

# अनुपमा यात्रा

वर्ष: 02/ संस्करण: 07/ पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, गुरुवार 10 जुलाई 2025

anupama.express@ammb.ac.in

## 10 जुलाई से महाविद्यालय में फिजिकल काउंसलिंग द्वारा होगा प्रवेश, छात्राओं के लिए हेल्प डेस्क की सुविधा उपलब्ध



आदर्श महिला महाविद्यालय में स्नातक कक्षाओं में बची हुई सीटों पर 10 जुलाई से 17 जुलाई तक फिजिकल काउंसलिंग के माध्यम से छात्राएं प्रवेश प्राप्त कर सकती हैं। जिन छात्राओं का नाम पहली और दूसरी

मेरिट सूची में नहीं आया है, उनके लिए यह सुनहरा अवसर है। छात्राएं महाविद्यालय आकर विषय संबंधी जानकारी प्राप्त कर निःशुल्क ऑफलाइन फॉर्म भरकर प्रवेश ले सकती हैं।

छात्राओं की सुविधा को ध्यान में रखते हुए महाविद्यालय में हेल्प डेस्क की स्थापना की गई है, जहाँ छात्राओं की सभी शंकाओं का समाधान किया जा रहा है। इस डेस्क के माध्यम से विषय चयन, प्रवेश प्रक्रिया और अन्य तकनीकी जानकारी से संबंधित पूर्ण सहयोग प्रदान किया जा रहा है। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि अनेक छात्राएं स्कूल से आने के बाद कॉलेज के वातावरण और विषय चयन को लेकर असमंजस में होती हैं। ऐसे में हेल्प डेस्क उनके लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभा रही है। साथ ही, छात्राओं को महाविद्यालय में निःशुल्क प्रवेश फॉर्म भरवाने की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जाएगी।

### यह रहा विषय अनुसार शेष सीट वितरण

Programme Name	Programme	Total Seats	Total Fill Up	Total Vacant
Bachelor of Arts	Aided	560	271	289
Bachelor of Arts	Self-Finance	80	7	73
Bachelor of Commerce	Aided	40	39	1
Bachelor of Commerce	Self-Finance	160	28	132
Bachelor of Computer	Self-Finance	80	42	38
Bachelor of Science in Life	Aided	40	34	6
Bachelor of Science in Life	Self-Finance	80	14	66
Bachelor of Science in Physical Sciences	Aided	40	34	6
Bachelor of Science in Physical Sciences	Self-Finance	160	19	141

### आदर्श महिला महाविद्यालय सीखने और समझने की प्रक्रिया को बनाता है सार्थक और सुगम : डॉ. अलका मित्तल

आदर्श महिला महाविद्यालय सीखने और समझने की प्रक्रिया को सार्थक और सुगम बनाता हुआ छात्राओं के सर्वांगीण विकास की ओर अग्रसर है महाविद्यालय में छात्राएं शिक्षा के साथ-साथ अन्य क्षेत्रों में भी कामयाबी हासिल कर रही हैं। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में नई शिक्षा नीति के तहत वर्तमान वर्ष में दाखिला प्रारम्भ हो चुका है जिसके तहत छात्राओं न केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करेगी अपितु व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त कर पाएगी। महाविद्यालय में मूलभूत आवश्यकताओं के साथ-साथ आधुनिक कम्प्यूटर कक्ष, आधुनिक विज्ञान प्रयोगशालाएं, विशाल एवं भव्य सभागार डिजिटल बोर्ड सहित कक्षा-कक्षा बास्केटबॉल कोर्ट, योगा कार्यशाला सहित सुविधाएं छात्राओं को दी जा रही हैं



महाविद्यालय में छात्राओं को समय प्रबंधन एवं अनुशासन की शिक्षा भी दी जाती है। महाविद्यालय की छात्राओं ने शैक्षिक क्षेत्र में ही नहीं अपितु सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी अलग पहचान बनाई है गत वर्ष में छात्राओं सामाजिक मुद्दों पर छात्राओं को जागृत करने के लिए समय-समय पर विद्वत जनो द्वारा राष्ट्रीय एवं

अन्तर्राष्ट्रीय सप्ताहों का आयोजन भी किया जाता रहा है। महाविद्यालय में शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए ओरिएंटेशन कार्यक्रम, स्वास्थ्य सुधार हेतु स्वास्थ्य चिकित्सा का आयोजन भी किया गया। यहाँ शारीरिक और मानसिक विकास पर भी ध्यान दिया जाता है। इसके अलावा यहां छात्राओं को विभिन्न करियर विकल्पों का ज्ञान भी दिया जाता है। महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं द्वारा समाज कल्याण के कार्यों में अग्रणी भूमिका निभाई जाती है साथ ही एन.एस.एस की छात्राएं भी अपनी प्रतिभा का लोहा बनवा रही हैं। निम्न विषयों में निम्न सीटों के माध्यम से महाविद्यालय में लगभग 3000 छात्राएं शिक्षा प्राप्त कर रही हैं।



### छात्राओं का रूझान कॉमर्स में

## बीकॉम करने के बाद बहुत सारे करियर विकल्प मिलते हैं

12वीं के बाद छात्राओं का रुझान कॉमर्स की तरफ बढ़ता जा रहा है। बीकॉम करने के बाद छात्राओं के लिए विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार के अनेक अवसर उपलब्ध है। दाखिले के समय कुछ छात्राएं ग्रेजुएशन करने के विषय पर चिंतन करती हैं, और निर्णय नहीं ले पाती, उनके मन में ये प्रश्न उठता है कि कॉमर्स लेने के फायदे क्या है? उनके मन की गुथी को सुलझाने के लिए इस विषय पर आदर्श महिला महाविद्यालय की कॉमर्स विभाग की अध्यक्ष नीरू चावला से बात की उन्होंने बताया कि छात्राएं ज्यादा दुविधा में न फंसे कॉमर्स लेने के अनेक फायदे हैं। कॉमर्स बहुत प्रचलित विषय है। बीकॉम करने के बाद आपको करियर से संबंधित बहुत सारे विकल्प मिलते हैं। 12वीं के बाद जो विद्यार्थी 3 साल क

ग्रेजुएशन कोर्स करना चाहते हैं तो उनके लिए बीकॉम एक अच्छा ऑप्शन है। इसमें बहुत सारे विषय होते हैं। बीकॉम पास के अलावा इस स्टीम में एक विषय एडवर्टाइजिंग एंड सेल्स मैनेजमेंट (बीकॉम ए.एस.एम), कम्प्यूटर की जानकारी के लिए बीकॉम कंप्यूटर कोर्स कर सकते हैं। जिसमें आप अकाउंटिंग, कराधान, वित्तीय प्रबंधन, अर्थशास्त्र, संवाद कौशल, मार्केटिंग, रिटेल प्रबंधन, टैली, कम्प्यूटर संबंधित विषय एवं अन्य कॉमर्स से संबंधित विषयों की जानकारी प्राप्त करते हैं। इस डिग्री की मदद से विद्यार्थी केवल कॉर्पोरेट क्षेत्र में अपना करियर नहीं बना सकते हैं, अपितु अंकेक्षण, बैंकिंग, सरकारी क्षेत्र में टैक्सेशन ऑफिसर के पद पर कार्यरत होकर अपना कैरियर बना सकते हैं। इसके साथ-साथ आप लॉ करके अंकेक्षण, वित्तीय, टैक्स और दूसरे कई क्षेत्र में भी अपना करियर देख सकते हैं। बीकॉम करने के बाद छात्राएं एमबीए, लॉ, एमसीए, एमकॉम, सीएफए जैसे उच्च शिक्षा वाले कोर्स भी कर सकती हैं, शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षक बनकर अपने कैरियर की



योजनाएं बना सकती है। इस डिग्री की मदद से विद्यार्थी को व्यापार जगत का पूरा ज्ञान प्राप्त हो जाता है जिससे वह अपना कोई भी व्यापार प्रारंभ कर सकते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि बीकॉम का सबसे बड़ा फायदा यह भी है कि इस कोर्स को साइंस एवं आर्ट्स के विद्यार्थी भी कर सकते हैं। इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थी में संवाद कला, बाजारीकरण एवं लीडरशिप जैसे कौशल का निर्माण होता है। इसके साथ उनका पर्सनालिटी डेवलपमेंट भी होता है। उन्होंने विद्यार्थियों को सभी विषयों में कॉमर्स एक बेहतर विकल्प बताते हुए इसका चयन करने की सलाह दी।

