आदर्श महिला महाविद्यालय,भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

वर्षः 02/ संस्करणः 06/ पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, मंगलवार 10 जून 2025 | anupama.express@ammb.ac.in

महाविद्यालय में सांसद धर्मबीर सिंह ने किया नव-निर्मित दर्शना गुप्ता आरोग्य केन्द्र का उद्घाटन

दर्शना गुप्ता की पुण्यतिथि पर महाविद्यालय में नव-निर्मित दर्शना गुप्ता आरोग्य केन्द्र का उद्घाटन किया। उन्होंने अपने प्रेरक उद्बोधन में कहा कि यदि छात्राएं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से सशक्त होंगी, तभी वे समाज निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकेंगी। आज का युवा वर्ग अनुशासित जीवन शैली का पालन नहीं कर रहा, जिसके चलते उसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हो रहा है। यह आरोग्य केन्द्र छात्राओं को नई जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगा और उन्हें तनाव प्रबंधन में मदद करेगा।

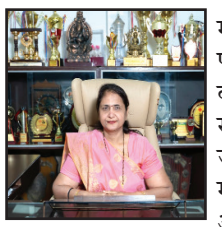
सांसद धर्मबीर सिंह ने आदर्श महिला महाविद्यालय के संस्थापकों की दूरदर्शी सोच की सराहना करते हुए कहा कि यह संस्थान लाखों महिलाओं के जीवन को बेहतर बनाने में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। उन्होंने दर्शना गुप्ता की पुण्यतिथि पर पुष्पांजलि अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और कहा कि उनका सामाजिक नेतृत्व हरियाणा तक ही सीमित नहीं था, बल्कि दिल्ली में भी उनकी विशिष्ट पहचान थी।

आरोग्य केंद्र छात्राओं को नई जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगा व उन्हें तनाव प्रबंधन में मदद करेगा: सांसद धर्मबीर सिंह

महाविद्यालय प्रबंध कार्यकारिणी समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता ने कहा कि आरोग्य केन्द्र की स्थापना का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को तनाव प्रबंधन में सहायता प्रदान करना है, ताकि वे अपने जीवन में संतुलन और स्वास्थ्य बनाए रख सकें। प्राचार्य अलका मित्तल ने सभी अतिथियों को धन्यवाद किया। महासचिव अशोक बुवानीवाला ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि आज की युवा पीढ़ी अपनी संस्कृति और परंपराओं को भूलती जा रही है, जिसके कारण उनकी जीवनशैली और खानपान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। इसी समस्या के समाधान के लिए इस आरोग्य केन्द्र की स्थापना की गई है। इस कार्यक्रम में भिवानी सीएमओ डॉ.

रघुवीर शांडिल्य, भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक, शिवरतन गुप्ता, सुनीता गुप्ता, प्रोमिला गुप्ता, दीपक बंसल, प्रवीण गर्ग, प्रदीप शास्त्री, धीरज सैनी, कमलेश चौधरी, राधेश्याम कौशिक, सुंदरलाल अग्रवाल, पवन बुवानीवाला, पवन, विजय किशन अग्रवाल, रामदेव तायल, बलराम गुप्ता सहित शहर के अन्य विशिष्ट गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

छात्रों को व्यापक शिक्षा, कौशल विकास व अनुसंधान के अवसर देना रहेगा उद्देश्य



अब बच्चे ऑनर्स डिग्री के बाद ही सीधे नेट और जेआरएफ में आवेदन कर सकेंगे। इसके लिए अब स्नातकोत्तर की आवश्यकता नहीं होगी। ऑनर्स डिग्री चार साल की होगी। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत उच्चतर शिक्षा विभाग ने राज्य के स्नातक पाठ्यक्रमों में बदलाव किया गया है।

इसके तहत अब तीन वर्षीय डिग्री को चार वर्षीय बहुविषयक प्रोग्राम में बदला गया है। इसका उद्देश्य छात्रों को व्यापक शिक्षा, कौशल विकास और अनुसंधान के अवसर देना है। जिले के सभी राजकीय और सहायता प्राप्त कॉलेजों में इस नए ढांचे के तहत ऑनलाइन दाखिला प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। विद्यार्थी 9 जून तक उच्चतर शिक्षा निदेशालय के पोर्टल पर आवेदन कर सकते हैं। नई शिक्षा पॉलिसी के तहत पहले वर्ष में छात्र को कुल 8 पेपर पढ़ने होंगे। इनमें 3 मेजर कोर्स, 1 माइनर कोर्स, 1 स्किल एन्हांसमेंट, 1 मल्टी डिसीप्लीनरी, 1 एबिलिटी इनहांसमेंट और 1 वैल्यू एडेड कोर्स शामिल होगा। नए सिस्टम में चौथे वर्ष तक पढ़ाई पूरी पूरी करने वाले विद्यार्थियों को ऑनर्स या रिसर्च डिग्री दी जाएगी। इस अंतिम वर्ष में विद्यार्थियों को एक शोध प्रबंध भी करना होगा। इसके साथ ही इंटर्नशिप विकल्प भी दिए जाएंगे।

नई शिक्षा नीति के तहत अगर छात्र चार वर्षीय ऑनर्स डिग्री पूरी करता है तो वह सीधे नेट और जेआरएफ में आवेदन का मौका मिलेगा। अगर छात्र इस परीक्षा को पास कर लेता है तो वह पीएचडी में आवेदन कर सकेगा। इससे पहले नेट और जेआरएफ में आवेदन के लिए मास्टर्स की डिग्री का होना आवश्यक था। हालांकि स्नातक में न्यूनतम अंकों की सीमा 75 प्रतिशत तक हो सकती है, जबकि मास्टर्स में इसमें 55 प्रतिशत अंक का पैमाना है।

डिग्री के ये होंगे नए नामः बीए (पास कोर्स अब बीए (मल्टी डिसिप्लिनरी, बीएससी (मेडिकल अब बीएससी (लाइफ साइंस, बीएससी (नॉन मेडिकल अब बीएससी (फिजिकल साइंस कहलाएंगे। आदर्श कॉलेज की प्राचार्या अलका मित्तल ने बताया कि नई पॉलिसी को इसी सत्र से लागू किया जाएगा। इस संदर्भ में शिक्षा विभाग की तरफ से पत्र जारी कर दिया गया है।

