculty.
- Well-equipped science laboratories.
- Well stocked digital library.
- Furnished Hostel facilities.
- Spacious Auditorium and Playgrounds.
- CCTV equipped college campus.
- Canteen having healthy and hygienic refreshments.
- Computer laboratories with latest techniques.

OUR ACHIEVERS



Ms. Neha Bhagasera
IRS



Aruna Tanwar
Historic Bronze Medal
in Asian para games 2023
First Athlete to Represent
India in Paralympics
Tokyo 2020



Aabha Kumari
our NCC cadet part of
Republic Day Parade
2020 and Salutation
Ceremony to the
Honourable President.



Pooja
Gold Medalist
Set New Record
with Point 4991
in 'Khelo India'



Shashi Kumari
NDA Qualified



Shivangi Kanodia
82.23% MA ECONOMICS
Gold Medalist



Neha
78.46% M.Sc MATH
Gold Medalist



Priyanshi
72.55% M.A. ENGLISH
Gold Medalist

Hansi Gate, Bhiwani

01664-242414

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

संपादकीय यूपीएससी 2025 में बेटियों की ऐतिहासिक जीत - एक नए युग का आगाज

भारत की सबसे प्रतिष्ठित और कठिन परीक्षाओं में से एक यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा हर वर्ष लाखों युवाओं के सपनों की परीक्षा होती है। परंतु वर्ष 2025 का परिणाम केवल एक परीक्षा का नतीजा नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन की ऐतिहासिक मिसाल बनकर सामने आया है। इस वर्ष शीर्ष स्थानों पर लड़कियों का अभूतपूर्व प्रदर्शन यह बताने के लिए काफी है कि अब बेटियों नेतृत्व के केंद्र में हैं, और यह बदलाव केवल संख्या का नहीं, सोच और प्रणाली का भी है।

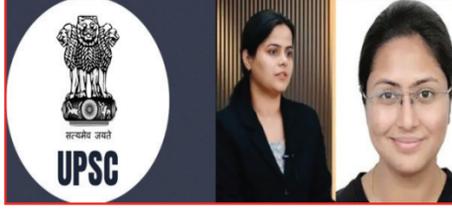
सफलता से प्रेरणा तक - एक प्रेरक परिवर्तन

यूपीएससी 2025 में टॉप 10 में से अधिकतर स्थानों पर लड़कियों का नाम आना केवल व्यक्तिगत सफलता नहीं है; यह उस सामूहिक प्रेरणा का परिणाम है जो दशकों के संघर्ष, समानता की मांग और शिक्षा के प्रसार से उपजी है। कभी जो बेटियाँ शिक्षा से वंचित थीं, आज वही प्रशासन, नीति निर्माण और समाज सेवा की कमान संभालने को तैयार हैं।

इससे यह भी स्पष्ट होता है कि अब शिक्षा और सफलता का कोई जेंडर नहीं है। लड़कियाँ न केवल पढ़ाई में अबल हैं, बल्कि नेतृत्व, निर्णय लेने और संवेदनशील प्रशासन में भी अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन दे रही हैं।

शिक्षा और अवसर - परिवर्तन की कुंजी

बेटियों की इस सफलता के पीछे उनके कठिन परिश्रम के साथ-साथ समाज में आए



सकारात्मक बदलाव भी अहम भूमिका निभाते हैं। आज ग्रामीण से शहरी भारत तक, माता-पिता अपनी बेटियों को बेहतर शिक्षा देने की कोशिश कर रहे हैं। सरकार द्वारा चलाई गई योजनाएँ जैसे 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ', छात्रवृत्तियाँ, और महिला सशक्तिकरण कार्यक्रमों ने इस बदलाव को गति दी है। यूपीएससी जैसी परीक्षा में सफलता केवल पढ़ाई नहीं, बल्कि मानसिक मजबूती, आत्मविश्वास, और निरंतर प्रेरणा की मांग करती है - और लड़कियों ने यह सिद्ध कर दिया है कि वे हर कसौटी पर खरी उतर सकती हैं।

रोल मॉडल्स का उदय - अगली पीढ़ी के लिए प्रेरणा

जब कोई लड़की यूपीएससी में टॉप करती है, वह अकेले नहीं जीतती - वह सैकड़ों, हजारों अन्य लड़कियों को यह भरोसा देती है कि उनके सपने भी सच हो सकते हैं। ये टॉपर्स अब रोल मॉडल बन चुकी हैं, खासकर उन बेटियों के लिए जो सीमित संसाधनों और सामाजिक दबावों के बीच अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रही हैं।

इन बेटियों की कहानियाँ सिर्फ परीक्षा पास करने की नहीं हैं - वे साहस, अनुशासन,

संघर्ष और आत्मबल की मिसालें हैं। कोई छोटे कस्बे से है, तो कोई गरीब पृष्ठभूमि से - लेकिन इन सभी की जीत यह बताती है कि इच्छाशक्ति सबसे बड़ा संसाधन होती है।

समानता की दिशा में बढ़ते कदम

यूपीएससी 2025 के नतीजे यह भी दिखाते हैं कि भारत धीरे-धीरे एक ऐसे समाज की ओर बढ़ रहा है जहाँ योग्यता ही सबसे बड़ा मापदंड बन रही है, न कि जेंडर। लेकिन अभी भी रास्ता लंबा है। देश के कई हिस्सों में बेटियाँ आज भी शिक्षा, पोषण, और स्वतंत्रता के अधिकार से वंचित हैं। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि यह सफलता कुछ शहरों या वर्गों तक सीमित न रह जाए। शिक्षा, कौशल, मेंटरशिप और आर्थिक सहायता की पहुँच को दूर-दराज के गाँवों तक पहुँचाना होगा। जब हर बेटे को अवसर मिलेगा, तभी यह बदलाव स्थायी और सार्थक होगा।

यूपीएससी 2025 के नतीजे केवल रैंक और रोल नंबर का उत्सव नहीं हैं, यह उस सोच की जीत है जिसने कहा था - बेटियाँ कम नहीं हैं। यह एक नई शुरुआत है, जिसमें बेटियाँ नीति, प्रशासन, और राष्ट्र निर्माण के केंद्र में खड़ी हैं। यह सिर्फ उनका नहीं, पूरे भारत का उत्सव है।

अब जरूरत है कि हम इस बदलाव को स्थायी बनाएँ, बेटियों को और भी अवसर दें, और एक ऐसा भारत बनाएँ जहाँ हर लड़की न केवल सपने देखे, बल्कि उन्हें आत्मविश्वास से पूरा भी करे।

शकुंतला देवी ने ह्यूमन कंप्यूटर के नाम से पूरी दुनिया में बनाई पहचान

परिचय: शकुंतला देवी को ह्यूमन कंप्यूटर के नाम से पूरी दुनिया में जाना जाता है। उनकी अद्भुत गणितीय क्षमता ने न केवल भारत, बल्कि पूरी दुनिया को चौंका दिया। वे एक महान गणितज्ञ, लेखक और प्रेरणादायक व्यक्तित्व थीं।

प्रारंभिक जीवन: शकुंतला देवी का जन्म 4 नवम्बर 1929 को कर्नाटक के एक सामान्य परिवार में हुआ था। उनके पिता एक सर्कस में काम करते थे। बहुत छोटी उम्र में ही उन्होंने गणित की गिनती और जटिल गणनाओं को बिना किसी औपचारिक शिक्षा के समझना शुरू कर दिया था। उनके पिता ने सबसे पहले उनकी प्रतिभा को पहचाना और उन्हें दुनिया के सामने प्रस्तुत किया।

गणितीय कौशल: शकुंतला देवी ने बिना किसी कैलकुलेटर या कंप्यूटर के बहुत जटिल गणनाएँ कुछ ही सेकंड में हल करके दिखाईं। 1980 में उन्होंने 13 अंकों की दो संख्याओं का गुणा मात्र 28 सेकंड में किया था, जिसे 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में दर्ज किया गया। उनकी यह क्षमता किसी चमत्कार से कम नहीं थी।

लेखन और योगदान: शकुंतला देवी केवल गणित तक सीमित नहीं थीं। उन्होंने कई किताबें भी लिखीं, जिनमें गणित, ज्योतिष और समाज के विषयों को सरल भाषा में समझाया गया। उनकी एक प्रसिद्ध पुस्तक "The World of Homosequals" भारत में समलैंगिकता



पर लिखी गई पहली किताबों में से एक मानी जाती है, जो उनकी समाज के प्रति जागरूकता को भी दर्शाती है।

सम्मान और विरासत: उनकी उपलब्धियों के लिए उन्हें कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सम्मान मिले। 2020 में उनके जीवन पर आधारित फिल्म शकुंतला देवी जिसमें विद्या बालन ने उनका किरदार निभाया, प्रदर्शित हुई और लोगों ने इसे खूब सराहा।