## Physical Sciences Graduates: Demand in Industries like BARC, DRDO, ISRO, and More

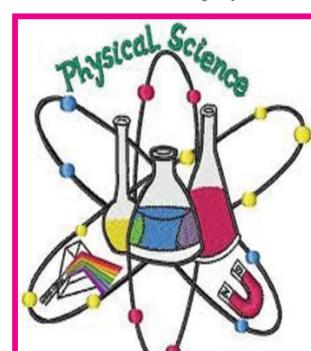
B.Sc. in Physical Sciences is a 3-year programme that teaches the student about the earth sciences. The course trains the student about the theoretical as well as practical aspects of Physical Science which opens various opportunities for the learners. B.Sc. in Physical Science can open the doors to various employment areas for a student like astronomy, agricultural research services, aviation industry, technical journals, Indian Civil Services, cryptography, and laboratories. One can find employment

in top companies, in education and in some prestigious national organisations like BARC, DRDO, ISRO etc. Physics is a natural science and one of the oldest academic disciplines with a goal to know about the secrets of this wonderful nature on the scale of sub atomic particles to the observable universe and also to know the natural phenomena at their most fundamental level with microscopic, mesoscopic and macroscopic phenomenon. After completion of graduation in Physics, one can be eligible for the job profiles in radiation oncologist, radiologist, consulting Physicist, lab technician etc. After Post graduation in it the post graduates would become eligible to search their career in the job profile of Physics training managers, Academicians, Network administrators, IT consultants, Assistant scientists, Research experts and observation scientists etc. Any post graduate of this



Dr. Nisha Rani

discipline can pursue Ph. D ahead. They can also work in the fields of Telecommunication, healthcare, aerospace, energy and technology and in journalism as data analyst, product developer, technical consultant, research scientist, policy developer and analyst and the Science report writer. Beyond that in some startups like advanced materials, renewable energy fields and advanced fields they can find their own field of interest.



# घरेलू जिम्मेदारियां 53 फीसदी महिलाओं के कार्यबल में बनी बाधा

सुधा मूर्ति, फाल्गुनी नायर और मनु भाकर। इन महिलाओं ने दुनिया को दिखाया है कि चाहे मल्टीनेशनल कंपनी चलानी हो या ओलिम्पिक में पदक जीतना, वे किसी से कम नहीं हैं। लेकिन सिद्धे का एक दूसरा पहलू भी है। रिसर्च की रिपोर्ट के अनुसार एक कड़वी हकीकत बताती है। इस रिपोर्ट के अनुसार आज भी भारत की 53 फीसदी महिलाएं कार्यबल का हिस्सा ही नहीं बन पाती हैं। इसके पीछे की मुख्य वजह है महिलाओं के कंधों पर घरेलू जिम्मेदारियों की वजह से लेबर फोर्स में शामिल नहीं हो पाने वाले पुरुषों की संख्या सिर्फ 1.1 फीसदी ही है। वैसे वैश्विक स्तर पर भी स्थिति कोई बेहतर नहीं कही जा सकती। आईएलओ ग्लोबल का अनुमान है कि घरेलू जिम्मेदारियों की वजह से दुनियाभर में 74.8 करोड़ लोग कोई नौकरी या काम नहीं कर पाते। इनमें से 70.8 करोड़ तो महिलाएं ही हैं। ऐसे पुरुषों की संख्या सिर्फ 4 करोड़ है। दुनिया की शीर्ष पांच अर्थव्यवस्थाओं को देखें तो चीन में सबसे अधिक 60.5 फीसदी महिलाएं वर्कफोर्स का हिस्सा हैं। वहीं भारत में यह आंकड़ा 37 फीसदी है। यानी बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में भी भारत इस मामले में बाकी देशों के मुकाबले पीछे है।

आदर्श मॉडल महिलाओं के लिए आइसलैंड बेस्ट, यहां 42 प्रतिशत

## 1. पुरुषों की तुलना में कमाई 60 प्रतिशत तक कम

कई बार महिलाएं प्लेस पर खुद को असुरक्षित पाती हैं और इस वजह से खासकर नाइट शिफ्ट्स में उनकी संख्या कम होती है। उनकी सैलरी भी पुरुषों के मुकाबले बदतर होती है। वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम के ग्लोबल जेंडर गैप इंडेक्स के मुताबिक भारत में जब एक पुरुष औसतन 100 रुपए कमाता है, तब एक महिला की औसत कमाई 40 रुपए होती है। भारत उन देशों में है जहां महिलाओं और पुरुषों के बीच सैलरी में अंतर सबसे ज्यादा है। ग्लोबल जेंडर गैप इंडेक्स के अनुसार 146 देशों में भारत 129वें पायदान पर है।

## 2. सिर्फ 32 प्रतिशत शादीशुदा महिलाएं नौकरी

## वर्कफोर्स में महिलाएं कम क्यों? इन 4 वजहों से समझिए

कर रही

भारत में शादी के बाद अमूमन महिलाओं को नौकरी छोड़नी पड़ती है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के अनुसार भारत में 32 फीसदी शादीशुदा महिलाएं (15 से 49 उम्र) ही नौकरी करती हैं। इधर पुरुषों की बात करें तो 98 फीसदी शादीशुदा पुरुष नौकरी या कोई काम करते हैं। एक चिंताजनक आंकड़ा यह भी है कि शादी के बाद करीब 13 फीसदी भारतीय महिलाएं अपनी नौकरी छोड़ देती हैं।

## 3. 43 प्रतिशत महिलाएं परिवार के कारण नौकरी छोड़ रही

महिलाएं, खासकर विवाहित महिलाएं नौकरी पर जाएं, इसके पक्ष में कई परिवार भी नहीं होते हैं। बेन एंड कंपनी और गूगल के जॉइंट सर्वे में 43 फीसदी महिलाओं ने बताया कि परिवार का समर्थन न होने की वजह से उन्हें अपना बिजनेस

छोड़ना पड़ा। दूसरी ओर हालांकि देश में महिला स्टार्टअप बड़े हैं, लेकिन अब भी महिलाओं को पर्याप्त फंडिंग नहीं मिल पा रही है। 2021 में भारतीय स्टार्टअप की कुल फंडिंग का केवल 0.3% हिस्सा महिला नेतृत्व वाले स्टार्टअप को मिला था।

## 4. 90 प्रतिशत को मिलते हैं असंगठित क्षेत्रों में काम

भारतीय वर्कफोर्स में करीब 16.6 करोड़ महिलाएं हैं। लेकिन इंडिया डेवलपमेंट रिपोर्ट के अनुसार कामकाजी महिलाओं में 90 प्रतिशत असंगठित क्षेत्र में काम करती हैं। वे या तो सेल्फ-एम्प्लॉई हैं या अस्थायी श्रमिक। ये मुख्य रूप से कृषि और निर्माण क्षेत्रों में सक्रिय हैं। महिलाओं को इन क्षेत्रों में शोषण और हिंसा का सामना करना पड़ता है। यह महिलाओं को कार्यबल में शामिल होने से हतोत्साहित करता है।



## वर्कफोर्स में महिला-पुरुष बराबर, तो जीडीपी बढ़ेगी

महिलाएं ग्लोबल वर्कफोर्स के लिए कितनी जरूरी हैं? इसे कुछ आंकड़ों से समझते हैं। 2015 में मैकेजी ग्लोबल इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट में बताया गया कि अगर ग्लोबल वर्कफोर्स में महिलाओं की भागीदारी पुरुषों के बराबर पहुंच जाए तो इकोनॉमी में 10 साल में 12 ट्रिलियन डॉलर अधिक जोड़े जा सकते हैं। वहीं भारत में अगर महिलाओं की भागीदारी पुरुषों के बराबर हो जाए तो 2025 तक भारतीय जीडीपी में 70 करोड़ डॉलर अधिक जुड़ सकते हैं।

## महिला उद्यमी बढ़ें तो पैदा होंगे 15 करोड़ नए जॉब्स

महिलाएं उच्च पदों पर काम कर रही

महिला वर्कफोर्स के लिए, आइसलैंड सबसे श्रेष्ठ है। जेंडर गैप रिपोर्ट में

## अर्थव्यवस्थाओं को ऐसे समृद्ध बना सकती हैं महिलाएं...

महिलाओं द्वारा संचालित एमएसएमई (सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम) रोजगार के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। नीति आयोग द्वारा 2021 में जारी एक रिपोर्ट के अनुसार यदि महिला उद्यमियों को बढ़ावा दिया जाए, तो देश में महिलाओं के स्वामित्व वाले एमएसएमई की संख्या वर्तमान 1 करोड़ 30 लाख से बढ़कर 2030 तक 3 करोड़ पहुंच सकती है, जिससे भारत में 15 से 17 करोड़ नए रोजगार के अवसर भी पैदा हो सकते हैं।