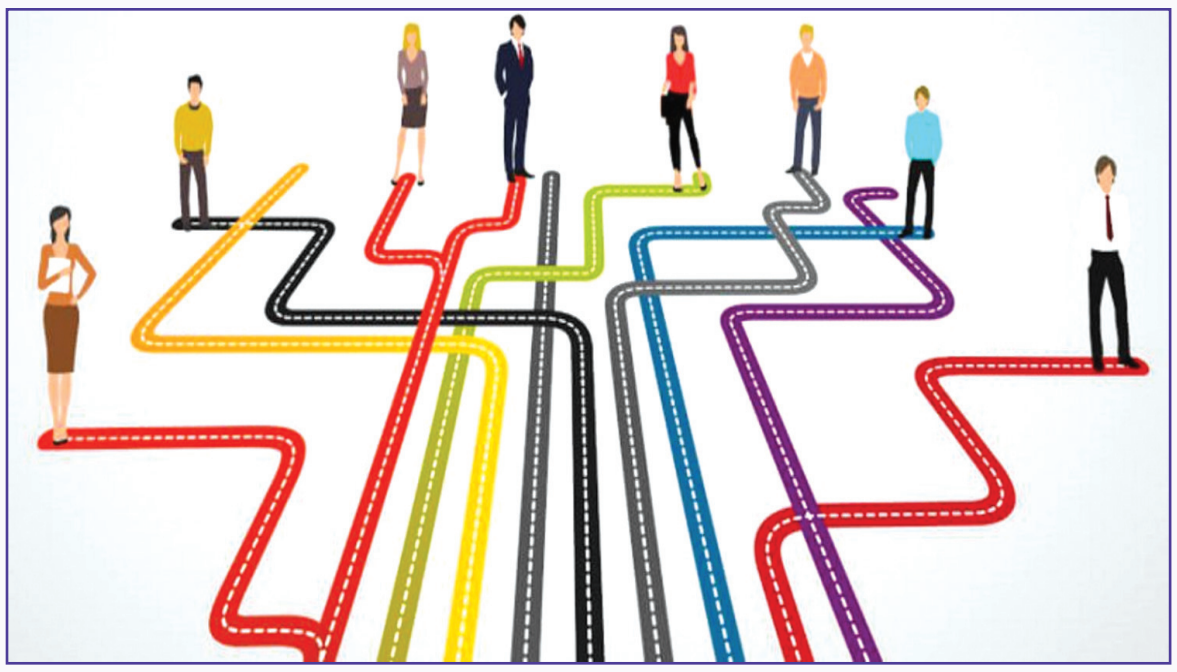
नेट और जेआरएफ में स्नातक के बाद कर सकेंगे आवेदनः अब तक नेट और जेआरएफ में अब तक स्नातकोत्तर के बाद ही आवेदन कर सकते थे लेकिन अब नई पॉलिसी के तहत स्नातक के बाद भी आवेदन कर सकेंगे। इससे बच्चों को निश्चित तौर पर काफी लाभ मिलेगा।

डिग्री के ये होंगे चरण और प्रमाण पत्र

-एक वर्ष पूरा करने पर यू.जी सर्टिफिकेट।
-दो वर्ष के बाद यू.जी डिप्लोमा।
-तीन वर्ष के बाद मेजर विषय में डिग्री।
-चार वर्ष के पश्चात ऑनर्स या रिसर्च के साथ ऑनर्स डिग्री प्राप्त की जा सकेगी।

Postgraduate Career Opportunities: A Comprehensive Guide

After completing a postgraduate degree, students have a wide range of career options. Here's a detailed overview of career opportunities for various subjects:



History

<> Cultural Resource Management
<>Tourism Sector: Heritage Tour Guide, Travel Content Creator
<>Documentary Filmmaking: Historical Content Consultant
<>Legal Research (with further studies)
<>Librarian (with B.Lib/MLib degree)
<>Higher Studies: M.Phil/PhD, Diploma in Archaeology

Political Science

>> Public Affairs Specialist
>>Lobbyist (for NGOs or Corporates)
>>International Development Worker
>>Think Tanks & Policy Institutes
>>Election Campaign Analyst
>>Higher Studies: M.Phil/PhD, Certification in Public Policy

Economics

- Statistical Services: Indian Statistical Services (ISS)
- Econometrician
- Operations Research Analyst
- Insurance Underwriter
- Microfinance Expert
- Higher Studies: M.Phil/PhD, Diploma in Data Analytics, Financial Modeling

Chemistry

- Regulatory Affairs (Pharma)
- Forensic Scientist
- Patent Analyst (with IPR knowledge)
- Toxicologist
- Environmental Chemist
- Higher Studies: M.Tech in Chemical Engineering, PhD, PG Diploma in Analytical Chemistry

Physics

- Medical Physics (with specialization)
- Accelerator Operator
- Geophysicist
- Patent Examiner (with IPR training)
- Meteorologist
- Higher Studies: MSc Tech in Applied Physics, PhD, Courses in Data Science, Quantum Computing (Weather, Population, Traffic)

(Commerce)

- Financial Analyst
- Investment Banking
- Stock Market Analyst
- Tax Consultant
- E-commerce Manager
- Higher Studies: MBA, CA/CS/CMA/CPA, Diploma in Financial Accounting

Mathematics

<> Data Science & AI (with certifications)
<>Cryptography (Defense, Cybersecurity)
<>Research Analyst (in Banks & Hedge Funds)
<>Mathematical Modeling
<>Academic Publishing/Content Development
<>Higher Studies: PhD, Actuarial Exams, PG Diploma in Data Analytics/Quantitative Finance

Interdisciplinary & New-Age Career Options

- Data Science/Analytics (with skill training in Python, R, Excel)
- Digital Marketing (especially for commerce, arts grads)
- Technical Writing/Content Writing
- EdTech Roles: Curriculum Designer, Subject Matter Expert
- UX Research (social sciences, economics)
- NGO/Development Sector: Project Coordinator, Fundraising Manager

Government & Competitive Exams

- UPSC Civil Services – All subjects eligible
- State PSCs (KPSC, MPSC, TNPSC, etc.)
- UGC-NET/JRF – For Lecturer & PhD Fellowships
- SSC CGL, CHSL
- RBI Grade B
- NABARD, SEBI
- Indian Statistical Services / Economic Services (for Math/Eco)
- ISRO, DRDO, BARC (for Physics/Chemistry)
- Railways, Banking, Insurance Exams
- Public Sector Units (PSUs) – via GATE (for science students)

Private Sector Opportunities

- BPO/KPO roles
- Corporate Communications
- Project Management
- Recruitment & HR (with basic HRM knowledge)
- (Freelancing/Consulting) – Many subjects can opt for freelance writing, consulting, or coaching.

किसी भी फील्ड में पीछे नहीं हैं लड़कियां

इसमें दो राय नहीं कि लड़कियों को जहां, जिस फील्ड में मौका मिल रहा है, वे खुद को साबित कर रही हैं। कई मामलों में तो वे हालात से अपने लिए मौका छीन कर खुद को साबित कर रही हैं। मिसाल के तौर पर, सेना में लड़कियों को आज भी आधिकारिक रूप से फ्रंटलाइन कॉम्बैट की भूमिका नहीं मिली है। मगर ऑपरेशन सिंदूर के दौरान अखनूर में इंटरनेशनल बॉर्डर पर तैनात आधा दर्जन महिला बीएसएफ कर्मियों ने पाया कि उन पर अग्रिम चौकियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी आन पड़ी है। असिस्टेंट कमांडेंट नेहा भंडारी के नेतृत्व में इन बहादुर लड़कियों ने तीन दिन, तीन रात पाकिस्तानी गोलीबारी का मुकाबला किया और दुश्मन को पीछे हटने के लिए मजबूर करके ही मानीं। ऐसी मिसालें हर फील्ड में और देश के हर हिस्से में मिल जाएंगी। फिर भी ज्यादातर क्षेत्रों में महिलाओं की मौजूदगी आज भी प्रतीकात्मक ही है। देश के कई शहर ऐसे है जहां महिला कैबी की बात की जाए तो लोग आश्चर्य से आपकी ओर देखने लगते हैं। कुछ अन्य शहरों में वे हैं भी तो अपवाद रूप में नजर आती हैं। आंकड़े भी इस स्थिति की पुष्टि करते हैं। सांख्यिकी मंत्रालय के नए टाइम यूज सर्वे के मुताबिक, खाना बनाने के कार्य में महिलाओं की भागीदारी 76प्रतिशत है जबकि पुरुषों की मात्र 6 प्रतिशत ऐसे में महिला साक्षरता दर आजादी के समय के 9प्रतिशत से बढ़कर 77प्रतिशत हो जाने के बावजूद अगर लड़कियां घरेलू कामकाज में बंधी नजर आती हैं तो क्या आश्चर्य ! हालात की यह हकीकत अन्य आकड़ों में भी झलकती है। अपने देश में लेबर फोर्स में महिलाओं की भागीदारी आज भी 37प्रतिशत ही है जबकि यह जापान में 55प्रतिशत, चीन में 6प्रतिशत और वियतनाम में 63प्रतिशत है। लड़कियों और महिलाओं के पैरों में यह ऐसी अदृश्य बेड़ी है, जिससे मुक्ति के लिए कानून बदलना काफी नहीं है। व्यक्ति, परिवार और समाज की सोच बदलनी होगी।

सोशल मीडिया के चक्कर में 90प्रतिशत वाले उदास क्यों?