शकुंतला देवी एक जीवित उदाहरण थीं कि प्रतिभा किसी उम्र, लिंग या शिक्षा की मोहताज नहीं होती। उनकी गणितीय प्रतिभा और जीवन संघर्ष हर छात्र और युवा के लिए प्रेरणा है। वे हमें सिखाती हैं कि यदि आत्मविश्वास और मेहनत हो, तो कोई भी सीमा असंभव नहीं है।

हैसलों की उड़ान

आधी आबादी को नुमाइंदगी देने के मामले में भारत का एविएशन सेक्टर न केवल देश बल्कि पूरी दुनिया में मिसाल कायम कर रहा है। महिला पायलटों की ही बात की जाए तो भारत में उनका प्रतिशत 14 है जो 6 प्रतिशत के वैश्विक अनुपात से कहीं ज्यादा है। लेकिन मामला सिर्फ पायलटों का नहीं है। एविएशन वर्कफोर्स में लड़कियों की भागीदारी 39 प्रतिशत तक पहुँच चुकी है। ऐसा रातोंरात या किसी संयोग की वजह से नहीं हुआ है। इसके पीछे दशकों के लगातार और सुनियोजित प्रयास की भूमिका है। एविएशन सेक्टर के लीडर्स ने पहले ही इस बात को समझ लिया था कि जेंडर बैलेंस की दिशा में बढ़ना है तो न केवल लड़कियों के लिए ट्रेनिंग के इंटरजाम करने होंगे बल्कि उनकी प्राथमिकताओं के हिसाब से इंडस्ट्री के कायदों में भी बदलाव लाने होंगे। इन कोशिशों का एक रूप बोइंग सुकन्या प्रोग्राम में देखा जा सकता है, जिसके तहत युवा महिलाओं के लिए स्टीम (साइंस, टेक्नॉलॉजी, इंजीनियरिंग एंड मैथमेटिक्स) की पढ़ाई, स्कॉलरशिप और टेक्निकल ट्रेनिंग वगैरह को फंड किया जाता है। तभी यह स्थिति बनी कि 2023 में देश में जारी कुल कर्मशाल पायलट लाइसेंसों का 18 प्रतिशत लड़कियों ने हासिल किया, जो पिछले साल यानी 2022 के मुकाबले 22 प्रतिशत ज्यादा था। एविएशन इंडस्ट्री का अनुभव बताता है कि किसी भी उद्योग में जेंडर बैलेंस कायम करने के लिए लड़कियों की भर्ती कर लेना काफी नहीं होता। वे यहां बनी रहें, यह भी चुनौती है। एविएशन सेक्टर ने मैटर्निटी फ्रेंडली पॉलिसी, नई बनी मांओं के लिए फिक्स्ड फ्लाइंट शेड्यूल और प्रमुख एयरलाइन हब्स में डे केयर फैसिलिटी आदि के जरिए यह सुनिश्चित किया। यही नहीं, रिटर्न टु वर्क कार्यक्रम भी रखे गए ताकि घरेलू या पारिवारिक वजहों से वर्कफोर्स से निकल गई लड़कियाँ हालात बदलने पर चारों तरफ से वर्कफोर्स का हिस्सा बन सकें।



महिला सशक्तिकरण: समाज की प्रगति की कुंजी

भारतीय महिला सशक्तिकरण के प्रेरणादायक उदाहरण

कल्पना चावला - अंतरिक्ष की ऊँचाई तक
हरियाणा की बेटी कल्पना चावला ने न केवल भारत का नाम रोशन किया, बल्कि यह साबित कर दिया कि महिलाएँ सीमाएँ पार कर सकती हैं। उन्होंने नासा में एस्ट्रोनॉट बनकर यह दिखाया कि साहस, मेहनत और सपनों की कोई सीमा नहीं होती।

मैरी कॉम - रिंग की रानी
मणिपुर की मैरी कॉम एक गरीब परिवार से आती हैं, लेकिन उन्होंने बॉक्सिंग में विश्व स्तर पर भारत का गौरव बढ़ाया। उनकी सफलता इस बात का प्रमाण है कि

महिलाएँ शारीरिक रूप से भी किसी से कम नहीं हैं।

किरण बेदी - पुलिस सेवा की मिसाल
भारत की पहली महिला आईपीएस अधिकारी के रूप में किरण बेदी ने पुरुष-प्रधान पुलिस सेवा में अपनी सख्त, ईमानदार और प्रेरक छवि बनाई। उन्होंने नारी नेतृत्व का एक नया मानदंड स्थापित किया।

फाल्गुनी नायर - व्यवसाय जगत की शक्ति
नायका की संस्थापक फाल्गुनी नायर ने यह सिद्ध किया कि महिलाएँ व्यवसाय में भी नए कीर्तिमान रच सकती हैं। वे भारत की सबसे सफल

महिला उद्यमियों में से एक हैं।
स्मृति ईरानी-राजनीति और प्रशासन में अग्रणी
एक टीवी अभिनेत्री से भारत सरकार में केंद्रीय मंत्री बनने तक का सफर तय करने वाली स्मृति ईरानी का उदाहरण दिखाता है कि महिलाएँ हर क्षेत्र में अपनी जगह बना सकती हैं।

व्योमिका सिंह: ऑपरेशन सिंदूर की हीरो
विंग कमांडर व्योमिका सिंह भारतीय वायु सेना की एक साहसी और सक्षम अधिकारी हैं, जिन्होंने हाल ही में ऑपरेशन सिंदूर में नेतृत्व भूमिका निभाई। यह मिशन एक आतंकवादी हमले के जवाब में शुरू किया गया था, और उन्होंने मीडिया को इस बारे में जानकारी दी। यह घटना न केवल एक सैन्य उपलब्धि थी, बल्कि महिला सशक्तिकरण का एक प्रेरणादायक उदाहरण भी बनी।

सोफिया कुरेशी- अद्भुत सैन्य साहस
लेफ्टिनेंट कर्नल सोफिया कुरेशी भारतीय सेना की एक प्रतिष्ठित अधिकारी हैं, जिन्होंने महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर स्थापित किया है और ऑपरेशन सिंदूर में अग्रणी भूमिका निभाते हुए अद्भुत सैन्य साहस दिखाया।



महिला सुरक्षा, एकता और कानून - सशक्त समाज की ओर एक कदम

महिलाओं की सुरक्षा किसी भी सभ्य समाज की पहचान होती है। भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जहाँ महिला शक्ति की पूजा की जाती है, वहाँ उनकी सुरक्षा, गरिमा और स्वतंत्रता सुनिश्चित करना हम सभी की जिम्मेदारी है। महिला सुरक्षा केवल कानूनों की बात नहीं है, यह सामाजिक एकता, न्याय व्यवस्था और मानसिकता के बदलाव से जुड़ा मुद्दा है।

महिला सुरक्षा से संबंधित प्रमुख भारतीय कानून

1. धारा 354 आईपीएस- महिलाओं के साथ छेड़छाड़, अनुचित स्पर्श, या अभद्र व्यवहार के विरुद्ध सजा का प्रावधान।
2. धारा 376 आईपीएस- बलात्कार

अपराध के लिए कड़ी सजा का प्रावधान।

3. घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005 (Protection of Women from Domestic Violence Act) - महिलाओं को घरेलू हिंसा से कानूनी संरक्षण।

4. दहेज निषेध अधिनियम, 1961 (Dowry Prohibition Act) - दहेज लेना या देना कानूनन अपराध है।

5. कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न से सुरक्षा अधिनियम, 2013 (POSH Act) - महिलाओं को कार्यलय और संस्थानों में सुरक्षित वातावरण देने के लिए यह कानून बनाया गया।



6. निर्भया फंड और फास्ट ट्रैक कोर्ट्स - 2012 के दिल्ली गैंगरेप कांड के बाद सरकार ने महिला सुरक्षा के लिए फंड और विशेष अदालतों की स्थापना की।

महिला सुरक्षा में सामाजिक एकता की

भूमिका

सामाजिक जागरूकता: जब समाज एकजुट होकर महिलाओं के अधिकारों के लिए खड़ा होता है, तब अपराधों के खिलाफ मजबूत संदेश जाता है।

शिक्षा और संस्कार: घर और स्कूल से शुरू होकर महिलाओं के प्रति सम्मान और बराबरी की सोच समाज में अपराधों को रोक सकती है।

महिलाओं की भागीदारी: जब महिलाएँ पंचायत, संसद, पुलिस और प्रशासन में सक्रिय होती हैं, तो निर्णयों में उनकी सुरक्षा प्राथमिकता बनती है।