## जहां महिला-पुरुष समान, वहीं 41 प्रतिशत अधिक मुनाफा

एक दौर था जब टेक्नोलॉजी सेक्टर में महिलाओं की भागीदारी ना के बराबर थी। साल 2000 में टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में सिर्फ 9 फीसदी महिलाएं ही काम कर रही थी, लेकिन अब यह आंकड़ा 35 फीसदी पर पहुंच गया है।

भारत में तो स्थिति और

भी बेहतर है। यहां 20 लाख 36 प्रतिशत महिलाएं टेक के क्षेत्र में हैं। क्लियर कंपनी की रिपोर्ट के अनुसार जेंडर डायवर्स (महिला-पुरुष की समान भागीदारी) कंपनियां 41 प्रतिशत अधिक मुनाफा कमाती हैं।

## कंपनियों में अगर महिला बॉस तो रिटर्न 35 प्रतिशत अधिक

महिला नेतृत्व वाली कंपनियों ने रिटर्न के मामले में भी पुरुषों से बेहतर प्रदर्शन किया है। वेंचर फर्म रफस्ट राउंड कैपिटलश को एक रिपोर्ट में बताया गया कि महिला नेतृत्व वाली कंपनियां पुरुष संस्थापक टीमों की तुलना में 63 फीसदी बेहतर प्रदर्शन करती हैं और ऐसी टीमों 35 फीसदी अधिक रिटर्न ऑन इन्वेस्टमेंट भी उत्पन्न करती हैं। इन आंकड़ों से पता चलता है कि नेतृत्व के मामले में भी महिलाएं अब पीछे नहीं हैं।

महिलाएं तो उच्च पदों पर भी हैं। आइसलैंड में आवश्यक है कि कंपनियां अपने बोर्ड में महिलाओं को कम से कम

40 प्रतिशत हिस्सा दें। यहां महिलाओं को नौ महीने की पेड पेरेंटल लीव भी दी जाती है।

## Achieving the Dream: Neha Garg Becomes a Chartered Accountant



I'm delighted to share that I've qualified as a Chartered Accountant. Achieving this milestone would not have been possible without the unwavering guidance, support and encouragement of my teachers at AMMB.

It all began as a dream back in Class 10 - a goal I had set for myself without fully knowing the path ahead. Over the years, the journey tested my patience, consistency and self belief. But with every step, the insight of my mentors shaped not just my academic growth but also my mindset.

For those who are working towards their dream, I'd like to say that nothing is impossible. Stay consistent, learn from your mistakes and don't be afraid of failures as they often teach more than success ever can. Most importantly, have faith in god and trust yourself.

A heartfelt thanks to all my teachers and college for being such an important part of this journey.

## महिलाओं की सुनिए



संयुक्त राष्ट्र की जनसंख्या संबंधी ताजा रिपोर्ट (UUNFPA रिपोर्ट 2025) ने यूं तो पूरी दुनिया में आबादी की बढ़ोतरी से जुड़े कई तरह के ट्रेंड पर रोशनी डाली है, लेकिन एक प्रवृत्ति सबसे प्रमुख और व्यापक रूप में उभरी, वह है जन्म दर में कमी। इसे रियल फर्टिलिटी रेट्स का नाम दिया जा रहा है। मगर इस बहस में जो पहलू पीछे छूट रहा है वह है प्रजनन संबंधी फैसलों में महिला स्वर की अनदेखी।

रिपोर्ट में यह तथ्य अच्छी तरह से सामने आया है कि न सिर्फ भारत बल्कि पूरी दुनिया में जन्म दर में तेज गिरावट देखने को मिल रही है। जो ग्लोबल फर्टिलिटी रेट 1960 में 5 था, वह 1990 में 3.3 और 2024 में 2.2 पर आ गया। भारत की कहानी भी इससे खास अलग नहीं है। यहां नेशनल फर्टिलिटी रेट 2005 में 2.9 था जो 2020 में 2.0 पर आ गया। कड़वी हकीकत यह है कि बच्चों की संख्या में यह कमी भी अपने

शरीर पर महिलाओं के अधिकार को लेकर बढ़ी हुई चेतना को रेखांकित नहीं करती। इसी रिपोर्ट के तहत NFPA और Yougov ने 14 देशों के 14000 से ज्यादा वयस्कों के बीच एक सर्वे किया जिसमें यह बात सामने आई कि ज्यादातर लड़कियों के लिए अवांछित प्रेगनेंसी से मुक्ति पाना मुश्किल होता है। यही नहीं, जब इच्छा हो तब बच्चे पाना भी उतना ही कठिन होता है। इसके पीछे आर्थिक और सामाजिक कारक तो होते ही हैं, करियर संबंधी अड़चनें भी कम नहीं होतीं। ज्यादातर जगहों पर प्रेगनेंसी करियर की उड़ान को बाधित करती है। ज्यादातर का एक रूप यह भी है कि जहां बच्चों की संख्या और उनके जन्म का समय चुनने में लड़कियों की भूमिका कम से कम होती है वहीं विभिन्न देशों में जन्म दर में कमी का टीकरा प्रत्यक्ष या परोक्ष तौर पर उन्हीं के सिर फोड़ा जाता है।

## ...जब पढ़ाई में न लगे मन

पढ़ाई करते समय ध्यान भटकना लाजिमी है, ऐसे में कुछ छोटी-छोटी लेकिन जरूरी बातों को ध्यान में रखकर आप पूरी एकाग्रता से पढ़ाई कर सकते हैं...

पढ़ाई एक ऐसा काम है, जिसे करते समय सबसे ज्यादा भटकाव होता है। लेकिन कॉम्पिटिशन के इस माहौल में आप हाथ पर हाथ धर कर भी तो नहीं बैठ सकते। पढ़ाई करते वक्त ध्यान न लगना कोई बड़ी बात नहीं है, इसलिए टेंशन न लें और दिए गए टिप्स को फॉलो करने की ईमानदार कोशिश करें।

### एक जगह पर रख लें सभी चीजें

पढ़ने के लिए बैठने से पहले सारी जरूरी चीजें जैसे कि सब्जेक्ट बुक्स, कॉपी, रफ कॉपी, पेन, पेंसिल आदि अपने पास रख लें। इस तरह आप बार-बार चीजें उठाने के बहाने से उठने से बच जायेंगे। कई बार हमारा दिमाग उस ही तरफ जाता है, जो चीज

हमारे पास नहीं होती, इसलिए पूरी तैयारी करके बैठें।

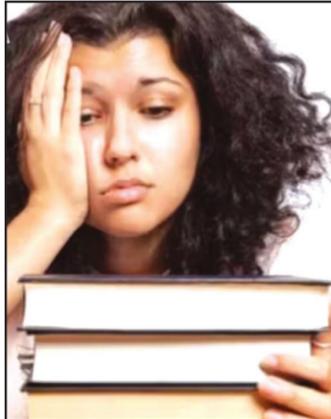
### अच्छी नींद लें

हॉर्मोन को सही से रेगुलेट करने के लिए और दिमाग को थकने से बचाने के लिए कम से कम सात घंटे की नींद लें। नींद हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होती है। अच्छी नींद से दिमाग तेज होता है और पढ़ा हुआ याद भी रहता है।

### आत्मचिंतन करें

पढ़ाई करते वक्त जब आपका दिमाग इधर-उधर भटकने लगे, तो एक बार खुद से सवाल जरूर पूछें कि इस वक्त का आराम अच्छा है और जिंदगी भर की परेशानी या फिर इस वक्त की लगन और मेहनत के बदले जिंदगी भर का सुकून। इसी चुनाव से आपकी आगे की जिंदगी निर्धारित होगी।

### थोड़े से ज्यादा की तरफ बढ़ें



पढ़ाई करने के लिए हमेशा छोटे टाइम पीरियड्स बनाएं। उसके बाद धीरे-धीरे अपना पढ़ने का टाइम बढ़ाते जाएं। इसके लिए एक और ट्रिक है कि जैसे ही आप

पढ़ाई से उठने लगे, खुद को एक आखिरी प्रश्न या आखिरी पेज आदि का टारगेट दें। जैसे कि इसे पूरा करने के बाद उठना है बस। इसी तरह धीरे-धीरे अपनी पढ़ाई का टाइम और लक्ष्य बढ़ाते जाएं।