10वीं और 12वीं क्लास में बच्चा अगर 90 फीसदी मार्क्स लाता है तो ज्यादातर पैरंट्स के लिए यह खुशी की बात है। लेकिन इस बार जब 10वीं और 12वीं क्लास की परीक्षा के परिणाम सामने आए तो कुछ उन बच्चों के पेरेंट्स भी निराश नजर आए जो कड़ी मेहनत करके 85-90 फीसदी मार्क्स लाए थे। सबके अपने-अपने तर्क है लेकिन सवाल उठता है कि आखिर 90 फीसदी मार्क्स पर भी पैरंट्स संतुष्ट क्यों नहीं है? क्या उन्हें बच्चों की कड़ी मेहनत नहीं नजर आती? या फिर अब बच्चे की सफलता मापने का पैमाना सिर्फ 100 फीसदी मार्क्स ही हैं। जबकि एक्सपर्ट्स के मुताबिक अगर पैरंट्स इतने मार्क्स लाने के बाद भी बच्चे से निराशा जाहिर कर रहे हैं तो इससे बच्चे के मन पर बुरा असर पड़ सकता है।

सोसायटी का दबाव और फीस की चिंता

हम अक्सर सुनते-पढ़ते हैं कि हर बच्चे की अपनी खूबी होती है और इसलिए किसी एक परीक्षा के दम पर बच्चे की सफलता को मापना ठीक नहीं है। पेरेंट्स भी यह बात मानते हैं, लेकिन तब तक जब तक बात दूसरे के बच्चे की हो रही हो। एक पैरंट जिनके 10वीं में पढ़ने वाले बच्चे के 90 फीसदी मार्क्स आए हैं, वह बताते हैं, मेरी बेटी ने मेहनत की है तो उसके मार्क्स 90 फीसदी तक आए हैं। लेकिन अगर वह थोड़ी और मेहनत कर लेती तो उसके 95 फीसदी तक मार्क्स आ जाते। मैं तो उतने ही मार्क्स चाहता था, लेकिन नंबर में वह वहां तक नहीं पहुंच पाई। आखिर वह 90 फीसदी से संतुष्ट क्यों नहीं है? इसके जवाब में वह कहते पिछले साल मेरे रिश्तेदार ने अपने बच्चे के मार्क्स हैं, बताए जो 93 फीसदी थे, मेरी सोसायटी में भी बच्चों के ऐसे ही अच्छे मार्क्स आते हैं। तो अगर हमारे बच्चे के मार्क्स अच्छे आते तो लोगों को बताना आसान हो जाता है। वहीं एक अन्य पैरंट जो बच्चे के 92 फीसदी मार्क्स से संतुष्ट नहीं थे, , वह कहते हैं, मेरे बच्चे के स्कूल में अगर 95प्रतिशत मार्क्स ले आओ तो अगले साल की लगभग 90 फीसदी तक स्कूल फीस माफ हो जाती है। इसलिए मेरी इच्छा थी कि अगर बच्चा 95प्रतिशत मार्क्स ले आता तो मेरे लाखों रुपए बच सकते थे।

सोशल मीडिया का बड़ा असर ।

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

इस बारे में करियर काउंसलर डॉ. गायत्री बंसल कहते हैं कि अब मार्क्स शो-ऑफ की चीज हो गया है। इन मार्क्स को वह तमगा मानते हैं और अपने स्टेटस से लेकर सोशल मीडिया तक इसका प्रचार करते हैं। मगर अब यह धीरे-धीरे बड़ी समस्या का रूप ले रहा है और दूसरे छात्रों की परेशानी बनता है। बेहद अच्छे मार्क्स पर भी निराश करने में सोशल मीडिया की बड़ी भूमिका है क्योंकि यह थोड़ा डिप्रेस फील करवाता है। मगर छात्रों को इस प्रतियोगिता में पड़ने के बजाय, खुद से कॉम्पिटिशन करने पर भरोसा करना चाहिए।

महाविद्यालय की दोनो एन.एस.एस. इकाइयों के लिए चयनित होती हैं 200 स्वयंसेविकाएं

महाविद्यालय के सात दिवसीय एनएसएस शिविर में सवयंसेविकाओं की गतिविधियां

आदर्श महिला महाविद्यालय में सात दिवसीय विशेष राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने सामाजिक सेवा, जागरूकता अभियान, स्वास्थ्य, स्वच्छता, कला, योग एवं आत्मनिर्भरता से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। शिविर का उद्घाटन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने किया। इस अवसर पर उप प्राचार्या डॉ. अपर्णा बत्रा, एनएसएस समन्वयक डॉ. निशा शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. दीपु सैनी, डॉ. निधि बुरा, डॉ. सुनंदा शर्मा एवं अन्य गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

शिविर का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से हुआ, जिसके पश्चात नताशा ने गणेश वंदना प्रस्तुत की। पूजा और मनीषा ने हरियाणवी नृत्य कर समां बांध दिया। प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल ने छात्राओं को सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया और एनएसएस के मूल मंत्र 'ना मैं, बल्कि तुम' को अपनाने की सीख दी। इसके बाद मुख्य अतिथि द्वारा पौधारोपण किया गया। साथ ही, जल संरक्षण, स्वच्छता और महिला सशक्तिकरण जैसे विषयों पर पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। छात्राओं ने उत्साहपूर्वक अपनी रचनात्मकता का परिचय दिया। शाम को 200 मीटर दौड़ जैसी खेल प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया।

अगले दिन की शुरुआत योग और मेडिटेशन से हुई, जिससे छात्राओं को मानसिक और शारीरिक ताजगी का अहसास हुआ। इसके बाद नाश्ते की व्यवस्था की गई। इस दिन को विशेष रूप से अंतर्राष्ट्रीय प्रसन्नता दिवस के रूप में मनाया गया। डॉ. अपर्णा बत्रा ने खुशी के महत्व पर प्रकाश डाला और बताया कि 'खुशी केवल बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती, बल्कि यह हमारी सोच और मानसिकता का परिणाम होती है।' इस अवसर पर सभी ने मिलकर 'हम होंगे कामयाब' गीत गाया और खुशियों को साझा किया।

शिविर में त्रिलोकी मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल की गायनोकोलॉजिस्ट डॉ. हर्षा शेखावत ने छात्राओं को मासिक धर्म से संबंधित स्वास्थ्य और स्वच्छता की जानकारी दी। इसके बाद, होम साइंस विभाग द्वारा केक बनाने की कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें देवयानी गोयल ने छात्राओं को केक बनाने की विधि सिखाई। शाम को विश्व कविता दिवस की पूर्व संध्या पर डॉ. रामकांत शर्मा ने काव्य पाठ किया, जिससे छात्राओं में साहित्य के प्रति रुचि बढ़ी।

शिविर के तीसरे दिन स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया, जिसमें स्वयंसेवकों ने महाविद्यालय परिसर एवं आसपास के क्षेत्रों की सफाई कर स्वच्छता का संदेश दिया। इसके पश्चात योग और ध्यान सत्र आयोजित किया गया, जिसमें 'आर्ट ऑफ लिविंग' की प्रशिक्षक डॉ. अल्का तंवर ने 'प्रोजेक्ट पवित्रता' के तहत मासिक धर्म स्वच्छता पर चर्चा की। इसके बाद विश्व जल संरक्षण दिवस की पूर्व संध्या पर श्री पवन कुमार और अशोक भाटी ने जल संरक्षण के महत्व पर जागरूक किया। इस अवसर पर 'जल है तो कल है' जैसे नारे लगाए गए।