तकनीकी और सरकारी उपाय: 112 हेल्पलाइन नंबर (एकीकृत आपातकालीन सेवा) महिला हेल्पलाइन 1091 पुलिस में महिला सेल और महिला अधिकारी की नियुक्ति महिला सुरक्षा सिर्फ एक कानून का विषय नहीं है, यह समाज की सोच, सरकार की नीतियों और नागरिकों के सहयोग से जुड़ा एक व्यापक प्रयास है। जब समाज एकजुट होकर महिलाओं के अधिकारों की रक्षा करता है, तब एक सशक्त और सुरक्षित राष्ट्र की नींव रखी जाती है। हमें चाहिए कि हम कानूनों का सम्मान करें, पीड़ितों की मदद करें, और हर लड़की को यह भरोसा दिलाएँ - तुम अकेली नहीं हो।

ANUPMA YATRA

Highlights of the Month

3

अनुपमा यात्रा



महाविद्यालय की छात्राएं साक्षात्कार में उत्कृष्ट प्रदर्शन के साथ चयनित

महाविद्यालय की कैरियर गाइडेंस एवं प्लेसमेंट सेल द्वारा एक सराहनीय पहल करते हुए विभिन्न विभागों की 26 छात्राओं को प्रतिष्ठित कंपनियों में साक्षात्कार हेतु भेजा गया। यह साक्षात्कार ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विश्वविद्यालय, हिसार में आयोजित किए गए, जहाँ छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और कई छात्राओं का चयन भी विभिन्न कंपनियों में हुआ।

इस उल्लेखनीय अवसर पर महाविद्यालय को ग्लोबल विश्वविद्यालय की ओर से 'स्पेशल गेस्ट अपीयरेंस' की ट्रॉफी प्रदान कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम कन्वीनर डॉ. गायत्री बंसल रहीं,



जिन्होंने इस सफल आयोजन के लिए अथक प्रयास किए। कार्यक्रम में शीतल केडिया और सिमरन ने छात्राओं के साथ

मिलकर उत्कृष्ट भागीदारी स्थापित की। डॉ. प्रीति शर्मा, सदस्य कैरियर गाइडेंस एंड प्लेसमेंट सेल, भी इस अवसर पर



उपस्थित रहीं और उन्होंने छात्राओं का मार्गदर्शन किया। महाविद्यालय प्रशासन ने सफल

आयोजन के लिए कैरियर गाइडेंस एवं प्लेसमेंट सेल की टीम और छात्राओं को बधाई दी है।

Fine Arts Department Successfully Concludes 3-Month Certificate Course



The Fine Arts Department recently completed a 3-month certificate course from February 1, 2025, to April 30, 2025. Fifteen enthusiastic students enrolled in the course,

gaining expertise in various aspects of art, including elements and principles of art, color theory, Lippan art, Mandala, sketching, and other crafts.

टीआईटी के वार्षिक समारोह में कॉलेज की छात्राओं ने प्राप्त की उत्कृष्ट उपलब्धि

महाविद्यालय की दो होनहार छात्राएं, कृतिका और पूजा, ने टीआईटी के वार्षिक समारोह में आयोजित कोड वॉर प्रतियोगिता में तृतीय स्थान हासिल कर कॉलेज का नाम रोशन किया है। इस प्रतियोगिता में कुल 30 टीमों ने भाग लिया था, जिनमें से पहले राउंड में केवल 5 टीमों ही चयनित हुईं। कॉलेज टीम भी उनमें से एक थी, और फाइनल राउंड में उन्होंने तृतीय स्थान हासिल किया। कृतिका और पूजा की इस उपलब्धि पर कॉलेज प्रशासन ने प्रसन्नता व्यक्त की है और दोनों छात्राओं को बधाई दी है। कॉलेज के प्राचार्य ने कहा कि यह उपलब्धि कॉलेज की गुणवत्ता और छात्राओं की प्रतिभा का प्रमाण है।

कोड वॉर प्रतियोगिता में भाग लेने वाली छात्राओं ने अपनी तैयारी और कौशल का प्रदर्शन किया और कॉलेज का नाम ऊंचा किया। कॉलेज प्रशासन ने भविष्य में भी ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए छात्राओं को प्रोत्साहित करने का आश्वासन दिया है। कृतिका और पूजा की इस उपलब्धि से कॉलेज के छात्रों में एक नई ऊर्जा और उत्साह का संचार हुआ है, और वे भी ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित हुए हैं।



कॉलेज प्रशासन और शिक्षकगण कृतिका और पूजा को उनकी इस उपलब्धि पर बधाई देते हैं और उनके उज्वल भविष्य

की कामना करते हैं। हमें विश्वास है कि वे भविष्य में भी ऐसी उपलब्धियां हासिल करेंगी और कॉलेज का नाम रोशन करेंगी।

One Day Basic First Aid & Disaster Management Training



The Youth Red Cross (YRC) Club organized a one-day training workshop on Basic First Aid & Disaster Management Conducted by expert trainer Mr. Ram Chander from the Indian Red Cross Society, the session equipped 100 students with hands-on skills and practical knowledge to handle medical emergencies and disaster situations. The workshop held under the aegis of the Indian Red Cross Society, Bhiwani, was inaugurated in the presence of the Principal and YRC Coordinator Dr. Aparna Batra, who emphasized the impor-



tance of preparedness in emergencies. The interactive session concluded

with a Q&A segment, empowering students with life-saving skills.

Mahavidyalaya's Skill Development Cell Empowers Students with Computer Literacy



Skill Development Cell successfully conducted a six-month short-term course on "Basics of Computer". The initiative aimed to enhance digital literacy among students and equip them with essential computer skills.

A total of 97 students enrolled in

the course and completed it successfully, demonstrating their proficiency through written and practical examinations. Upon completion, all participants were awarded certificates, marking a significant milestone in their academic and skill development journey.

College's Student Experience

College Life: A Journey of Growth, Experience, and Empowerment

College life is much more than academics—it's a transformative journey of self-discovery and development. At Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani, I found not only education but also inspiration, empowerment, and purpose.

The supportive faculty, enriching environment, and diverse opportunities have shaped my confidence and identity. Academic excellence here goes hand in hand with holistic growth

through cultural events, social initiatives, and leadership experiences.

This college has taught me the true value of direction, determination, and self-belief. It nurtured not just a student, but a responsible, courageous, and empowered woman ready to contribute meaningfully to society.

I will always cherish this life-changing journey with deep gratitude.



Kajal
B.A 2nd

ATTENTION!!!

Respected parents, if your little girl has just passed 12th and you're confused about her higher studies and her College. I'm here to remove all your stress. So this is MOKSHA ARORA, student of ADARSH MAHILA MAHAVIDYALAYA, BHIWANII have done my bachelor of science from this prominent college. with my experience of 3 years as a science Student, I genuinely recommend this college due to the following and unique features it has:

1. Scheduled Regular classes with amazing EXTENSION LECTURES with high qualified personalities .
2. Supportive mentors i.e all female staff
3. Co- curricular activities to refresh your minds and opportunity to visit other colleges in other city as well .5.Proper laboratories to improve your experimental skills
5. Healthy and safe environment for girls.
6. Educational trip once in a year I must say this college is heaven for all girls out there ..Must visit this college i.e ADARSH MAHILA MAHAVIDYALAYA, HANSI GATE ,BHIWANI.. to secure the future of your daughter .



MOKSHA ARORA
Stream : (B.S.C)

"Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani – A Second Home for Every Daughter"

Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani is more than an educational institution; it's a sanctuary where dreams are nurtured, and every daughter finds her strength. This college blends tradition and modernity, offering a space where every student feels valued and empowered.

It's not just about academics; it's about building character, confidence, and leadership. The dedicated faculty provide not only knowledge but also guidance, ensuring students grow emotionally, socially, and morally.

From cultural celebrations to competitions and seminars, every moment here contributes to personal growth. The friendships, lessons, and memories formed on campus remain with us long after graduation.

This college doesn't just prepare us for careers; it shapes us for life. Being part of Adarsh Mahila Mahavidyalaya means belonging to a place of pride, purpose, and empowerment—where we discover who we truly are.



Neha
M.Sc.(F) Mathematics

Namaskar,

I am Sangeeta Sharma, President of Student Council in Adarsh Mahila Mahavidyalaya and a final-year B.Sc. (Non-Medical) student.

My three-year journey at AMMB has been truly enriching. The teachers here are not only well-qualified but also deeply supportive and caring, treating us like family. They go beyond college hours to help us when needed.

The college environment is positive and motivating. The principal and management encourage active participation in academics and extracurriculars, helping me discover my leadership potential and become the college president.

The science department is equipped with modern labs and instruments, making practical learning effective. Other departments like BCA, Arts, Commerce, and PG courses also have excellent infrastructure and experienced faculty.