### लक्ष्य होगा, तमी कुछ होगा

यह तय करें कि आपको जिंदगी में करना क्या है? आप पढ़ाई किसके लिए कर रहे हैं, अपने करियर के लिए, सुरक्षित भविष्य के लिए, पैसे कमाने के लिए या किसी की खुशी के लिए। पढ़ते वक्त अगर मन भागने लगे, तो खुद को अपना लक्ष्य याद दिलाएं। जब आप खुद अपना लक्ष्य तय कर लेंगे, तो कोई भी चीज आपको गुमराह नहीं कर सकती।

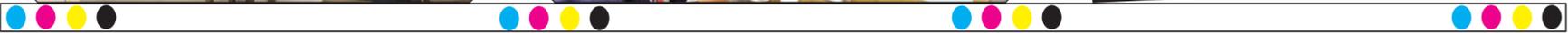
### अपने साथ खुद सख्ती बरतें

ध्यान भटकाने वाली चीजों जैसे कि मोबाइल, टीवी, कंप्यूटर, दोस्त-रिश्तेदार आदि से खुद को दूर रखें। आपकी जिंदगी

ही करियर भी आपका है, इसलिए जिम्मेदारी भी सिर्फ आपको ही लेनी होगी। पढ़ाई करते वक्त खुद को समझाएं कि थोड़ी ही देर की बात है और उसके बाद अपने मन की किसी भी चीज के साथ रह सकते हैं। कुछ पाने के लिए कुछ तो खोना तो पड़ेगा ही।

### रेगुलर पढ़ाई से नहीं होगी टेंशन

क्या ये मुमकिन है कि आप हफ्ते भर का खाना एक दिन में खा लें? नहीं ना। इसी तरह आप साल भर की पढ़ाई कुछ दिनों में नहीं कर सकते। इसलिए नियमित रूप से पढ़ाई करते रहें। रोज अपने पढ़ने के लिए कुछ घंटे तय करें और उस वक्त पढ़ाई के सिवाय कुछ न करें। इससे परीक्षा के वक्त थोड़े से रिवीजन से भी आपकी अच्छी तैयारी हो जाएगी। अपनी जरूरत के मुताबिक पढ़ने के लिए सुबह या रात का वक्त तय कर लें। बीच-बीच में छोटे-छोटे ब्रेक्स लेते रहें, ताकि ऊब महसूस न हो।



# Career Opportunities After MSc in Chemistry

Graduates with an MSc in Chemistry are well-positioned to embark on a diverse array of career paths that span multiple industries. The in-depth knowledge and practical skills acquired during the program make them highly sought after in both the private and public sectors. Research and Development (R&D) in pharmaceuticals and material science offers roles in drug discovery, formulation development, quality control and the creation of new materials.

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



ration.

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

product formulations.

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

Environmental Consulting They

## Government and Regulatory Bodies

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

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

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

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

present additional avenues for chemists with legal or environmental interests. They work on projects related to pollution control, waste

management, and sustainability. Consulting firms and environmental agencies often hire chemists for their technical knowledge.

## Botany and Zoology: Cultivating Fulfilling Careers



of vaccines and treatments, while spearheading crucial wildlife conservation initiatives.

The career paths associated with a Botany or Zoology degree are as diverse as the natural world itself. Graduates may pursue research endeavors, delving into the intricacies of life within laboratories and universities. They can ignite a passion for science in future generations by becoming inspiring science educators in schools and colleges. Additionally, graduates can leverage their expertise to become environmental consultants, advising businesses on adopting sustainable practices.

In conclusion, a degree in Botany or Zoology unlocks a world of possibilities. Envision a future where you contribute to unlocking the secrets of the plant kingdom within a research laboratory, safeguard endangered species in awe-inspiring national parks, or become a pillar of scientific education, inspiring the next generation of curious minds. Furthermore, these degrees open doors to exciting fields like agriculture and medicine. Embrace your passion for the natural world and embark on a rewarding career path in Botany or Zoology.

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

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

## Academic Excellence and Practical Learning

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

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

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



Additionally, the BCA curriculum at Adarsh Mahila Mahavidyalaya is meticulously designed to blend theoretical foundations with practical skills. Students gain proficiency in programming languages, software development, database management, and more, laying a robust foundation for their careers. Also the various skill enhancing programs are organized by the department for updating the new technology and software in the field of computer science.

Furthermore, our college emphasizes holistic development, offering opportunities

for extracurricular activities, industry interactions, and internships. This ensures that BCA graduates not only possess technical prowess but also exhibit leadership, teamwork, and communication skills.

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

# रूममेट के साथ बनाए एक अलग रिश्ता

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

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

### साफ-सफाई है जरूरी

संपदा के अनुभव पर लौटते हैं। वह जब भी कोचिंग या कॉलेज से लौटती उसकी रूममेट रंग उड़ी ग्रे या ब्राउन नाइट्री में कमरे में विद्यमान रहती। सामान की बेतरतीबी तो इतनी कि कोई भी चीज



अपनी जगह पर न होती, टेबल-पलंग के पास चूड़े (नमकीन) के कण बिखरे रहते, बिस्तर पर सामान पड़ा रहता, मैले कपड़े बेतरतीब किताबें यानी कुछ भी व्यवस्थित नहीं रहता, जो स्वच्छता से रहने वाली संपदा को परेशान कर जाता।

इसलिए एक बात को हमेशा गांठ बांध लें दिन के कम से कम 20-30 मिनट कमरे या फ्लैट की सफाई को जरूर दें और इस काम को साझा रूप से करें।

### पूछकर करें सामान का उपयोग

मान लीजिए आपका फेसवॉश खत्म हो गया और आपने अपनी रूममेट से उसका फेस वॉश इस्तेमाल

करने के लिए पूछा और उसने आपको इस्तेमाल करने दिया। पर इसका मतलब ये नहीं है कि आपको अगली बार अनुमति की जरूरत नहीं है।

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

### औपचारिकताएं निभाना जरूरी है

एक दिन संपदा की मां और पापा उससे मिलने

आए। हॉस्टल था तो पापा, तो ऑफिस तक ही रहे पर मां कमरे में बिटिया से मिलने आ गईं। लेकिन हद तो तब हुई जब उसकी रूममेट ने पूरे समय उन दोनों को अकेला ही नहीं छोड़ा ना ही उसके पापा से मिलने या पानी का पूछने के लिए ऑफिस तक गई। इसके चलते संपदा को, अपने मां-पापा के साथ रेस्टोरेंट में खाना खाने जाना पड़ा जिससे वे लोग वहां आराम से बात कर पाए।

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

### अनावश्यक लैन-देन ना करें

आप जब घर से दूर रहते हैं तो पैसे ही एक मात्र सहारा होते हैं सारी आवश्यकताएं और सुख-सुविधाएं प्राप्त करने का, लेकिन इस वजह से बात-बात में अपनी रूममेट से पैसे खर्च करने को ना सकता है इस बात को लेकर वह आपसे शुरू में कुछ ना कहे पर कहें। हो धीरे-धीरे इससे उसके दिल में आपकी नकारात्मक छवि बन जाए।

घर खर्च में समान रूप से हिस्सेदारी निभाएं। महीने भर इस्तेमाल करने के लिए समान रूप से कुछ पैसे मिलाकर अलग करके भी रख सकते हैं।

# त्वचा के लिए आवश्यक है पौष्टिक आहार

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

## खाणा जो अच्छा है

**पानी:** जब रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है, तो यह खुद को कोलेजन के प्रोटीन से जोड़ लेती है और ऐसे यौगिक उत्पन्न करती है जिससे त्वचा ढीली और झुर्रियां वाली हो जाती है। लेकिन जब हम भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं तो रक्त में शर्करा का स्तर कम होता है और झुर्रियां कम होती हैं। इसलिए प्रतिदिन 2 से 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

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

**तिल का तेल:** इसमें विटामिन-ई और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो त्वचा को पोषण देते हैं और झुर्रियों को कम करने में मदद करते

हैं। साथ ही ये मांसपेशियों और आंतों के स्वास्थ्य के लिए भी बेहतर होता है। आप इसका सेवन सलाद में कर सकते हैं। इसे रोज 10 से 30 ग्राम तक ले सकते हैं।

**विटामिन-सी...** त्वचा के लिए काफी फायदेमंद है। इसमें ऐसे एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और जवां रखने में मदद करते हैं। टमाटर, कीवी, संतरा, आंवला, अंगूर, शिमला मिर्च आदि आहार में शामिल करें। आप हर