इस दिन विधिक जागरूकता सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें अनुराधा खनकवाल ने विद्यार्थियों को उनके कानूनी अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक किया। इसके बाद आर्ट एंड क्राफ्ट वर्कशॉप में छात्राओं ने मिट्टी के दीयों, मटकों की सजावट और बंदरवाल बनाने की कला सीखी। खेल गतिविधियों के अंतर्गत कैटरपिलर रेस, हर्डल रेस और ग्रुप कोऑर्डिनेशन गेम्स का आयोजन किया गया, जिससे छात्राओं में टीम वर्क और लीडरशिप की भावना विकसित हुई।

सातवें दिन के समापन समारोह में मुख्य अतिथि रजना बुवानीवाला, प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल, उप प्राचार्या डॉ. अपर्णा बत्रा, एनएसएस समन्वयक डॉ. निशा शर्मा तथा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नूतन शर्मा, डॉ. निधि बुरा, डॉ. दीपु सैनी एवं डॉ. सुनंदा का विशेष स्वागत किया गया। मुख्य अतिथियों के आगमन के पश्चात्, कार्यक्रम का शुभारंभ लैम्प लाइटिंग से हुआ, जिससे पूरे माहौल में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हुआ और सभी में उत्साह देखने को मिला। आगे के फंक्शन में सबसे पहले स्वयंसेवकों द्वारा हस्स् गीत प्रस्तुत किया गया, जिसके पश्चात योग प्रदर्शन हुआ। कार्यक्रम में विभिन्न रंगों के स्वरूप देखने को मिले, जिसमें पंजाबी, हरियाणवी और सेमी-क्लासिकल नृत्यों के साथ-साथ छात्राओं ने देशभक्ति गीत भी गाए। साथ ही, 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' के उद्देश्य से

जागरूकता बढ़ाने के लिए एक प्रभावशाली स्किट भी प्रस्तुत की गई।

इसके उपरांत, मुख्य अतिथि रजना बुवानीवाला ने छात्राओं को प्रेरित करने वाली एक प्रभावी और उत्साहवर्धक स्पीच दी, जिसमें उन्होंने जीवन में आत्मविश्वास, परिश्रम और सामाजिक सेवा के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने छात्राओं को भविष्य में समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाने की प्रेरणा दी। समापन समारोह के दौरान विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को प्रमाण पत्र और पुरस्कार प्रदान किए गए। अंजलि शर्मा और प्रियंका को सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवक के रूप में सम्मानित किया गया, ईशु को सर्वश्रेष्ठ रिपोर्टर का पुरस्कार मिला, शीतल को सर्वश्रेष्ठ फोटोग्राफर का खिताब दिया गया, जबकि गरिमा, नैना और कोमल को सर्वश्रेष्ठ वीडियोग्राफर के रूप में सम्मानित किया गया। इसके अलावा, अनुष्का और मुस्कान को बेहतरीन एंकरिंग के लिए पुरस्कृत किया गया।अंत में, महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अल्का मित्तल ने छात्राओं का मार्गदर्शन किया और उन्हें जीवन में अनुशासन, परिश्रम और सेवा भाव को अपनाने की प्रेरणा दी। उन्होंने शिविर में भाग लेने वाली सभी छात्राओं की सराहना की और उन्हें भविष्य में भी इसी प्रकार सामाजिक कार्यों में योगदान देने के लिए प्रेरित किया। यह सफल आयोजन न केवल छात्राओं में सामाजिक चेतना, टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता विकसित करने में सहायक रहा, बल्कि उनके आत्मनिर्भर और जागरूक नागरिक बनने की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ।

चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी (हरियाणा) द्वारा 20 से 26 जनवरी 2025 तक एक सात दिवसीय विश्वविद्यालय स्तर एन.एस.एस. शिविर का गवर्नमेंट कॉलेज मंडी हरियाणा (चरखी दादरी) में आयोजन किया गया जिस में निशा, आरती, पूजा, मीनू, सीनू, प्रियंका एवं भावना आदि की प्रतिभागिता रही । जिसने बी.ए. द्वितीय वर्ष की छात्रा पूजा ने सोलो डांस में प्रथम स्थान प्राप्त किया एवं बी.सी.ए. तृतीय वर्ष की छात्रा मीनू ने भाषण प्रतियोगिता में तीसरा स्थान प्राप्त किया।

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 ग्रुप 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।

एन.सी.सी की 107 सीट पर छात्राओं को प्रशिक्षित कर रहा महाविद्यालय

आदर्श महिला महाविद्यालय मे एन.सी.सी यूनिट काफी लंबे समय से महाविद्यालय की छात्राओं को प्रशिक्षित कर रही है। एनसीसी की स्थापना 16 जुलाई 1948 में की गई। एनसीसी भारतीय सशस्त्र बल की युवा शाखा है। जिसका मुख्यालय नई दिल्ली में है। प्रतिवर्ष एनसीसी में नए कैडेट्स को दाखिला दिया जाता है। दाखिला प्रक्रिया के अंतर्गत कैडेट्स को एन.सी.सी दी जाती है। महाविद्यालय में वर्तमान में लगभग 107 एन.सी.सी की सीट उपलब्ध है। महाविद्यालय में छात्राओं को एन.सी.सी. लेने के लिए उपरोक्त प्रक्रिया से गुजरना होता है जोकि पूर्ण रूप से पारदर्शिता पर निर्भर हैं

>> दाखिला लेने की प्रक्रिया
>> शारीरिक टेस्ट
>> लिखित टेस्ट
>> चिकित्सा टेस्ट
>> साक्षात्कार

एन.सी.सी लेने के लाभ

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

<> ए.टी.सी.
<> सी.ए.टी.सी.
<> आर.डी.सी.
<> एड़वान्स लीडरशिप कैम्प
<> टी.एस.सी.
<> नेशनल इंटीग्रेशन कैंप
<> माउंटेनियरिंग कैंप
<> आर्मी अटैचमेंट कैंप

एन.सी.सी में रैंक

एन.सी.सी के अन्तर्गत योग्यता के अनुसार कैडेटस को रैंक दिया जाता है

<> एस.यू.ओ.
<> यू.ओ.
<> सारजेन्ट
<> सी.पी.एल.
<> एल.सी.पी.एल.
<> कैडेट

सामाजिक गतिविधियों में एन.सी.सी कैडेटस की भूमिका

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

महाविद्यालय में एन.सी.सी गतिविधियां

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

एन.सी.सी द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन

एन.सी.सी द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना से हुआ। कार्यक्रम में छात्राओं ने ''राष्ट्रीय एकता'' पर स्कीट का प्रदर्शन किया। साथ ही हरियाणवी पंजाबी एवं राजस्थानी ग्रुप डांस के माध्यम से हमारी संस्कृति को प्रदर्शित किया। कार्यक्रम में महासचिव अशोक बुवानीवाला जी एवं प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल जी ने छात्राओं के बेहतर प्रदर्शन की प्रशंसा की और छात्राओं का उत्साहवर्धन किया। एन.सी.सी सीटीओ डॉ. रिंकू अग्रवाल ने एन.सी.सी की भविष्य में उपयोगिता से छात्राओं को अवगत कराया। कार्यक्रम में एन.सी.सी सदस्य रुचि वत्स एवं नेहा ने भी अपनी भागीदारी निभाई। कार्यक्रम के अंत में एन.सी.सी अंडर ऑफिसर दीक्षा एवं नंदिनी को सम्मानित किया।