Beyond academics, AMMB offers ample opportunities for personality development through cultural events, exhibitions, rallies, and sports. These experiences improved my communication, confidence, and teamwork.

My time here has been one of growth and empowerment. I am truly grateful to AMMB for shaping my identity and preparing me for a bright future.



Sangeeta Sharma
B.Sc. final-year

आदर्श शिक्षा समिति भिवानी के चुनाव सम्पन्न: अजय गुप्ता प्रधान तो अशोक बुवानीवाला फिर निर्विरोध चुने गए सचिव

आदर्श शिक्षा समिति भिवानी के आगामी कार्यकाल के लिए हुए चुनाव में सभी पदाधिकारी निर्विरोध निर्वाचित घोषित किए गए हैं। निर्वाचन अधिकारी नीरज अग्रवाल द्वारा सभी जारी आदेश के अनुसार, नामांकन वापसी की अंतिम समय सीमा 26 अप्रैल थी। निर्धारित समय तक किसी भी पद के लिए अतिरिक्त प्रत्याशी न होने के कारण सभी उम्मीदवारों को बिना मुकाबला निर्वाचित घोषित कर दिया गया। निर्विरोध निर्वाचित पदाधिकारी चुने गए जिसमें अध्यक्ष अजय गुप्ता, उपाध्यक्ष पवन कुमार बुवानीवाला, सचिव अशोक बुवानीवाला, संयुक्त सचिव विनोद कुमार अग्रवाल



(जूईवाला), कोषाध्यक्ष कमलेश कुमार (चौधरी) शामिल है। कार्यकारी सदस्यों में वीरेंद्र कुमार गुप्ता, सुंदर लाल अग्रवाल, मुकेश कुमार गुप्ता, पवन कुमार केडिया, विद्या देवी, विजय किशन अग्रवाल, सुरेश

चंद देवरालीया, तुलसी राम बहलवाला, नोरेग राय गोयल, नंद किशोर अग्रवाल और रंजना देवी नियुक्त हुए।

पूर्व मुख्य मंत्री बनारसी दास गुप्ता के पुत्र अजय गुप्ता अध्यक्ष व अशोक बुवानीवाला सचिव निर्विरोध निर्वाचित घोषित हुए हैं ये दोनों पदाधिकारी लगातार पांचवी बार बने है। अपने निर्वाचन की घोषणा के बाद अजय गुप्ता ने कहा कि महिला उत्थान के लिए जो स्वप्न बनारसी दास गुप्ता व सेठ भगीरथ मल बुवानीवाला ने देखा था उसको पूर्णतः साकार कर नये आयाम स्थापित किये जा सकेंगे।

Adarsh Mahila Mahavidyalaya Bhiwani

HOSTEL Admission Open

FACILITIES

- Indoor & Outdoor Games
- Purified Water Coolers
- 24x7 Security
- CCTV Surveillance
- Air Cool Rooms
- Wi-Fi
- Medical Room
- Common Area
- Coaching Help
- Housekeeping
- Gym
- Homely Food

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



लघु कथा

सोच समझ कर निर्णय लें

एक गरीब परिवार की कहानी जहाँ एक बच्चे को बादाम बहुत पसंद थे। उसके पिता जी ने एक दिन दो कटोरी हलवा बनाया। एक में दो बादाम ऊपर सजा के लगा दिए। उन्होंने लड़के से कहा चुन लो क्या चुनना चाहते हो। लड़के को बादाम बहुत पसंद थे तो उसने दो बादाम वाली कटोरी उठा ली। आश्चर्य उसे तब हुआ उसके पिता की कटोरी में जिसमें ऊपर बादाम नहीं दिख रहे थे। जब खाना शुरू किया तो अंदर 4 बादाम निकले। लड़के का दिमाग खराब हो गया। उसके पिता ने उसे समझाया मेरे बच्चे जो दिखता है वो हमेशा सच नहीं होता। उन्होंने कहा यदि आप जीवन में स्वार्थ की आदत को



पकड़कर चलोगे तो अपना ही अपना सोचोगे तो नुकसान करेंगे। अगले दिन फिर वही बात रिपीट की। बच्चे ने अब की बार वो कटोरी उठा ली जिसके ऊपर बादाम नहीं थे। उसे लगा अंदर मिलेंगे। इस बार अंदर कोई बादाम नहीं था। उसके पिता ने उसे सिखाया कि लाईफ हर दिन

एक नया खेल खेलती हैं। आप पुराने अनुभव को पकड़े रहेंगे तो हारते रहेंगे। तीसरे दिन फिर से पापा ने वैसा ही किया बच्चे ने कहा पापा आप घर में बड़े हैं। आज आप अपने लिए पहले चुनिए बाकी मैं बाद में ले लूंगा। पिता जी वो कटोरी उठाई जिसके ऊपर दो बादाम थे। बच्चे को वो मिली जिसके ऊपर बादाम नहीं थे। लड़के ने खाना शुरू किया तो अंदर 8 बादाम निकले। उसके पापा ने कहा मेरे बच्चे जब तुम दूसरों के बारे में सोचना शुरू करोगे तो सब अच्छा होने लगेगा। और याद रखना जब प्रभु पर छोड़ दोगे तो भगवान आपके लिए सर्वश्रेष्ठ ही चुनेंगे।

...सिंमरन तंवर, कॉमर्स

लघु कथा

आज का काम कल पर न छोड़े

किसी शहर में एक व्यापारी रहता था वह बहुत समझदार था उस व्यापारी के दो बेटे थे। व्यापारी की उम्र हो गई थी और वह बूढ़ा होने लगा था। उसने फैसला लिया कि मुझे अब अपने बेटे को व्यापार के बारे में समझना चाहिए। उसने अपने दोनों बेटों को रोज व्यापार की थोड़ी-थोड़ी जानकारी देना शुरू कर दिया लेकिन उसे व्यापारी को इस बात की टेंशन थी कि उसके बेटे इस जानकारी को समझ पा रहे हैं या नहीं। इस बात की जांच करने के लिए व्यापारी ने अपने दोनों बेटों की परीक्षा लेने की सोची उसने अपने दोनों बेटों को अपने पास बुलाया और कहा रोज शाम में दुकान पर दो लकड़ियां रख दिया करूंगा। तुम दोनों रोज अपनी-अपनी लकड़ियां उठाकर घर ले जाना दोनों बेटे पिता के आज्ञाकारी थे। दोनों ने सहमति में सर हिला दिया। व्यापारी ने शाम को दुकान में दो लकड़ियां रख दी। पहले वाला लड़का अपनी एक लकड़ी उठाकर घर चला गया। दूसरे वाले ने सोचा कि कल दो लकड़ियां हो जाएगी तो दोनों को एक साथ



उठाकर घर ले जाऊंगा। आज खाली हाथ घर चला जाता हूँ। अगले दिन व्यापारी ने परेशान था की इतनी सारी लकड़ियों को घर पर कैसे लेकर जाएं थोड़ी देर बाद उसने जैसे-तैसे सारी लकड़ियों का एक गड्ढा बनाया और सिर पर उठाकर दुकान से बाहर निकला और वो कुछ कदम चला ही था कि लकड़ियों के वजन को सहन न करने के कारण वह जख्मी हो गया। व्यापारी उस लड़के के पास आकर बोला मूर्ख तुझे छोटा सा काम दिया था। तु वो भी नहीं कर पाया। अगर तु रोज एक-एक लकड़ी उठाकर ले जाता तो आज अपने भाई की तरह मेरा घर पर इंतजार कर रहा होता। लेकिन रोज के इस आसान काम को तुने कठिन बना दिया और उसी काम के नीचे तु दब गया। शिक्षा- हमें रोज का काम रोज करना चाहिए। कभी भी आज के काम को कल पर नहीं टालना चाहिए नहीं तो हमारी हालत भी उस लड़के की तरह हो जाएगी। वजन इतना बढ़ जाएगा जिसे हम उठा नहीं पाएंगे, और उठाने जाएंगे तो बोल के नीचे दब जाएंगे।

जरूरी है स्वच्छता के ये शिष्टाचार

घर का टॉयलेट इस्तेमाल कर रहे हों, ऑफिस का वॉशरूम या फिर रेस्तरां का रेस्ट रूम, आपको कुछ शिष्टाचार हमेशा याद रखने हैं। जब एक महिला ऑफिस टॉयलेट में गई तो वहां पहले से ही कोई था तो वह इंतजार करने लगी। अंदर दूसरी महिला थी। पहली महिला के निकलते ही दूसरी महिला अंदर गई उसने देखा कि पूरी सीट गीली थी। पहली महिला का पूरा मूड खराब हो गया। उसने दूसरी महिला से कहा कि तुम्हें ऐसा नहीं करना चाहिए कि दूसरे को तुम्हारे बाद वॉशरूम इस्तेमाल करने में समस्या हो। क्या तुम्हें नहीं पता कि टॉयलेट एटिकेट्स क्या होते हैं। ऐसा आपके साथ न हो इसलिए जान लीजिए कि क्या हैं ये शिष्टाचार जिन्हें जानना जरूरी है।