रोज विटामिन-सी से युक्त 2-3 फलों का सेवन कर सकते हैं।

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

**डार्क चॉकलेट...** इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो त्वचा को स्वस्थ और जवां रखने में मदद करते हैं। टमाटर, कीवी, संतरा, आंवला, अंगूर, शिमला मिर्च आदि आहार में शामिल करें। आप हर

रोज विटामिन-सी से युक्त 2-3 फलों का सेवन कर सकते हैं।

**वसायुक्त प्रोटीन...** बड़ी मात्रा में वसायुक्त प्रोटीन जैसे रेड मीट, पिज्जा, पनीर आदि त्वचा को सुस्त, फूला हुआ बना सकते हैं और इनसे आंखों के नीचे काले घेरे भी हो सकते हैं। आपको प्रतिदिन 13 ग्राम से अधिक वसा का सेवन नहीं करना चाहिए।

**कैफीन...** कैफीनयुक्त पेय पदार्थ शरीर को डिहाइड्रेट कर सकते हैं जिससे त्वचा ढीली पड़ सकती है। इसके अलावा, कैफीन तनाव हॉर्मोन के उत्पादन को भी बढ़ाता है जो अक्सर मुंहासे निकलने का कारण बनता है।

**प्रोसेस्ड फूड्स...** चिप्स और सूखे स्नैक्स आदि में अत्यधिक नमक होता है जो त्वचा में अधिक पानी जमा करता है। इसके कारण त्वचा में सूजन हो सकती है। प्रोसेस्ड भोजन समय से पहले बूढ़ा होने का कारण बन सकते हैं। इसलिए प्रोसेस्ड फूड्स के स्थान पर सिर्फ ताजे खाद्यों को ही प्राथमिकता देनी चाहिए।

**बेक फूड्स, कैडी और सोडा...** अधिकांश कैडीज, केक और कुकीज में पाई जाने वाली प्रोसेस्ड शर्करा शर्करा के स्तर और सूजन को बढ़ाती है जिससे त्वचा के आवश्यक फाइबर इलास्टिन और कोलेजन को नुकसान पहुंचाता है।

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

## हरा भरा कबाब

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

**बनाने की विधि:** » साबुत धनिया लें और उसे भून लें। » एक पैन में पानी ले उसमें नमक, चीनी, पालक और मटर डालें। » इन्हें अच्छे से पकाएं। » सब्जियों का पानी निकाल लें और कुछ देर के लिए इन्हें ठंडे पानी में रखें। » इसके बाद लहसुन, अदरक, हरा धनिया और भूना जीरा और धनिया एक जार में डालें। » इन सभी सामग्री को एक साथ पीस लें। » एक बाउल में उबले हुए आलू लें, इसमें नमक चाट मसाला, पेस्ट, ब्रेड क्रम्ब्स और कॉर्न फ्लोर डालकर एक साथ मिलाएं। » इन सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाएं और इसमें नींबू का रस डालें। » अब तैयार किए गए पेस्ट की बॉल्स बना लें। » एक पैन में तेल लें और तेल गर्म हो जाए तो इन बॉल्स को फ्राई कर लें। » इन्हें हल्का ग्रीनिश ब्राउन तलें। » इसके उपर थोड़ा चाट मसाला डालें, इमली की चटनी, कटे हुए प्याज और टमाटर पर नींबू का रस डालकर सर्व करें।



## कुरकुरे पनीर

**सामग्री:** ● 250 ग्राम पनीर ● 4 छोटी चम्मच कॉर्न स्टार्च (अरारोट) ● 4 छोटी चम्मच चावल का आटा ● 1/2 छोटी चम्मच धनिया पाउडर ● 1/2 छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर ● 1/2 छोटी चम्मच नमक

● 1/2 छोटी चम्मच चाट मसाला ● 1/2 कटोरी ताजा दही ● 1 कटोरी कॉर्न फ्लेक्स ● आवश्यकता अनुसार तेल तलने के लिए  
**विधि:** + 1. कॉर्न स्टार्च और चावल के आटे को एक बाउल में निकाल कर अच्छी तरह मिलाएं और उसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और चाट मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें ताजा दही डालकर एक गाढ़ा घोल तैयार करें जैसा कि मैंने चित्र में दिखाया है + अब एक प्लेट में एक मुट्ठी कॉर्न फ्लेक्स निकालें और उनका थोड़ा हल्का सा चूरा करें। + अब पनीर को मोटे और चौकोर टुकड़ों में काटें जैसे की क्यूब होते हैं। कटे हुए पनीर के क्यूब्स को तैयार कॉर्न स्टार्च और चावल के आटे के घोल में अच्छी तरह से लपेट दें उसके बाद जो हमने कॉर्न फ्लेक्स का चूरा किया है उस से पनीर को कोट करें। + अब एक पैन को गैस पर तेज आंच पर चढ़ाएं और उस में तेल डालें जब तेल अच्छी तरह तेज गर्म हो जाए तब इस में कोट किए हुए पनीर को डालकर तलें जब यह दोनों तरफ से हल्के सुनहरे और कुरकुरे हो जाए तब इन्हें तेल से बाहर निकाल लें। + इस तरह हमारे पनीर कुरकुरे खाने के लिए बिल्कुल तैयार हैं। आप इसे टोमेटो सॉस या हरे धनिए की चटनी के साथ परोस सकते हैं।



# Take special care of your skin during Monsoon Season



5.4  
As the raindrops dance upon the

earth, the monsoon season casts a refreshing spell. However, amidst the delightful showers, our skin demands special attention. The humid weather can lead to clogged pores, breakouts, and dullness, making it essential to adopt a comprehensive monsoon skincare routine. With expert tips and thoughtful care, you can ensure your skin glows like a summer rain, brimming with health and radiance.

## Best Monsoon Skin Care

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

### 1 Cleanse Well To Let Your Skin Breathe

The first step to nurturing your skin during the monsoon is a thorough

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

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

### 2. Strike the Right Balance With Moisturization

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

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

### 3. Hydrate with A Refreshing Toner

Amidst the rain showers, a refreshing toner becomes your skin's best ally. This skincare gem not only tightens your pores but also helps maintain the skin's pH balance. As humidity increases, your skin may

become prone to imbalances, making a toner an essential monsoon skincare product.

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

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

Protect your skin from harmful UVA and UVB rays by applying a water-resistant sunscreen diligently. This vital step keeps your skin safe from the sun's damaging effects, preventing premature aging and ensuring your radiance remains intact.

### 5. Scrub away Tired and Dull Skin

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

### 6. Less (Makeup) Is More

Embrace the minimalist approach to makeup during monsoons. Let your skin breathe freely, avoiding heavy makeup that may feel suffocating amidst humidity. Opt for lightweight makeup like BB creams and

tinted lip balms to achieve a natural and dewy look.

### 7 Give your Skin Vitamin C Boost

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

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

### 8 Nourish from Within With The Right Diet

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

### 9 Remove Your Makeup Properly

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

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

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

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

### 12 Deep Conditions for Dandruff-free Scalp

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

# गुप्त नवरात्रि: महत्व, पूजा विधि और आध्यात्मिक रहस्य

नवरात्रे हिन्दू धर्म में अत्यंत पवित्र और शक्ति की उपासना का पर्व है। सामान्य रूप से साल में दो बार मुख्य नवरात्रे मनाए जाते हैं- चैत्र नवरात्रि और शारदीय नवरात्रि, जिन्हें सार्वजनिक रूप से बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। इनके अलावा साल में दो गुप्त नवरात्रे भी होते हैं, जिन्हें विशेष रूप से साधक और तांत्रिक विधियों के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। ये गुप्त नवरात्रि माघ मास और आषाढ़ मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से नवमी तक मनाए जाते हैं।

## गुप्त नवरात्रि का महत्व

गुप्त नवरात्रों का महत्व साधारण नवरात्रों से भी अधिक गहरा और रहस्यमयी होता है। इन दिनों में शक्ति की तांत्रिक साधनाएं, सिद्धियाँ और विशेष पूजा-अर्चना गुप्त रूप से की जाती हैं। यह माना जाता है कि इन नवरात्रों में देवी दुर्गा के दस महाविद्याओं की साधना करने से साधक को अद्भुत शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। गुप्त नवरात्रि में देवी की पूजा में गोपनीयता का विशेष महत्व होता है, इसलिए इन्हें 'गुप्त' कहा जाता है।

## गुप्त नवरात्रि की प्रमुख विशेषताएं

साधकों के लिए विशेष- गुप्त नवरात्रि मुख्य रूप से उन लोगों के लिए होते हैं जो तांत्रिक, आध्यात्मिक या विशेष सिद्धि प्राप्त करना चाहते हैं।