On the occasion of independence day , the NCC unit of our college in i.e 2 HR GIRLS BATTALION NCC ROHTAK had participated in parade competition held at Bhim Stadium, Bhiwani.UO Diksha and UO Nandini led the two different platoons and secured 2nd position at district level parade. There were 18 cadets who participated from AMM , Bhiwani

'विश्व पृथ्वी दिवस' के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन

एन.सी.सी द्वारा 'विश्व पृथ्वी दिवस' के उपलक्ष्य में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एन.सी.सी की 18 छात्राओं ने थीम से सम्बधित पोस्टरों का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में 35 कैडट्स ने अपनी भागीदारी निभाई। कार्यक्रम में ललित कला विभाग की सीमा एवं वनस्पति विभाग की मनीषा सहायक प्राध्यापिकाओं ने जजमेंट किया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पायल बी.ए प्रथम वर्ष, द्वितीय स्थान कशिश बी.ए प्रथम वर्ष एवं तृतीय स्थान गीतांजली बी.एस.सी द्वितीय वर्ष

को प्राप्त हुए। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कैडेट्स को निरंतर इस क्षेत्र में प्रयासरत रहने के लिए प्रेरित किया। साथ ही सीटीओ डॉ. रिंकू अग्रवाल ने विजेता कैडेट्स को शुभकामनाएं दी

SNIC- State National Integration Camp

VO Diksha from 2 HR GIRLS BATTALION, NCC Rohtak Attended the SNIC Camp in Srinagar.

Camp Overview

The SNIC was held in Srinagar from June 19 to June 28, 2024. VO Diksha Represented and activity participated in camp activities.

Key Takeaways

1 Cultural Exchange- The Camp provided a platform for cultural exchange, allowing participants to learn about diverse traditions and customs.

2. National Integration- The Camp fostered national integration, promoting unity and understanding among participants from different regions.

3. Leadership Development- VO Diksha Likely gained valuable experience and skills in leadership, teamwork and communications during the camp.

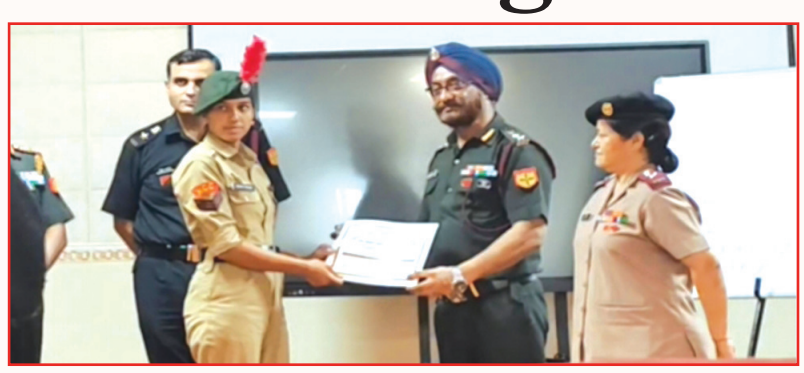
HH Attachment Camp, Hisar

Date: 27 July 2024 – 8 august 2024

Officer Nandini and CPL Shruti attended two HH attachment camp in Hisar, where they gained valuable knowledge and skills in various areos

Key Takeaways:-

1. First Aid Training- They revived comprehensive training in first aid, learning essential techniques to respond to medical emergencies.



2. Hospital Surveys- The duo conducted a survey of the hospital, gaining insights into its operations, facilities and patient care.

3. Classroom Session- They attended classes, which covered important topics related to Military, Healthcare, Attachment procedure and emergency response.

Certification: - Upon successful completion of the camp, under officer nandini and CPL Shruti were certified with a certificate recognizing their participation and achievement.

Conclusion:- The HH Attachment camp, Hisar was a valuable experience for VO Nandini and CPL Shruti From HR & V SQN NCC, hisar Battalion. They gained essential skills and knowledge in first aid, hospital operations and military Healthcare, enhancing their capabilities as NCC cadets.

आखिर क्यों हमारी यूनिवर्सिटीज हार्वर्ड के समकक्ष खड़ी नहीं हो पा रही?

अशोक बुवानीवाला

भारत की यूनिवर्सिटीज को हार्वर्ड की तर्ज पर विकसित करना एक दीर्घकालिक लेकिन संभव लक्ष्य है

अमेरिका के बड़बोले राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की विदेशी स्टूडेंट्स पर सख्ती ने सबसे ज्यादा मुश्किल बढ़ाई है भारतीयों के लिए। 2023-24 सेशन में भारत से 3.3 लाख छात्र अमेरिका गए थे। लेकिन सवाल है कि देशभर में इतनी सारी यूनिवर्सिटीज होने के बावजूद आखिर क्यों इतनी बड़ी संख्या में छात्र देश से बाहर जा रहे हैं? विदेश जाकर पढने वाले छात्रों का ये आंकड़ा साल-दर-साल क्यों बढ़ता जा रहा है? आखिर क्या वजह है कि हम देश के भीतर इतनी सारी यूनिवर्सिटीयां होने के बावजूद अपने ही छात्रों का भरोसा खोते जा रहे हैं। क्या भारत की इन यूनिवर्सिटीज को हावर्ड के समकक्ष खड़ा करना इनता मुश्किल है? ऐसा नहीं है कि सवाल बहुत है लेकिन एक सक्षम बुनियादी ढ़ांचा होने के बावजूद हमारी सरकारों की कमजोर इच्छा शक्ति के चलते इन सवालों के जवाब ही नहीं है। आंकड़ों की बात करे तो भारत की आबादी की तुलना में यहां अच्छे शैक्षिक संस्थानों की कमी है, इसके कारण दाखिल बेहद मुश्किल होता है। हार्वर्ड जैसी यूनिवर्सिटी में एडमिशन रेट 3-9 प्रतिशत है, जबकि भारत के टॉप संस्थानों में महज 0.2 प्रतिशत। दुनिया के टॉप संस्थानों में कोई भी भारतीय नहीं है। टॉप एजुकेशन डेस्टिनेशंस में भी भारत बहुत पीछे है। चीन ने 2010 में पहली बार टॉप 100 में जगह बनाई थी। आज उसके सबसे ज्यादा संस्थान रैंकिग में है। भारत के एजुकेशन सिस्टम में सरकारी दखल सिलेबस से लेकर नियुक्तियों तक में है। जिसका ग्लोबल असर देश की प्रतिष्ठा पर पड़ा है। एकेडमिक फ्रिडम इंडेक्स-2023 में भारत को पूर्णतया प्रतिबंधित श्रेणी में रखा गया था। एक दशक में सरकार ने शिक्षा पर जीडीपी का 4.1 प्रतिशत से 4.6 प्रतिशत तक खर्च किया। चीन ने भी इतना ही लगाया, पर उसकी इकॉनमी भारत की तुलना में बड़ी है यानी इसी दौरान उसका खर्च ज्यादा रहा। विश्वपटल और अपने छात्रों के बीच इस खोई हुई प्रतिष्ठा को पाने के लिए नई एजुकेशन पॉलिसी में सरकारी हस्तक्षेप को कम करने की सिफारिश तो है लेकिन सरकार के रवैये को देखते हुए ये कहना मुश्किल है कि इस सिफारिश को केवल कागजों में लागू किया जाएगा या अब तक की तरह सरकार समर्थक नुमाइंदों को हर बार की तरह राजनीतिक फायदों के लिए चिपका दिया जाएगा।