टॉयलेट सीट बंद करके फ्लश करें
जब आप टॉयलेट फ्लश करते हैं, तो सीट खुली होने पर पानी के छींटे पूरे कमोड और आसपास के स्थान पर फैल सकते हैं। साथ ही बैक्टीरिया भी हवा में फैलते हैं और सीट भी गीली हो जाती है, जो अगली बार इस्तेमाल करने वाले के लिए बेहद असुविधाजनक हो सकता है। इसलिए टॉयलेट सीट बंद करके ही फ्लश करें।

इस्तेमाल के बाद सीट साफ करें
टॉयलेट इस्तेमाल करने के बाद सीट साफ करें। हालांकि ये तभी करना जरूरी है जब आपने सीट को गंद कर दिया हो ताकि

दूसरे को आपके बाद इस्तेमाल करने में कोई समस्या न हो।

टॉयलेट पेपर या टिशू कूड़ेदान में डालें
अगर आपने टिशू पेपर या टॉयलेट पेपर का इस्तेमाल किया है, तो उसे डस्टबिन में ही डालें। गीले टिशू पेपर को सीट पर छोड़ देना गलत है। साथ ही टिशू पेपर जमीन पर फेंकने से भी बचें। अगर गलती से गिर जाए तो उसे दूरी से निष्पक्ष के जरिए उठाकर कूड़ेदान में डाल दें।

आखिर क्यों है जरूरत
-ताकि बाथरूम साफ-सुथरा और दूसरों के लिए इस्तेमाल करने लायक बना रहे। दूसरों को असुविधा या गंदगी का सामना न करना पड़े।

-कोई बीमारी या फिर संक्रमण न फैले।

-हमारी अच्छी छवि बनी रहे क्योंकि बाथरूम एटिकेट्स न केवल हमारी सफाई की आदतों को दर्शाते हैं, बल्कि दूसरों के प्रति हमारा सम्मान और जिम्मेदारी भी दिखाते हैं।

ये कुछ बातें भी ध्यान रखें...
-कमोड में बहुत सारे कीटाणु होते हैं इसलिए उसे इस्तेमाल करने से पहले एक बार उसे टिशू पेपर से पोंछ लें। ध्यान रहे, कमोड को हाथ लगाने के बाद हाथों को साबुन से धोना न भूलें।



तनाव से मुक्ति के व्यावहारिक उपाय

समय का सही प्रबंधन करें

हर विषय के लिए एक टाइम टेबल बनाएं। पढ़ाई के छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं और उन्हें पूरा करने पर खुद को सराहें।

नींद और भोजन को प्राथमिकता दें
कम नींद या अनियमित खानपान से दिमाग सुस्त होता है। 6-8 घंटे की नींद

और संतुलित आहार परीक्षा के समय सबसे जरूरी है।

सकारात्मक सोच विकसित करें
अक्सर हम 'अगर मैं फेल हो गया तो?' जैसे विचारों में उलझ जाते हैं। इसके बजाय सोचें - 'मैंने मेहनत की है और मैं अपना बेस्ट दूंगा'

ब्रेक और मनोरंजन जरूरी हैं
लगातार पढ़ते रहना उत्पादकता नहीं

गर्मियों में गोंद कतीरा देगा शरीर को ठंडक



गर्मियों में गोंद कतीरा शरीर को ठंडक देने वाला एक बेहतरीन नेचुरल सुपरफूड है। यह शरीर को डिहाइड्रेशन, गर्मी के दानों और थकावट से बचाता है। नीचे कुछ स्वादिष्ट और आसान गोंद कतीरा रेसिपीज दी गई हैं

1. गोंद कतीरा शरबत

सामग्री: गोंद कतीरा - 1 टेबल स्पून (भिगोया हुआ)
ठंडा दूध - 1 गिलास
रोज सिरप (रूह अफज़ा) - 2 टेबल स्पून बर्फ - स्वादानुसार

विधि: 1. गोंद कतीरा को रातभर पानी में भिगो दें।
2. सुबह उसे छानकर साफ कर लें।
3. एक गिलास दूध में रोज सिरप और गोंद कतीरा मिलाएं।
4. बर्फ डालकर ठंडा-ठंडा परोसें।

गोंद कतीरा और शिकंजी

सामग्री: गोंद कतीरा - 1 टेबल स्पून (भिगोया हुआ) नींबू - 1 चीनी - स्वादानुसार काला नमक - 1/4 टीस्पून पुदीना पत्ते - सजावट के लिए, ठंडा पानी - 1 गिलास

विधि: गोंद कतीरा को रातभर भिगोकर रखें। पानी में नींबू का रस, चीनी, नमक और भिगोया हुआ गोंद मिलाएं। पुदीना से सजाएं और ठंडा परोसें।

गोंद कतीरा फालूदा

सामग्री: गोंद कतीरा - 1 टेबल स्पून (भिगोया हुआ) फालूदा सेव - 2 टेबल स्पून ठंडा दूध - 1 गिलास, रोज सिरप - 2 टेबल स्पून, बर्फ - स्वादानुसार, बनीला आइसक्रीम - 1 स्कूप (ऑप्शनल)

विधि: 1. सभी चीजें (दूध, फालूदा, रोज सिरप, गोंद कतीरा) मिलाएं।
2. ऊपर से आइसक्रीम डालें और सर्व करें।

गोंद कतीरा फ्रूट कूलर

सामग्री: गोंद कतीरा - 1 टेबल स्पून कटे हुए फल - सेब, तरबूज, अंगूर, कीवी आदि शहद - 1 टेबलस्पून नींबू रस - 1 टीस्पून

विधि: भिगोया हुआ गोंद कतीरा और फल मिलाएं। ऊपर से शहद और नींबू डालें। ठंडा-ठंडा खाएं। आप चाहें तो इन्हें रोज के नाश्ते या दोपहर के ड्रिंक के तौर पर ले सकती हैं।

गर्मियों में त्वचा का रखें विशेष ध्यान

गर्मियों में महिलाओं के लिए स्किन केयर बेहद जरूरी होती है क्योंकि तेज धूप, पसीना और धूल-मिट्टी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। नीचे कुछ आसान और असरदार स्किन केयर टिप्स दिए गए हैं:

- सनस्क्रीन जरूर लगाएं**
सीपीएफ 30 या उससे ऊपर वाला ब्रॉड स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाएं। धूप में निकलने से 15-20 मिनट पहले लगाएं और हर 2-3 घंटे में दोबारा लगाएं।
- चेहरा दिन में 2-3 बार धोएं**
ऑयल-फ्री फेस वॉश का इस्तेमाल करें। पसीना और धूल-मिट्टी हटाने से पिंपल्स और एलर्जी से बचाव होता है।
- माइश्रराइजर का इस्तेमाल करें**
गर्मी में भी हल्का जेल-बेस्ड या वाटर-बेस्ड माइश्रराइजर लगाएं।
- खूब पानी पिएं**



दिनभर में कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं ताकि त्वचा हाइड्रेट रहे।

5. फूट्स और हेल्टी डाइट लें

तरबूज, खीरा, नींबू, नारियल पानी और हरे

पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।

6. हफ्ते में 1-2 बार स्क्रब करें
डेड स्किन हटाने के लिए हफ्ते में 1-2 बार स्क्रब करें, लेकिन ज्यादा नहीं वरना स्किन ड्राई हो सकती है।

7. घर के पैक अपनाएं
बेसन, दही, हल्दी और शहद जैसे प्राकृतिक फेस पैक का इस्तेमाल करें।

8. मेकअप कम करें
हैवी मेकअप से पसीना और ऑयल रुकते हैं जिससे पिंपल्स हो सकते हैं। लाइट और नॉन-कॉमेडोजेनिक प्रोडक्ट्स यूज करें।

9. चेहरा बार-बार न छुएं
इससे बैक्टीरिया ट्रांसफर होते हैं जो स्किन

परीक्षाओं के तनाव से मुक्ति: आत्मविश्वास की राह पर

हर छात्र के जीवन में परीक्षा एक ऐसा मोड़ होती है, जहाँ मेहनत, धैर्य और आत्मविश्वास की परीक्षा होती है। यह वह समय होता है जब एक और लक्ष्य पाने की लालसा होती है और दूसरी ओर असफलता का डर। इसी द्वंद्व में जन्म लेता है - परीक्षा का तनाव।

तनाव क्या है और क्यों होता है?