**गोपनीय पूजा:** इन नवरात्रों की पूजा सामान्य जनमानस में प्रचारित नहीं होती। साधक एकांत में रहकर देवी की साधना करते हैं।

**महाविद्याओं की साधना:** इन दिनों महाकाली, तारा, षोडशी, भुवनेश्वरी, छिन्नमस्ता, धूमावती, बगलामुखी, मातंगी, कमला आदि महाविद्याओं की पूजा का विशेष महत्व होता है।

**सिद्धि प्राप्ति का अवसर:** तंत्र शास्त्र के अनुसार, गुप्त नवरात्रि में साधना करने से साधक शीघ्र सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं।

## गुप्त नवरात्रे में पूजा विधि

गुप्त नवरात्रों की पूजा विधि साधारण नवरात्रों जैसी होती है लेकिन उसमें गोपनीयता, विशेष मन्त्र, और विशेष नियमों का पालन किया जाता है।

## मुख्य पूजा विधि:

1. प्रातःकाल स्नान कर के स्वच्छ वस्त्र धारण करें।
2. पूजा स्थल को शुद्ध करें और देवी मां की प्रतिमा या चित्र स्थापित करें।
3. कलश स्थापना करें।
4. अखंड ज्योति प्रज्वलित करें।

5. देवी दुर्गा के 9 स्वरूपों की पूजा करें।
6. विशेष तांत्रिक मन्त्रों का जप करें (गुरु मार्गदर्शन में करें)।
7. काली, बगलामुखी, छिन्नमस्ता आदि महाविद्याओं का आह्वान करें।
8. नवमी तिथि को कन्या पूजन करें।

## व्रत के नियम:-

ब्रह्मचर्य का पालन करें।  
सात्विक भोजन करें।

अधिक से अधिक समय साधना, ध्यान और जप में लगाएं।

पूजा को गोपनीय रखें।

गुप्त नवरात्रे में क्या न करें?

किसी को अपनी साधना के बारे में न बताएं।

असत्य भाषण, हिंसा, और क्रोध से बचें।

तामसिक भोजन (मांस, मदिरा, लहसुन-प्याज) का पूर्ण त्याग करें।

## गुप्त नवरात्रे में महत्वपूर्ण देवी स्वरूप

**महाकाली:** विनाश की देवी, अज्ञानता को समाप्त करने वाली।

**तारा:** मार्गदर्शक और संकट से उबारने वाली।

**षोडशी (त्रिपुरा सुंदरी):** सौंदर्य और शक्ति की अधिष्ठात्री।

**भुवनेश्वरी:** समस्त सृष्टि की स्वामिनी।

**छिन्नमस्ता:** आत्म-बलिदान की प्रतीक।

**धूमावती:** विध्वंस और वैराग्य की देवी।

**बगलामुखी:** शत्रु निवारण और विजय की देवी।

**मातंगी:** विद्या और कला की देवी।

**कमला:** धन-समृद्धि की देवी।

## गुप्त नवरात्रे का आध्यात्मिक रहस्य

गुप्त नवरात्रों का मुख्य उद्देश्य आत्मशक्ति की खोज और मन को वश में करना है। यह साधारण पूजा नहीं, बल्कि आत्मबोध की एक गहरी प्रक्रिया होती है। जो साधक इन दिनों में पूरी निष्ठा से पूजा करता है, उसे मानसिक, आध्यात्मिक और भौतिक तीनों प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

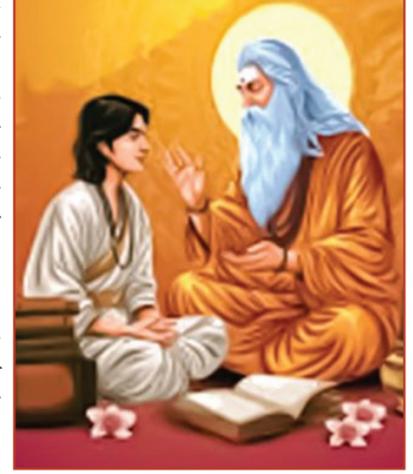
# गुरु पूर्णिमा: ज्ञान और श्रद्धा का पर्व

गुरु पूर्णिमा भारतीय संस्कृति में एक अत्यंत महत्वपूर्ण और पवित्र पर्व है। यह दिन गुरु के प्रति श्रद्धा, सम्मान और कृतज्ञता प्रकट करने का अवसर होता है। यह पर्व हर वर्ष आषाढ़ मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है और इसे विशेष रूप से शिक्षा, ज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति से जोड़कर देखा जाता है।

## गुरु का महत्व:

संस्कृत में गुरु का अर्थ होता है - गु यानी अंधकार और 'रु' यानी प्रकाश। इस प्रकार, गुरु वह होता है जो अज्ञान के अंधकार को हटाकर ज्ञान का प्रकाश प्रदान करता है। भारतीय ग्रंथों में कहा गया है

>>> गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु, गुरु



देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

गुरु न केवल शिक्षा का माध्यम होते हैं, बल्कि वे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में दिशा दिखाने वाले पथप्रदर्शक होते हैं।

**गुरु पूर्णिमा का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व:** गुरु पूर्णिमा को महर्षि वेदव्यास की जयंती के रूप में भी मनाया जाता है, जिन्होंने वेदों का विभाजन किया और महाभारत की रचना की। इसलिए इस दिन को 'व्यास पूर्णिमा' भी कहा जाता है। हिंदू धर्म के साथ-साथ बौद्ध धर्म में भी इस दिन का विशेष महत्व है। भगवान बुद्ध ने इसी दिन अपने पहले शिष्य को धर्म उपदेश देना प्रारंभ किया था।

**गुरु पूर्णिमा की परंपराएं:** इस दिन शिष्य अपने गुरु के चरणों में जाकर उन्हें प्रणाम करते हैं, उनका आशीर्वाद प्राप्त करते हैं और उपहार भेंट करते हैं। विद्यालयों, आश्रमों, और मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना व कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। कई लोग इस दिन उपवास रखते हैं और गुरु की आराधना करते हैं।

**आधुनिक संदर्भ में गुरु:** आज के युग में गुरु का स्वरूप व्यापक हो गया है। माता-पिता, शिक्षक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक, यहां तक कि जीवन में प्रेरणा देने वाला कोई भी व्यक्ति गुरु के समान होता है। डिजिटल युग में भी सही मार्ग दिखाने वाला ज्ञानदाता, चाहे वह ऑनलाइन शिक्षक हो या कोई प्रेरक लेखक, वह भी गुरु की श्रेणी में आता है। गुरु पूर्णिमा न केवल एक धार्मिक पर्व है, बल्कि यह हमारे जीवन में उन सभी व्यक्तियों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने का दिन है जिन्होंने हमें सही मार्ग दिखाया। यह दिन हमें यह याद दिलाता है कि बिना गुरु के ज्ञान अधूरा होता है। अतः हमें अपने जीवन में गुरु के महत्व को समझना चाहिए और उनके दिखाए मार्ग पर चलना चाहिए।



## Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani

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

NAAC Accredited B+, ISO : 9001 Certified

## LEARNING & INSPIRATION IN THE HEART OF ADARSH

### ADMISSION OPEN 2025

#### POST GRADUATE COURSE

### M.A.

- HISTORY
- POL. SCIENCE
- ENGLISH
- ECONOMICS

### M.Com.

### M.Sc.

- MATHEMATICS
- PHYSICS
- CHEMISTRY

#### UNDERGRADUATE COURSE

### B.A. | B.Com. | B.Sc. | B.C.A.

AIR-COOL  
ACCOMMODATION  
FACILITY AVAILABLE

ANY ENQUIRY CALL US

+91 930-694-0790



# सफलता मिले तो उसे सर न चढ़ाएं, हार मिले तो उससे मिला सबक न भूलें

जीवन एक यात्रा है, जिसमें उतार-चढ़ाव, सफलता-असफलता, आशा-निराशा, जीत-हार सभी साथ चलते हैं। हर व्यक्ति सफलता की चाह रखता है, लेकिन वही व्यक्ति महान कहलाता है जो सफलता को अपने अहंकार का कारण नहीं बनने देता और असफलता को भी आत्ममंथन का अवसर समझता है।

**सफलता एक सौम्य मित्र**  
जब हम किसी लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं, समाज की प्रशंसा और अपने प्रयासों की पुष्टि से हमें खुशी होती है। परंतु इस खुशी को अहंकार का रूप देना विनाश की ओर पहला कदम बन सकता है। यदि सफलता सिर चढ़ जाए, तो विनम्रता खो जाती है और स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ समझने की