भारत में कुछ सर्वश्रेष्ठ शिक्षण संस्थानों में भारतीय विज्ञान संस्थान बैंगलोर, भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मद्रास, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, और बनारस हिंदू विश्वविद्यालय शामिल हैं। एनआईआरएफ रैंकिंग 2024 के अनुसार आईआईटी मद्रास को समग्र श्रेणी में शीर्ष स्थान मिला है, जबकि आईआईएससी बैंगलोर को अनुसंधान संस्थानों की श्रेणी में शीर्ष स्थान मिला है। विस्तार से बात करें तो भारतीय विज्ञान संस्थान बैंगलोर अनुसंधान संस्थान के रूप में भारत का शीर्ष संस्थान है और विश्वविद्यालयों की श्रेणी में भी शीर्ष पर है। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मद्रास इसे भारत में उच्च शिक्षण संस्थानों की समग्र श्रेणी में शीर्ष स्थान मिला है, और इंजीनियरिंग संस्थानों में भी यह शीर्ष संस्थान है। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय यह दिल्ली में स्थित एक केंद्रीय विश्वविद्यालय है और यह भी शीर्ष संस्थानों में से

एक है। दिल्ली विश्वविद्यालय यह दिल्ली में स्थित एक और शीर्ष विश्वविद्यालय है और यह भारत का सबसे बड़ा उच्च शिक्षा संस्थान भी है। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय यह वाराणसी में स्थित एक केंद्रीय विश्वविद्यालय है और यह भी शीर्ष संस्थानों में से एक है। अन्य शीर्ष संस्थानों में जामिया मिलिया इस्लामिया, अमृता विश्व विद्यापीठम, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, और जादवपुर विश्वविद्यालय भी भारत के शीर्ष संस्थानों में शामिल हैं। यहां हमें ये भी ध्यान रखना होगा कि भारत में कई अन्य उत्कृष्ट शिक्षण संस्थान भी हैं, लेकिन ये कुछ ऐसे हैं जिन्हें अक्सर शीर्ष संस्थानों के रूप में पहचाना जाता है। इन संस्थानों को विभिन्न कारकों जैसे कि शोध गुणवत्ता, फैकल्टी और छात्र के बीच संबंध, और स्नातक प्लेसमेंट के आधार पर स्थान दिया गया है। विभिन्न संस्थानों की रैंकिंग में थोड़ी-बहुत भिन्नता हो सकती है, लेकिन समग्र रूप से यह सूची भारत में उच्च शिक्षा के लिए सर्वोत्तम संस्थानों में से कुछ का प्रतिनिधित्व करती है।

भारत में उच्च शिक्षा की गुणवत्ता को वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी बनाने के लिए हाल के वर्षों में अनेक प्रयास किए गए हैं। इनमें सबसे उल्लेखनीय पहल है भारत की यूनिवर्सिटियों को हार्वर्ड, ऑक्सफोर्ड, स्टैनफोर्ड जैसी विश्वस्तरीय संस्थानों के स्तर पर विकसित करना। लेकिन अभी तक यह केवल धरातल की बजाएं कागजों और भाषणों में ही दिखाई दे रहें है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी जैसी संस्थाएँ उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा, उत्कृष्ट शोध, अकादमिक स्वतंत्रता और वैश्विक सहयोग के लिए जानी जाती हैं। भारत की यूनिवर्सिटीज को इस स्तर तक पहुँचाने के लिए कई प्रमुख क्षेत्रों में सुधार आवश्यक हैं। सबसे पहले, शोध और नवाचार को प्राथमिकता देना होगा। भारत में अधिकांश विश्वविद्यालय केवल शिक्षण केंद्रित हैं जबकि हार्वर्ड जैसे संस्थान शोध आधारित शिक्षण को अपनाते हैं। इस अंतर को पाटने के लिए सरकार को ठोस कदम उठाने होंगे। दूसरा महत्वपूर्ण पहलू है बहु-विषयी शिक्षा प्रणाली। हार्वर्ड जैसे विश्वविद्यालयों में छात्र किसी भी विषय में लचीलापन रखते हैं – एक छात्र गणित के साथ दर्शनशास्त्र या संगीत पढ़ सकता है। हालांकि हमारी नई शिक्षा नीति इसी सोच को आगे बढ़ाते हुए भारत की यूनिवर्सिटियों को बहु-विषयी संस्थानों में बदलने पर बल दे रही है। इसका उद्देश्य छात्रों को समग्र शिक्षा देना है जो उन्हें रचनात्मक और आलोचनात्मक सोच में सक्षम बनाए। तीसरा आवश्यक सुधार है शिक्षण की गुणवत्ता और शिक्षक प्रशिक्षण। हार्वर्ड जैसे संस्थानों में संकाय सदस्य न केवल अपने विषय में विशेषज्ञ होते हैं, बल्कि शिक्षण विधियों में भी प्रवीण होते हैं। भारत में शिक्षकों के लिए नियमित प्रशिक्षण, पेशेवर विकास और शोध के अवसर बढ़ाकर इस दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति की जा सकती है। चौथा, स्वायत्तता और संस्थागत स्वतंत्रता। हार्वर्ड को उसकी शैक्षणिक और प्रशासनिक स्वायत्तता के लिए जाना जाता है। भारत में भी विश्वविद्यालयों को पाठ्यक्रम निर्धारण, परीक्षा प्रणाली, और सहयोगों के लिए अधिक स्वायत्तता देना आवश्यक है ताकि वे तेजी से बदलती वैश्विक आवश्यकताओं के अनुसार ढल सकें। इसके अतिरिक्त, वैश्विक साझेदारी और डिजिटल बुनियादी ढाँचे का विकास भी अनिवार्य है। हार्वर्ड जैसे विश्वविद्यालयों का नेटवर्क पूरी दुनिया में फैला है। भारत की यूनिवर्सिटीज विदेशी संस्थानों से मिलकर संयुक्त पाठ्यक्रम, छात्र विनिमय, और अनुसंधान साझेदारी कर सकती हैं। साथ ही, डिजिटल शिक्षण प्लेटफ़ॉर्म और वर्चुअल प्रयोगशालाएँ भारत को अधिक सुलभ और समावेशी शिक्षा प्रदान करने में मदद करेंगी। भारत की यूनिवर्सिटियों को हार्वर्ड की तर्ज पर विकसित करना एक दीर्घकालिक लेकिन संभव लक्ष्य है। इसके लिए नीति, वित्त, नेतृत्व, नवाचार, और इच्छाशक्ति – इन सभी का संगठित प्रयास आवश्यक है। यदि सही दिशा में ठोस कदम उठाए जाएँ, तो भारत विश्व शिक्षा मानचित्र पर एक सशक्त स्थान बना सकता है।

(लेखक: आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी के महासचिव हैं)

MINT LEMONADE

Heena
BA 3rd year

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

METHOD-
To a blender, add the lemon juice, lemon wedges, sugar, water, ice, and mint. Blend until completely smooth. It will be nice and frosty. Pour into glasses and enjoy immediately!