परीक्षा के समय होने वाला तनाव पूरी तरह स्वाभाविक है। जब हम किसी चीज को लेकर अत्यधिक सोचते हैं, परिणाम को लेकर चिंतित होते हैं, या समय के अभाव में घबरा जाते हैं, तो तनाव जन्म लेता है।

>>> अधूरी तैयारी

>>> दूसरों से तुलना

>>> माता-पिता की अपेक्षाएं

>>> आत्मविश्वास की कमी

>>> ये सब तनाव को बढ़ावा देने वाले प्रमुख कारण होते हैं।



तनाव से मुक्ति के व्यावहारिक उपाय

समय का सही प्रबंधन करें

हर विषय के लिए एक टाइम टेबल बनाएं। पढ़ाई के छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं और उन्हें पूरा करने पर खुद को सराहें।

नींद और भोजन को प्राथमिकता दें
कम नींद या अनियमित खानपान से दिमाग सुस्त होता है। 6-8 घंटे की नींद

और संतुलित आहार परीक्षा के समय सबसे जरूरी है।

सकारात्मक सोच विकसित करें

अक्सर हम 'अगर मैं फेल हो गया तो?' जैसे विचारों में उलझ जाते हैं। इसके बजाय सोचें - 'मैंने मेहनत की है और मैं अपना बेस्ट दूंगा'

ब्रेक और मनोरंजन जरूरी हैं
लगातार पढ़ते रहना उत्पादकता नहीं

बढ़ता। हर 1-2 घंटे की पढ़ाई के बाद 10-15 मिनट का ब्रेक लें। कुछ हल्का संगीत, थोड़ी वॉक या गहरी साँसें तनाव को कम करती हैं।

आत्मविश्वास बढ़ाने वाली आदतें अपनाएं हर सुबह खुद से कहें - मैं कर सकता हूँ। पुराने नोट्स दोहराएं ताकि आत्मविश्वास बढ़े। फोकस बनाए रखने के लिए मोबाइल से दूरी बनाएं।

तुलना से बचें

दूसरे क्या पढ़ रहे हैं, कितने घंटे पढ़ते हैं - ये सब जानना अक्सर भ्रम पैदा करता है। खुद की रफ्तार पर भरोसा रखें। परीक्षा जीवन का एक पड़ाव है, मंजिल नहीं। तनाव को हराना मुश्किल नहीं, बस जरूरत है आत्मनियंत्रण, धैर्य और नियमित अभ्यास की। याद रखें - परीक्षा आपका मूल्य नहीं तय करती, यह केवल एक कदम है आपके उज्ज्वल भविष्य की ओर।

पिछले अंक के पजल पेहली का हल

12	+	24	=	36		22
	÷		÷			+
8	-	4	=	4	55	23
X	=	=	=	÷	=	
7		6		9	x	5 = 45
=						
56		20	-	9	=	11
	+		x			3
84	÷	12	=	7		13
	=	=	=	=	=	
32		63	-	24	=	39

महात्मा ज्योतिबा फुले: समाज सुधार और शिक्षा के अग्रदूत

महात्मा ज्योतिबा फुले का नाम भारत के महान समाज सुधारकों में अत्यंत आदर और सम्मान के साथ लिया जाता है। वे न केवल पिछड़े और शोषित वर्गों के अधिकारों के लिए संघर्ष करने वाले योद्धा थे, बल्कि उन्होंने महिलाओं की शिक्षा, दलित उत्थान और सामाजिक समानता के लिए आजीवन कार्य किया।

प्रारंभिक जीवन

पूरा नाम- ज्योतिराव गोविंदराव फुले
जन्म- 11 अप्रैल 1827, पुणे, महाराष्ट्र
वे एक माली (कृषक) जाति में जन्मे थे, जिसे समाज में निम्न वर्ग माना जाता था।

बचपन से ही उन्होंने समाज में व्याप्त भेदभाव, जातिवाद और अज्ञानता को देखा और उसे मिटाने का निश्चय किया। शिक्षा और प्रेरणा



ज्योतिबा फुले ने प्रारंभिक शिक्षा अंग्रेजी स्कूल से प्राप्त की। पढ़ाई के दौरान उन्होंने देखा कि शिक्षा केवल उच्च वर्गों तक

सीमित है, और स्त्रियों तथा दलितों को इससे वंचित रखा जाता है। इस भेदभाव ने उन्हें समानता आधारित समाज की

दिशा में काम करने के लिए प्रेरित किया।

महिला शिक्षा का आरंभ

उन्होंने 1848 में पुणे में भारत का पहला कन्या विद्यालय स्थापित किया। उनकी पत्नी सावित्रीबाई फुले को देश की पहली महिला शिक्षिका बनने का सौभाग्य मिला। दोनों ने मिलकर समाज की आलोचना और विरोध के बावजूद, लड़कियों की शिक्षा को बढ़ावा दिया।

सामाजिक सुधार कार्य

उन्होंने सत्यशोधक समाज की स्थापना 1873 में की, जिसका उद्देश्य जाति प्रथा और धार्मिक पाखंड को समाप्त करना था। वे विधवा पुनर्विवाह, स्त्री अधिकार, अस्पृश्यता उन्मूलन, और दलितों के मानवाधिकारों के प्रबल समर्थक थे। उन्होंने बालिकाओं और दलितों के लिए कई स्कूल और आश्रय स्थल भी खोले।

रचनाएँ और विचार

ज्योतिबा फुले ने कई पुस्तकें और लेख लिखे, जिनमें 'गुलामगिरी' (1873) सबसे प्रसिद्ध है। उन्होंने ईश्वर को मानते हुए अंधविश्वास, ब्राह्मणवाद और पाखंड के विरुद्ध आवाज़ उठाई।

निधन और विरासत

महात्मा फुले का निधन 28 नवंबर 1890 को हुआ, लेकिन उनके विचार आज भी समाज को दिशा दिखा रहे हैं। उन्हें आधुनिक भारत में सामाजिक न्याय का जनक कहा जाता है। ज्योतिबा फुले का जीवन हमें सिखाता है कि एक व्यक्ति भी समाज में क्रांति ला सकता है, बशर्ते उसमें सच्चाई, साहस और सेवा भावना हो। उन्होंने अज्ञानता के अंधकार में शिक्षा का दीप जलाया और हजारों जीवनों को रोशनी दी।

किताबें: आज के व्यस्त जीवन में हमारी सच्ची साथी

आज के तेज रफ्तार और तनाव भरे जीवन में हर कोई भाग रहा है - करियर, रिश्ते, सोशल मीडिया, और न जाने कितनी जिम्मेदारियों के पीछे। ऐसे में मन की शांति और आत्मिक संतुलन का एक सरल, सच्चा और सस्ता साधन है- किताबें।

किताबें न सिर्फ ज्ञान का भंडार होती हैं, बल्कि ये जीवन के हर मोड़ पर मार्गदर्शक, प्रेरक और मित्र की भूमिका निभाती हैं। जब सब साथ छोड़ते हैं, तब एक अच्छी किताब अकेलेपन को भी सार्थक बना देती है।

क्यों जरूरी है किताबें?

मानसिक तनाव से राहत, पढ़ना एक तरह का ध्यान है, जो हमें वर्तमान में जीना सिखाता है। नए विचारों की खिड़की, किताबें हमारे सोचने के दायरे को बढ़ाती हैं।

आत्म विकास और प्रेरणा, आत्म-सुधार की किताबें हमें बेहतर इंसान बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

रिश्तों और जीवन को समझने का माध्यम, उपन्यास और जीवन कथाएं हमें भावनात्मक रूप से परिपक्व बनाती हैं।

कुछ महत्वपूर्ण पुस्तकें जो हर किसी को पढ़नी चाहिए-

1. अलकेमिस्ट - पाउलो कोएल्हो
आत्मविश्वास और अपने सपनों की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है।

2. स्वामी विवेकानंद के प्रेरणादायक विचार

युवा मन को ऊर्जा और दिशा देने वाली अद्भुत पुस्तक।

3. जीवन जीने की कला - श्री श्री रविशंकर
जीवन को सरल और सुंदर बनाने के उपाय।

4. इकबाल की शायरी या ग़ालिब की गुज़लें

भाषा, भाव और सोच का गहराई से अनुभव करने का जरिया।

5. छोटे-छोटे बदलावों से जीवन में बड़ी सफलता पाने का मार्गदर्शन।

6. भगवद गीता - सार रूप में कर्म, धर्म और जीवन के गूढ़ रहस्यों को समझने वाली कालजयी रचना।

निष्कर्ष: किताबें हमारे लिए केवल पत्रों में बंधे शब्द नहीं, बल्कि अनुभवों के जीवित संसार हैं। जब हम किताबों से जुड़ते हैं, तो हम खुद को बेहतर समझने लगते हैं। व्यस्त जीवन में कुछ मिनट किताबों के लिए निकालना, अपने आप से मिलने जैसा है। तो आइए, आज से किताबों को फिर से अपनी ज़िंदगी में शामिल करें - क्योंकि यह दोस्त कभी धोखा नहीं देती। क्या आप इस लेख को किसी खास शैली, जैसे ब्लॉग या निबंध, में चाहते हैं? या किसी विशिष्ट किताब पर विस्तृत लेख चाहिए?