भूल शुरू हो जाती है। इसलिए, सफलता

मिलते ही उसके लिए ईश्वर का, परिश्रम का और अपने साथ खड़े लोगों का आभार व्यक्त करना चाहिए।

## असफलता- एक श्रेष्ठ शिक्षक

असफलता वह अध्यापक है जो बिना शुल्क लिए हमें वह ज्ञान देती है जो सफलता कभी नहीं दे सकती। जब हम असफल होते हैं, तो वह हमें रुककर सोचने का अवसर देती है - कहीं चूके, क्या सुधार

कर सकते हैं। जो व्यक्ति हार से घबराता नहीं बल्कि उससे सीखकर फिर उठ खड़ा होता है, वही सच्चे अर्थों में सफल होता है।

## संतुलन का महत्व

जीवन में सफलता और असफलता दोनों जरूरी हैं। यदि केवल सफलता ही मिले, तो व्यक्ति अंधकारी और अंधा हो सकता है; और यदि केवल असफलता मिले, तो हतोत्साहित होकर प्रयास छोड़ सकता है। सही जीवन-दृष्टि यह है कि दोनों को सहजता से स्वीकार करें - सफलता को कृतज्ञता और विनम्रता से, और असफलता को आत्मनिरीक्षण और धैर्य से।

## विचार करने योग्य बातें

सफलता को अपने सिर चढ़ाना नहीं

चाहिए, बल्कि उसे अपनी प्रेरणा बनाना चाहिए। असफलता को अपने आत्मविश्वास का हरण करने न दें, उसे मार्गदर्शक बनाएं। जीवन में स्थायित्व पाने के लिए दोनों स्थितियों में संयम और विवेक बनाए रखें।

जीवन में जो व्यक्ति सफलता में विनम्र और असफलता में धैर्यवान बना रहता है, वही जीवन की सच्ची ऊँचाइयों को प्राप्त करता है। हमें यह याद रखना चाहिए कि हर हार अपने भीतर एक सीख छिपाए होती है, और हर जीत एक ज़िम्मेदारी लेकर आती है। तो आइए, न सफलता से घमंड करें, न हार से निराशा, बल्कि दोनों को जीवन की पाठशाला का हिस्सा मानकर आगे बढ़ते रहें।

## आपके टीचर्स ही निभाते हैं ये जिम्मेदारी किताबों से प्राप्त नए विचार एक बेहतर हल दे सकते हैं



पहले का समय हो या आज का मॉडर्न जमाना, गुरु की शिक्षा प के महत्व को सबसे ऊपर रखा जाता है। बचपन से लेकर बड़े होने तक शिक्षक हमें कई बातों का अनुभव कराते हैं। टीचर्स नर्म रहे हो या सख्त, आपकी सबसेसफुल लाइफ में उनका महत्वपूर्ण योगदान होता है।

### अच्छे विचार सिखाते हैं टीचर्स

फैमिली के बाद अगर आपको कोई अच्छे बुरे की पहचान करवाता है, तो वह हैं टीचर्स। जहां टीचर्स आपको जिंदगी की अच्छी सीख देते हैं वहीं स्टूडेंट उनके सम्मान में कोई कमी नहीं छोड़ते और यही बात इनके रिश्ते को मजबूत बनाती है।

### क्षमताओं को पहचानते हैं टीचर्स

अच्छे शिक्षक आपकी क्षमताओं को

पहचान कर उन्हें और भी निखारते हैं। क्लास के दौरान आपकी एक्टिविटी पर नजर रखते हुए वह यह अंदाजा लगा लेते हैं कि आपके लिए कौन-सा सबजेक्ट सही है। जाहिर है टीचर का अनुभव आपसे ज्यादा होगा इसलिए उनकी राय जरूर जान लेनी चाहिए।

### टैलेंट को निखारते हैं टीचर्स

वह टीचर ही हैं जो बच्चे के हुनर को पहचान कर उन्हें निखारते हैं। स्कूल में होने वाली एक्टिविटी के जरिए टीचर बच्चे की प्रतिभा को निखारने का काम करते हैं। एक अच्छे स्टूडेंट के नाते आपका भी यही कर्तव्य है कि आप उन्हें निराश न करें।

### जिम्मेदार बनाते हैं टीचर्स

होमवर्क न करने पर आपने भी कभी न कभी डांट जरूर खाई होगी, लेकिन इसके कारण आप दोबारा अपना होमवर्क करना नहीं भूलेंगे। उनकी यही डांट आपको धीरे-धीरे जिम्मेदार बनाती है।

हर समस्या को नए अंदाज से सुलझाएं समस्या से लड़ते समय आपके दिमाग में कई नए विचार आएंगे, जो शायद उस वक्त आपको अजीब लगें पर इन विचारों से भी कई बार उम्मीद से बेहतर हल मिलते हैं। जरूरी है दिमाग में आई हर चीज पर गौर करें। हर समस्या को नए अंदाज से सुलझाएं। हल न मिले तो दूसरों की सलाह लें। लेकिन अंत में वही करें, जो आप को ठीक लगे।

### अपनी गलती स्वीकार कर आगे बढ़ना सीखें

जो लोग संस्थान में तरक्की करना चाहते हैं, वे इस बात को जल्द स्वीकार लेते हैं कि उनसे गलती हो गई और उसका रोना रोते रहने के बजाय, उसे सुधारने में लग जाते हैं। जबकि अधिकांश लोग अपने पुराने निर्णय नहीं छोड़ते। पहले तो स्वीकारें कि आपका निर्णय गलत है। पुराने निर्णय छोड़



काम करने के नए तरीके अपनाएं। क्या करना है यह आप पर ही निर्भर करता है जिंदगी में आपको हर वक्त हर क्षेत्र की उन बातों के बारे में सोचते रहना चाहिए, जो आप कर सकते हैं ताकि उनको हासिल करने की आपकी संभावनाओं में इजाफा हो। खुद से जुड़ी परिस्थितियों पर नियंत्रण स्थापित करें। कामयाबी तभी हासिल करेंगे, जब स्वीकार करेंगे कि आप जो बनना चाहते हैं वह केवल आप पर ही निर्भर करता है।

## कहानी: गधा और घोड़ा



एक गधा और एक घोड़ा थे जो अक्सर साथ में चलते थे। गधा हमेशा कहता था कि कौआ सफेद होता है, जबकि घोड़ा उसे समझाता था कि कौआ काला होता है। गधा अपनी बात पर अड़ा रहता था और घोड़े की बात नहीं मानता था।

एक दिन, घोड़े ने कहा, 'चलो, हम जंगल के राजा शेर से पूछते हैं कि कौआ सफेद होता है या काला।' गधा मान गया और दोनों शेर के पास गए।

घोड़े ने शेर से कहा, 'राजा साहब, मैं और यह गधा कौए के रंग के बारे में बहस कर रहे हैं। मैं कहता हूँ कि कौआ काला होता है, लेकिन यह गधा कहता है कि कौआ सफेद होता है। कृपया हमें बताएं कि कौन सही है।'

शेर ने घोड़े की बात सुनी और फिर गधे की ओर देखा। शेर ने कहा, 'मैं तुम्हें एक बात बताऊंगा। तुम दोनों में से जो बेवकूफ है, मैं उसे जान से मार दूंगा।'

घोड़ा घबराया हुआ था, लेकिन उसने सोचा कि वह सही है, इसलिए उसे डरने की जरूरत नहीं है। लेकिन शेर ने घोड़े से कहा, 'बेवकूफ तुम हो, जो एक गधे के साथ बहस कर रहे हो। तुम्हें पता है कि वह गधा है, फिर भी तुम उसके साथ बहस कर रहे हो।' इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें अपने समय और ऊर्जा का सही उपयोग करना चाहिए और अनावश्यक बहसों से बचना चाहिए।

.....सिमरन तंवर

## इंटरव्यू में ऐसे छोड़ें अपनी छाप

साक्षात्कार में सिर्फ योग्यता ही काम नहीं आती। महत्वपूर्ण यह है कि आप खुद को कैसे पेश करते हैं। अगर बोर्ड के सामने अपनी एक प्रभावी छवि बनाना चाहते हैं, तो कुछ सुझाव आपके लिए बेहद मददगार हो सकते हैं।