पान शेक

हिमानी
बी.ए द्वितीय वर्ष

पान शेक बनाने की विधिः
सामग्रीः
1लोग
2 पान के पत्ते
1 कप दूध
1/2 कप वेनीला आइसक्रीम
2 टीस्पून गुलकंद
1 टीस्पून पान मसाला
3 भीगे हुए बादाम
2 इलाइची
स्वादानुसार चीनी

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

लीची मोजिटो

कशिश
बी.ए. द्वितीय वर्ष

लीची मोजिटो के लिए सामग्रीः
400 मिली लीची का जूस, ठंडा किया हुआ
1 बड़ा चम्मच नींबू का रस,
2 चम्मच चीनी,
10 से 12 पुदीने के पत्ते,
100 मिली सोडा, ठंडा किया हुआ

लीची मोजितो बनाने की विधिः
1. पुदीने के पत्तों को नींबू के रस और चीनी के साथ मिला लें।
2. सभी सामग्री को मिलाएं और बर्फ डालें।
3. सर्व करेंगे ।

वॉटरमेलन-मिंट मोजितो

Anjali

वॉटरमेलन-मिंट मोजितो सामग्री -
>> तरबूज का जूस
>> पुदीने की पत्तियां
>> शुगर सिरप
>> काला नमक
>> प्लेन सोडा
>> नींबू की स्लाइस
>> आइस क्यूब्स

विधि- सबसे पहले मोजितो बनाने के लिए आप तरबूज का जूस बनाकर अलग रख लें। इसके बाद पुदीने की पत्तियां, शुगर सिरप और काला नमक को मडलर में डालें और उसे अच्छे से क्रश कर लें। अब किसी ग्लास में कुछ आइस क्यूब्स डालें, थोड़ा सा प्लेन सोडा डालें। उसे 1-2 नींबू की स्लाइस से सजा लें। अब गिलास में वाटरमेलन जूस डालें और ठंडा-ठंडा मोजितो सर्व करें।

Anxiety an Impending Disease: 21st Century is age of anxiety and also looking for drugs and therapies to cure anxiety.

Anxiety is a sense of threat or impending disaster; a gnawing feeling that despite your efforts to protect yourself. Some unforeseen danger will unpredictably strike out at you. It is a common experience, especially in fast-paced, competitive societies. Its most extreme form is panic. The descriptions of anxiety that appear in the diagnostic and statistical manual of mental disorders emphasize that it is a state of subjective distress from which the patient desires relief.

The outward appearance of the anxious person is that of someone who is to go in all directions at the same time, but who is too confused to settle on a particular course. Furthermore he may gasp for air and have difficulty in swallowing and his face may reflect the panic of someone who needs immediate help. In short, the effects of anxiety are disruptive and disorganizing.

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

The anxiety is normal, but happens in abnormal circumstances. A phobia is simply the occurrence of the symptoms of anxiety in a particular situation which most people would

not find stressful. A person with phobia gets his symptoms in response to a particular stress. The person with an anxiety state gets his symptoms more often perhaps most of the time.

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

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

Treatment of Anxiety:
1. For quick relief Barbiturates, mild tranquilizers like radium and Librium are used.
2. For long lasting treatment psychotherapy is done along with anti-anxiety drugs.
3. 'Self help group' can be formed where patients cure other similar patients.

बूझो तो जाने

SUDOKU GAME WITH ANSWER

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

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

महाविद्यालय के चमकते सितारो की कहानी उन्ही की जुबानी

I am Priyanshi (Gold Medalist). I did my MA (English) from Adarsh Mahila Mahavidyalaya Batch: 2020-2022 .I am deeply honored and humbled to receive the gold medal from our esteemed university CBLU. This achievement would not have been possible without the unwavering support, guidance, and encouragement from the faculty, administration, and my peers. I am profoundly grateful for the exceptional education and numerous opportunities provided by Adarsh Mahila Mahavidyalaya .The knowledge and experiences gained here have been instrumental in shaping my future and inspiring me to strive for excellence. This recognition is a testament to the hard work and dedication of everyone involved. Thank you for believing in me and for fostering an environment where students can thrive and excel.

I am Shivangi(Gold Medalist).I did my M A (Economics)from Adarsh Mahila Mahavidyalaya Batch:2020-2022 . I would like to express my gratitude towards our institution,our principal and all other teachers for facilitating such a positive learning environment and your unwavering dedication to our education .Specially thanks to Renu ma'am for being more than just a teacher,you've been a mentor and a friend. Your guidance has helped me navigate challenges and grow as a person.The extra co-curricular activities,also the extension lectures by experienced professors from different colleges arranged by the college staff also help us to enhance our knowledge.

मैं पूजा अर्न्तराष्ट्रीय एथलेटिक्स खिलाड़ी हूँ और ग्राम निवासी हंसावास कलाँ जिला चरखी दादरी एवं आदर्श महिला महाविद्यालय की छात्रा रही हूँ। आदर्श महिला महाविद्यालय में प्रवेश (2020) के बाद मैं महाविद्यालय की सहायता से कई स्तरो पर विजेता रही हूँ। महाविद्यालय ने मेरा राज्य, राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में हर स्तर पर मेरा मनोबल बढ़ाया हैं। महाविद्यालय में प्रवेश के बाद ही मैं पहली बार अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर वर्ल्ड विश्वविद्यालय गेम्स 2023 चीन में पहुँची तथा महाविद्यालय का नाम रोशन कर पाई। महाविद्यालय की सहायता से ही मैं ऑल इंड़िया अन्तः विश्वविद्यालय में गोल्ड मेडल एवं खेलो इंडिया विश्वविद्यालय गेम्स 2023 लखनऊ में हैप्टाथलॉन इवैंट में नया रिकार्ड स्थापित कर पाई। खेल के साथ-साथ शिक्षा के क्षेत्र में भी महाविद्यालय की प्राध्यापिकाओं की मुख्य भूमिका रही हैं महाविद्यालय द्वारा प्रत्येक क्षेत्र में मेरी सहायता की गई, जिसकी मैं जीवन पर्यन्त आभारी रहूंगी।

I am Monika, a student of M.Sc. physics at Adarsh Mahila Mahavidyalaya. I want to share my college hostel experience.Living away from family at some new place causes a great impact on students where we get our new lifestyle, learn to be independent and also to adjust with others. Our living in a hostel might be a difficult task but this provides us an environment which gives us the opportunity to socialize with others.I had a great experience in my hostel, the environment they provided us was very friendly. The initial days for me was somehow tough to get adjusted in a new environment and new people around me but as time passes and I get to know others it becomes a part of my life.Everyone was so helpful and kind that it became easy to live there with more happiness.The daily routine of our hostel was that in the morning, there used to be assembly, where we do prayer then we have our breakfast. Then we go to our college, in between we have our lunch time, then in the evening we used to have tea time then once again there used to be assembly and then we have our dinner time around 7:30-8pm. After dinner, we have a study period of around 2 hours which used to be very beneficial for us.We are provided with the best facilities like there is WiFi all the time for our study purpose and the food was also good as compared to other hostels. The geyser facility is also there in winters. We also have a gym in our hostel and medical facilities.Hostel Life has taught us to be independent, be responsible and has upgraded our social skills. Sometimes there can be some issues to get adjusted with something but at the end everything gets resolved.Hostel life experience is the best time of my life which I can't forget in my life and the beautiful memories I made here will always be with me.

I, Deepika Rani, presently working as assistant professor of Botany in MNS, PG college Bhiwani. I have done my Graduation from Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani in session 2009-12. I feel blessed to have education from such a wonderful institute who laid the foundation of my bright future. The guidance and support provided by all the eminent faculty members helped me in deciding as well as accomplishment of my goal. All the faculty members were quite helpful and knowledgeable. They always stand by with students whatever there is any academic or co- curricular activity. Lab experience during our Graduation is gave a strong concept clarification of our subjects. I am so grateful to have such teachers and lucky enough to be a part of such a great college. I owe my success to my worthy faculty members.