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन: एक महान दार्शनिक और शिक्षाविद्

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन एक महान भारतीय दार्शनिक, शिक्षाविद् और राजनेता थे, जिन्होंने भारतीय शिक्षा प्रणाली और दर्शन को नए दिशा में ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उनका जन्म 5 सितंबर 1888 को तमिलनाडु के तिरुत्तानी में हुआ था।

जीवन और शिक्षा: डॉ. राधाकृष्णन ने अपनी शिक्षा तिरुपति और मद्रास क्रिश्चियन कॉलेज से प्राप्त की। उन्होंने दर्शनशास्त्र में एमए की उपाधि प्राप्त की और बाद में कई विश्वविद्यालयों में प्रोफेसर के रूप में कार्य किया।

शिक्षा में योगदान: उन्होंने भारतीय शिक्षा प्रणाली को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने शिक्षा को अधिक सुलभ



और प्रासंगिक बनाने के लिए काम किया।

दार्शनिक योगदान: डॉ. राधाकृष्णन ने भारतीय दर्शन को पश्चिमी दुनिया में प्रचारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कई पुस्तकें लिखीं, जिनमें 'भारतीय दर्शन और ईस्टर्न रिलीजन एंड वेस्टर्न थॉट' प्रमुख हैं।

राष्ट्रपति के रूप में योगदान: डॉ. राधाकृष्णन 1962 से 1967 तक भारत के राष्ट्रपति रहे। उन्होंने इस पद पर रहते हुए देश के विकास और शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए काम किया।

विरासत: डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की विरासत आज भी जीवित है। उनके जन्मदिन 5 सितंबर

को भारत में शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है। उनके विचार और आदर्श आज भी प्रासंगिक हैं और शिक्षा और दर्शन के क्षेत्र में उनके योगदान को हमेशा याद रखा जाएगा।

श्रमिक दिवस: श्रमिकों के अधिकारों और योगदान का सम्मान

श्रमिक दिवस, जिसे मई दिवस के रूप में भी जाना जाता है, हर वर्ष 1 मई को मनाया जाता है। यह दिन दुनियाभर के श्रमिकों के अधिकारों और उनके योगदान को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता है। भारत सहित कई देशों में यह एक सरकारी अवकाश होता है।

इतिहास: श्रमिक दिवस की शुरुआत 19वीं शताब्दी के अमेरिका से मानी जाती है, जब मजदूर आठ घंटे के कार्यदिवस की मांग को लेकर संघर्ष कर रहे थे। 1 मई 1886 को शिकागो में हजारों श्रमिकों ने हड़ताल की, जिसे 'हेमार्केट घटना' के नाम से जाना गया।

भारत में श्रमिक दिवस: भारत में श्रमिक दिवस सबसे पहले



समाज के निर्माण में जुटे रहते हैं। हमें श्रमिकों का आदर करना और उनके अधिकारों की रक्षा करनी चाहिए।

1 मई 1923 को चेन्नई में मनाया गया था। इसका श्रेय भारतीय मजदूर किसान पार्टी के नेता सिंगरवेलु चेट्टयार को जाता है।

महत्व: श्रमिक दिवस श्रमिकों के सामाजिक और आर्थिक अधिकारों की सुरक्षा के लिए समर्पित है। यह दिन हमें श्रमिकों की महत्वपूर्ण भूमिका की याद दिलाता है, जो समाज के विकास और प्रगति में योगदान करते हैं।

श्रमिक दिवस सिर्फ एक अवकाश नहीं, बल्कि एक अवसर है उन मेहनती हाथों को सम्मान देने का, जो दिन-रात समाज के निर्माण में जुटे रहते हैं। हमें श्रमिकों का आदर करना और उनके अधिकारों की रक्षा करनी चाहिए।

आदि गुरु शंकराचार्य: भारतीय दर्शन के अद्वितीय पथ-प्रदर्शक

आदि शंकराचार्य भारतीय संस्कृति, आध्यात्म और दर्शन के आकाश में एक चमकता हुआ सितारा हैं। उन्होंने भारतीय समाज को न केवल आध्यात्मिक रूप से जागरूक किया, बल्कि सांस्कृतिक और धार्मिक एकता का सूत्र भी प्रदान किया। उनका जीवन और कार्य आज भी हमें प्रेरणा देता है।

जन्म और प्रारंभिक जीवन

आदि शंकराचार्य का जन्म 788 ई. में केरल राज्य के कालड़ी गांव में हुआ था। बचपन से ही वे अत्यंत मेधावी, जिज्ञासु और विरक्त स्वभाव के थे। बहुत कम उम्र में उन्होंने वेदों और उपनिषदों का गहन अध्ययन कर लिया था।

संन्यास और ज्ञान यात्रा

आठ वर्ष की आयु में उन्होंने संन्यास लिया और भारत के महान विद्वानों से ज्ञान प्राप्त किया। उन्होंने संपूर्ण भारत की पदयात्रा की और विभिन्न स्थानों पर शास्त्रार्थों के माध्यम से वेदांत के विचारों का प्रचार किया।

अद्वैत वेदांत का सिद्धांत

आदि शंकराचार्य ने अद्वैत वेदांत का प्रचार किया, जिसका मूल मंत्र था- ब्रह्म सत्यं, जगन्मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नापरः अर्थात् ब्रह्म (परमात्मा) ही सत्य है, यह संसार माया है, और जीव तथा ब्रह्म एक ही हैं।

उन्होंने यह सिद्ध किया कि आत्मा और परमात्मा के बीच कोई भेद नहीं है, यह केवल अज्ञान का भ्रम है।

चार मठों की स्थापना

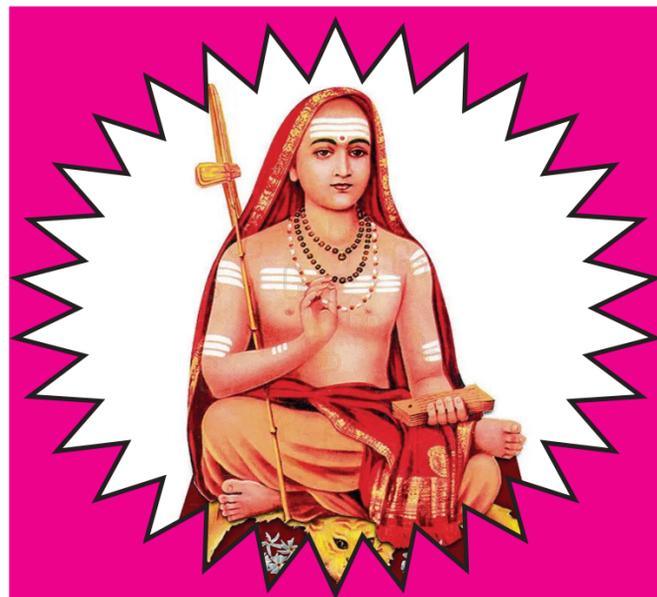
शंकराचार्य जी ने भारत की चार दिशाओं में चार मठों की स्थापना की-

1. शृंगेरी मठ - दक्षिण भारत
2. द्वारका मठ - पश्चिम भारत
3. पुरी मठ - पूर्व भारत
4. जोशीमठ (ज्योतिपीठ) - उत्तर भारत

इन मठों ने भारत में धार्मिक, सांस्कृतिक और दार्शनिक एकता की नींव रखी।

साहित्यिक योगदान

उन्होंने कई महत्वपूर्ण ग्रंथों की रचना



की, जिनमें प्रमुख हैं- ब्रह्मसूत्र भाष्य

भगवद गीता भाष्य उपनिषदों पर टीकाएँ

भज गोविंदम्, विवेक चूडामणि, आत्मबोध, आदि इन रचनाओं के माध्यम से उन्होंने जटिल दार्शनिक विषयों को सरल भाषा में आम लोगों तक पहुँचाया।

निधन और विरासत

आदि शंकराचार्य का निधन मात्र 32 वर्ष की आयु में हुआ, परंतु इस अल्पायु में उन्होंने जो कार्य किया, वह युगों तक स्मरणीय रहेगा। आज भी शंकराचार्य परंपरा भारत के आध्यात्मिक नेतृत्व में सक्रिय है।