Deepika Rani

Hostel Life teaches us many lessons like self-dependence, self reliance and a disciplined way of life. At home, we remained dependent on our parents but in the hostel, everything has to be done by ourselves. Hostel Life gives students a sense of independence and the opportunity to meet new people. Our peaceful hostel environment is very good for study. There is wifi facility available so that we can study without any network issues. There is a study period of 2 hours everyday after dinner, which was very beneficial for us. Hostels are thoroughly cleaned everyday. There is also a Gym facility, outdoor and indoor games to play. In summer season, hostel rooms get cooling from the air duct system. Good food is provided three times a day at a particular time in the hostel. Most important thing is to remember God everyday, so morning and evening assembly prayer also takes place in the hostel. Hostel rooms are properly arranged with chairs, tables and almirah. There is very good security in the hostel for the students.Overall, Hostel provides a low cost housing and environment to share common areas which is a great way to make good friends for life and to develop social skills.

.....Sonu

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

....मेरी जीवन-यात्रा के कुछ सुनहरे पल

डॉ. इंदु शर्मा
वरिष्ठ प्रवक्ता (सेवानिवृत)

अतीत के पन्नो का पलटने का अवसर मिला तो जीवन के कुछ अविस्मरणीय पलों की यादों से मन भाव-विभोर हो उठा। राजस्थान मे जन्मभूमि होने के बाद भी मेरी शैक्षणिक भूमि एवं कर्मभूमि हरियाणा का यह छोटा सा जिला भिवानी रहा। मेरे पिता स्व. श्री बसन्त लाल जी वैध भिवानी के हलवासिया चिकित्सालय में आयुर्वेद के प्रतिष्ठित चिकित्सक के रूप में कार्यरत होने के कारण मेरी प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा सर्वश्रेष्ठ प्राचार्या श्री नरेन्द्र जीत सिंह रावल के सानिध्य हलवासिया बाल मन्दिर में हुई। स्कूल से शिक्षा प्राप्त कर, महाविद्यालय में प्रवेश करने के उत्साह ने मन को महत्वाकांक्षाओं से परिपूर्ण कर दिया। मनपसन्द विषयों को चयन कर, मनपसन्द की पाठ्येन्तर गतिविधियों में भाग लेने के अवसर के बारे में सुनने मात्र से सुनहरे भविष्य की कल्पना से मन झंकृत हो गया। उस समय प्रैप (11वीं) कक्षा विद्यालय अथवा महाविद्यालय से करने का विकल्प था। पिता जी लड़कियों की सुरक्षा को महत्व देते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में प्रवेश लेने के लिए कह रहे थे, उनकी आज्ञा-पालन करते हुए 80 के दशक में मैनें प्रैप में प्रवेश लिया। छोटी काशी भिवानी में छात्राओं के नैतिक, बौद्धिक तथा मानसिक विकास हेतू यह महाविद्यालय हरियाणा प्रांत ही नही, सम्पूर्ण देश में भी अपनी प्रसिद्धि के लिए जाना जाता रहा हैं, यहां प्रवेश लेकर मुझे गर्वानुभूति भी हो रही थी। महिलाओं में शिक्षा-रूपी ज्ञान-ज्योति प्रज्वलित करने वाले श्रद्धेय स्व. बनारसी दास गुप्त (पूर्व मुख्यमंत्री, हरियाणा एवं सांसद) विकास पुरूष, भिवानी केसरी स्व. भगीरथमल बुवानीवाला तथा उनके समाज सेवी साथियों के आर्शीवाद एवं मार्गदर्शन में मुझे 4 वर्ष तक (स्नातक) शिक्षा प्राप्त करने का तथा बाद में सन् 1989 से 2022, 33 वर्षो तक वरिष्ठ प्रवक्ता (हिन्दी) के रूप् में इसी महाविद्यालय में पढ़ाने का सुअवसर प्राप्त हुआ। वन्दनीय प्राचार्या स्व. सुश्री स्वर्ण विज, सर्वश्रेष्ठ शिक्षिकाओं एवं प्रेरणादायक मित्रों के संग में व्यतीत इस महाविद्यालय के सुनहरे 37 वर्ष अविस्मरणीय हैं।

इस महाविद्यालय ने मुझे बहुत कुछ सिखाया हैं और दिया है। शैक्षणिक भूमि होने के साथ-साथ यह मेरी कर्मभूमि भी रही, इसलिए मेरा इससे भिन्न लगाव है।

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

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

यूथ रेडक्रॉस क्लब द्वारा मेगा कैंसर एवं निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन

जो व्यक्ति अच्छे कर्म करता है, वही वास्तव में अमर होता है। सामाजिक परिवर्तन तभी संभव है जब हम स्वयं में बदलाव लाएं। जीवन में हर व्यक्ति को ऐसा अनूठा कार्य करना चाहिए, जिससे उसका जीवन सार्थक बन सके। यह उद्गार महाविद्यालय में यूथ रेडक्रॉस क्लब द्वारा मेगा कैंसर एवं निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर के आयोजन पर कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि हरियाणा रेडक्रॉस सोसायटी के सचिव महेश जोशी ने कहें। उन्होनें यह भी कहा कि स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से शारीरिक मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य सुदृढ़ बनता हैं।

गौरतलब हैं कि निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर में शहर भर से 450 मरीजो ने पंजीकरण करवाया। जिसमें 100 से अधिक मरीजो ने कैंसर जांच के लिए शिविर में विशेष रूप से दिल्ली एवं गुरुग्राम से मैमोग्राफी वैन बुलाई गई, जिसमें डॉ. शैफाली एवं डॉ. अभिनव ने अपनी सेवाएं दी। उनके द्वारा मरीजो का निःशुल्क सीबीसी जांच व एक्स-रे भी किया गया।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी चिकित्सको का धन्यवाद करते हुए कैंप की सफलता के लिए आयोजक टीम को बधाई दी। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. अपर्णा बत्रा ने बताया कि इस स्वास्थ्य शिविर में भिवानी के प्रतिष्ठित चिकित्सकों ने भी निशुल्क सेवाएं प्रदान कीं।

कार्यक्रम में यूथ रेडक्रॉस सोसाइटी द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन भी किया गया, जिसने युवा वर्ग को समाजसेवा के लिए प्रेरित किया। जिसमें रक्तदाताओं को मुख्य अतिथि ने बैंज लगाकर सम्मानित किया। कुल मिलाकर लगभग 450 मरीजों ने शिविर में पंजीकरण करवाया और निःशुल्क एक्स-रे, रक्त जांच, चिकित्सा परीक्षण जैसी सेवाओं का लाभ उठाया। मरीजों को निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की गई। स्वास्थ्य शिविर में सेवाएं देने वाले दंत रोग विशेषज्ञः डॉ. हिमांशु आंचल, डॉ. अंजना आंचल, हड्डी रोग विशेषज्ञः डॉ. प्रेम चराया, स्त्री रोग विशेषज्ञः डॉ. वंदना पूनिया, डॉ. परिमा जैन, त्वचा रोग विशेषज्ञः डॉ. साक्षी महता, आयुवेर्दाचार्यः डॉ. शैफाली रखेजा कान, नाक, गला विशेषज्ञः डॉ. शुभम महता, नेत्र रोग विशेषज्ञःडॉ. पुष्कर धीर, फिजिशियनः डॉ. नितेश गोयल, डॉ. एलबी गुप्ता, हृदय रोग विशेषज्ञः डॉ. पवन जागड़ा, डॉ. राजीव गिरधर, कैंसर स्पेशलिस्टः डॉ. अभिनव, डॉ. शैफाली, रक्त जांच टीम-सिविल अस्पताल भिवानी शामिल रहे।

अनुपमा यात्रा

स्वामित्व, मुद्रक एंव 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 सम्पादकः** डॉ. अलका मित्तल

मोबाईल नम्बरः 9306940790 **नोटः** सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा **Gmail:** anupama.express@ammb.ac.in