निष्कर्ष: आदि शंकराचार्य केवल एक दार्शनिक नहीं, बल्कि भारत की आध्यात्मिक चेतना के पुनर्निर्माता थे। उन्होंने तर्क, ज्ञान और आस्था के माध्यम से लोगों को आत्मबोध की दिशा में प्रेरित किया। उनका जीवन हमें सिखाता है कि सच्चा ज्ञान वही है जो आत्मा को परमात्मा से जोड़ दे। 'ज्ञान, भक्ति और कर्म का समन्वय ही जीवन की पूर्णता है - यही शंकर की शिक्षा है।'

अक्षय तृतीया: शुभता और समृद्धि का पर्व पृथ्वी दिवस: प्रकृति से जुड़ने और उसकी रक्षा का संकल्प

अक्षय तृतीया, जिसे 'आखा तीज' के नाम से भी जाना जाता है, हिंदू धर्म और जैन धर्म के अनुयायियों के लिए एक अत्यंत शुभ और पवित्र दिन होता है। यह पर्व वैशाख मास की शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है, और इसे ऐसा दिन माना जाता है जब किसी भी शुभ कार्य के लिए मुहूर्त की आवश्यकता नहीं होती।



भगवान गणेश की सहायता से महाभारत की रचना प्रारंभ की थी।

3. अन्नपूर्णा देवी की पूजा भी इस दिन विशेष रूप से की जाती है।

4. पांडवों को अक्षय पात्र प्राप्त हुआ- कहा जाता है कि युधिष्ठिर को इस दिन अक्षय

पात्र की प्राप्ति हुई थी जिससे कभी भोजन समाप्त नहीं होता था।

परंपराएँ और पूजा विधि

इस दिन लोग गंगा स्नान, दान-पुण्य और जप-तप करके पुण्य अर्जित करते हैं।

सोना, चांदी, भूमि, वाहन या नए वस्त्र आदि की खरीदारी को अत्यंत शुभ माना जाता है।

कई लोग इस दिन विवाह, गृह प्रवेश, नया व्यापार या अन्य शुभ कार्य की शुरुआत करते हैं।

मंदिरों में विष्णु और लक्ष्मी माता की विशेष पूजा होती है।

जैन धर्म में महत्व

जैन धर्म के अनुसार, इस दिन भगवान ऋषभदेव ने एक वर्ष की तपस्या के बाद इक्षु रस (गन्ने के रस) से पारणा किया था, जिससे यह दिन जैन अनुयायियों के लिए भी पवित्र माना जाता है।

अक्षय तृतीया का महत्व

'अक्षय' शब्द का अर्थ होता है - जिसका कभी क्षय न हो, यानी जो कभी समाप्त न हो। मान्यता है कि इस दिन किए गए दान, पूजा, जप, तप और ऋय किए गए वस्तुओं का फल अनंत काल तक बना रहता है। यह दिन सुख, समृद्धि और सौभाग्य की प्राप्ति के लिए विशेष रूप से उपयुक्त माना जाता है।

पौराणिक मान्यताएँ

अक्षय तृतीया से जुड़ी कई पौराणिक कथाएँ हैं

1. भगवान विष्णु का अवतार- माना जाता है कि इस दिन भगवान विष्णु ने परशुराम रूप में अवतार लिया था।
2. महाभारत का आरंभ- इसी दिन वेदव्यास जी ने

पृथ्वी दिवस हर साल 22 अप्रैल को पूरी दुनिया में मनाया जाता है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि हमारी पृथ्वी - यह सुंदर, जीवनदायिनी और अद्वितीय ग्रह - हमारी जिम्मेदारी है, और इसे संरक्षित रखना हमारा कर्तव्य है।

पृथ्वी दिवस का इतिहास

पृथ्वी दिवस की शुरुआत 1970 में अमेरिका से हुई।

इसका उद्देश्य था लोगों को पर्यावरण प्रदूषण, वनों की कटाई, जल और वायु की

गंदगी जैसे मुद्दों के प्रति जागरूक करना। आज यह दिवस 190 से अधिक देशों में मनाया जाता है और करोड़ों लोग इसमें भाग लेते हैं।

पृथ्वी पर बढ़ते संकट: वायु और जल प्रदूषण तेजी से बढ़ रहा है। ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन ने मौसम और कृषि पर गहरा असर डाला है। जंगलों की कटाई, जैव विविधता की हानि, और प्लास्टिक प्रदूषण पृथ्वी को बीमार कर रहे हैं।

हमारी जिम्मेदारी

पृथ्वी हमारी माँ के समान है। अगर हम इसे बीमार करेंगे, तो स्वयं भी स्वस्थ नहीं रह सकते। इसलिए हमें कुछ जरूरी कदम उठाने चाहिए-



1. वृक्षारोपण करें - हर साल कम से कम एक पेड़ लगाएँ।
2. प्लास्टिक का उपयोग कम करें - कपड़े या जूट के थैले अपनाएँ।
3. जल और बिजली की बचत करें - अनावश्यक उपयोग रोकेँ।
4. साइकिल चलाएँ या सार्वजनिक परिवहन अपनाएँ - प्रदूषण कम करें।
5. कूड़ा कचरा सही स्थान पर

फेंकेँ, और रीसायकल की आदत डालें।

शिक्षा और जागरूकता

पृथ्वी दिवस स्कूलों, कॉलेजों, और सामाजिक संस्थाओं में रैली, पोस्टर प्रतियोगिता, वृक्षारोपण कार्यक्रम, और पर्यावरण विषयक भाषणों के जरिए मनाया जाता है। बच्चों को शुरुआत से ही प्रकृति प्रेम की शिक्षा दी जाती है।

पृथ्वी दिवस सिर्फ एक दिन नहीं, बल्कि एक संकल्प है - हमारी धरती को सुरक्षित, स्वच्छ और सुंदर बनाए रखने का। यह दिन हमें याद दिलाता है कि यदि हम आज नहीं जागे, तो कल बहुत देर हो जाएगी। आइए, हम सभी मिलकर संकल्प लें

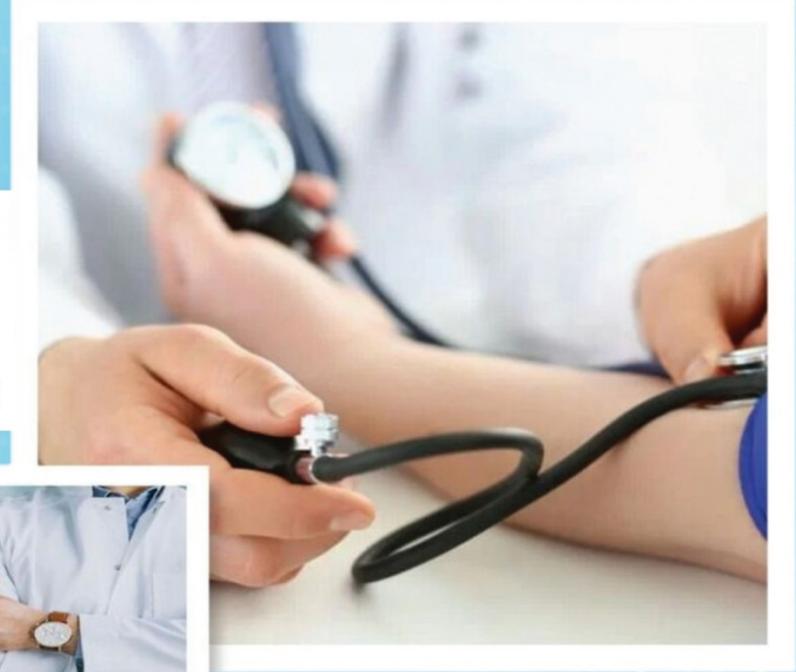
धरती को बचाना है, आने वाले कल को सजाना है।



ADARSH MAHILA
MAHAVIDYALAYA
BHIWANI

Paying tribute to Darshana Gupta
on her death anniversary

MEGA MEDICAL CAMP



Date May. 26, 2025

Time 10:00 AM

Venue College Auditorium

Hansi Gate, Bhiwani

93069 40790

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

अनुपमा
यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एवं प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा हरियाणा की आवाज प्रिंटर्स (स्वामित्व मुकेश रोहिल्ला), भिवानी से मुद्रित करवाकर आदर्श महिला महाविद्यालय, हांसी गेट भिवानी-127021 से प्रकाशित किया जाता है। Title-Code:- HARBIL01906 प्रबंध सम्पादक: डॉ. अलका मित्तल

मोबाईल नम्बर: 9306940790

नोट: सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा

Gmail: anupama.express@ammb.ac.in