जकल प्रबंधक उन्हीं पेशेवरों को तवज्जो देते हैं, जिनके पास शैक्षणिक योग्यता और तकनीकी कौशल से इतर भी कुछ मूल्यवान खूबियां होती हैं, जैसे मजबूत रणनीति के साथ उद्यमी मानसिकता से काम करना आदि। जिन पेशेवरों के पास ऐसे हुनर होते हैं, नौकरी के लिए उनकी दावेदारी मजबूत मानी जाती है। ऐसे में यदि आप भी किसी साक्षात्कार में शामिल होने जा रहे हैं, तो उसमें कामयाब होने के लिए आपको कुछ ऐसे तरीके अपनाने होंगे, जिनसे प्रबंधक प्रभावित हो सके। इसके लिए कुछ अचूक तरकीबें हैं, जिन्हें अमल में लाकर आप किसी इंटरव्यू में अपने चयन की संभावनाओं को बढ़ा सकते हैं।

### मजबूत छवि बनाने का कौशल

इंटरव्यू में अपनी प्रभावी छाप छोड़ने के लिए प्रबंधक के सामने अपने काम करने के कौशल को रचनात्मक तरीके से प्रस्तुत करें। यह ऐसा कौशल है, जिसकी प्रबंधक नए पेशेवरों में तलाश करते हैं। यह गुण आपको कार्यस्थल पर अलग दिखने में मदद करता है। एक आकर्षक छवि बनाने के लिए नियोजक को बताएं कि आप अपना समय



कैसे प्रबंधित करते हैं और तय समय-सीमा के भीतर काम को पूरा करने का दबाव बेहतर तरीके से संभाल सकते हैं।

### उद्यमी मानसिकता अपनाएं

प्रबंधक उद्यमी मानसिकता के साथ काम करने वाले पेशेवरों को भी बेहद पसंद करते हैं। इसलिए एक पेशेवर के अंदर आत्म-प्रेरित होकर काम करने की क्षमता और समस्या का समाधान करने का हुनर होना चाहिए। अपने इस गुण को पेश करने के लिए ऐसी स्थितियों को हाइलाइट करें, जहां आपने काम में सुधार किया हो या समस्याओं को समझदारी से हल किया हो।

### नेतृत्व करने की क्षमता

प्रबंधक ऐसे पेशेवरों को भी पसंद करते हैं,

जिनके अंदर टीम का नेतृत्व करने की क्षमता होती है। अपनी इस क्षमता को प्रदर्शित करने के लिए ऐसी कहानी को बयां करें, जहां आपने बगैर किसी औपचारिक अधिकार के अपनी टीम का सहयोग किया हो। साथ ही उन उपलब्धियों का भी जिक्र करें, जहां आपने सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाई हो।

### जिज्ञासा दिखाएं

अमूमन जिज्ञासु पेशेवरों को इंटरव्यू में प्राथमिकता दी जाती है। इसलिए प्रबंधक को अपनी जिज्ञासा व जुनून दिखाएं। स्वयं को अधिक जिज्ञासु दिखाने के लिए प्रबंधक से संगठन के भीतर सीखने के अवसरों के बारे में प्रश्न पूछें।

# महाविद्यालय की पूर्व छात्राओं के विचार

## महाविद्यालय, मेरा दूसरा घर: आयुषी

जब मैं पहली बार आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में प्रवेश करने आई थी, तो मन में अनेक भावनाएँ उमड़ रही थीं - उत्सुकता, घबराहट और भविष्य के प्रति एक हल्की सी चिंता। परंतु जैसे-जैसे समय बीता, यह संस्थान मेरे जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया। तीन वर्षों का यह सफर केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह आत्मविश्वास, व्यक्तित्व विकास और जीवन मूल्यों की गहराई को समझने की एक अद्भुत यात्रा रही।

**अकादमिक श्रेष्ठता और मार्गदर्शन**  
बी.कॉम. में अध्ययन करते हुए जिस प्रकार हमें विषयवस्तु की गहराई में जाकर व्यावसायिक ज्ञान प्रदान किया गया, वह वास्तव में सराहनीय है। यहाँ के शिक्षकगण केवल पढ़ाने तक सीमित नहीं रहे, बल्कि उन्होंने हमें सोचने, सवाल करने और खुद को खोजने की प्रेरणा दी। उनके द्वारा मिला मार्गदर्शन आज भी मेरे निर्णयों में स्पष्टता और आत्मविश्वास भरता है।

**सांस्कृतिक गतिविधियाँ और व्यक्तित्व विकास**  
महाविद्यालय में पढ़ाई के साथ-साथ सांस्कृतिक गतिविधियों और प्रतियोगिताओं में भाग लेना मेरे लिए

अत्यंत आनंददायक और सीखने का अनुभव रहा। वाद-विवाद, नृत्य, नाटक, निबंध लेखन - हर मंच ने मुझे खुद को अभिव्यक्त करने का अवसर दिया। इन अनुभवों ने मुझे टीमवर्क, नेतृत्व और समय प्रबंधन की कला सिखाई।

**नारी सशक्तिकरण का केंद्र**  
यह महाविद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं, बल्कि नारी सशक्तिकरण का सशक्त प्रतीक है। यहाँ मुझे यह समझने का अवसर मिला कि एक स्त्री समाज में कितनी भूमिका निभा सकती है और किस प्रकार शिक्षा उसके व्यक्तित्व को निखार सकती है।

**धन्यवाद और आभार**  
आज जब मैं एक सफल प्रोफेशनल के रूप में अपने करियर की राह पर अग्रसर हूँ, तो इस सफलता की नींव में मेरे महाविद्यालय का योगदान सबसे महत्वपूर्ण है। मैं हृदय से आदर्श महिला महाविद्यालय, समस्त प्राध्यापकगण, स्टाफ और अपने सहपाठियों को धन्यवाद देती हूँ, जिन्होंने मेरे इस सफर को सुंदर, सफल और यादगार बनाया।

- आयुषी (भूतपूर्व छात्रा, बी.कॉम.)

## शिक्षा, संस्कार और सशक्तिकरण का संगम

हम सबके जीवन में कुछ स्थान ऐसे होते हैं जो केवल इमारतें नहीं होते, बल्कि आत्मविकास, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान की नींव रखते हैं। हमारे लिए आदर्श महिला महाविद्यालय ऐसा ही एक स्थान है, जहाँ न केवल उच्च स्तरीय शिक्षा प्राप्त हुई, बल्कि जीवन को जीने का दृष्टिकोण भी मिला।

स्नातकोत्तर स्तर की पढ़ाई में विषय की गहराई को समझना और शोध की प्रवृत्ति विकसित करना आवश्यक होता है। हमारे महाविद्यालय ने इस दिशा में हमें हर आवश्यक संसाधन और मार्गदर्शन उपलब्ध करवाया। प्राध्यापकगण का समर्पण, उनके स्पष्ट विचार और सकारात्मक ऊर्जा ने हमारे ज्ञान को एक नई दिशा दी।

पढ़ाई के साथ-साथ महाविद्यालय में आयोजित संगोष्ठियाँ, कार्यशालाएँ, सांस्कृतिक कार्यक्रम और सामाजिक गतिविधियाँ हमारे

व्यक्तित्व विकास का अहम हिस्सा रहीं। मंच पर बोलने का आत्मविश्वास, टीम में काम करने का अनुभव, और नेतृत्व की क्षमता - यह सब हमें यहीं से सीखा। यह महाविद्यालय केवल शिक्षा प्रदान नहीं करता, बल्कि हर छात्रा को यह विश्वास दिलाता है कि वह अपने जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ सकती है। यहाँ हमें यह सिखाया गया कि नारी होना गर्व की बात है, और शिक्षित नारी समाज की दिशा बदल सकती है।

**आभार और आत्मीयता**  
आज जब हम पी.जी. की अंतिम सीढ़ियों पर हैं, तो दिल से एक ही बात निकलती है - धन्यवाद आदर्श महिला महाविद्यालय! आपने हमें वह दिया जो शायद पुस्तकों से नहीं मिलता - आत्मबल, अनुशासन और एक मजबूत भविष्य की नींव। हम गर्व से कह सकती हैं कि हम इस प्रतिष्ठित संस्थान की छात्राएँ हैं।  
...नेहा

## Adarsh Mahila Mahavidyalaya – A Foundation of Knowledge and Empowerment

Adarsh Mahila Mahavidyalaya has been more than just a college to me — it has been a place where my dreams found direction, where my curiosity found guidance, and where I, as a young woman in science, found strength and confidence.

From the very first day, I was welcomed into an environment

filled with inspiration, discipline, and encouragement. The Faculty of Science is a pillar of academic excellence. Here, we don't just study science — we live it. The practical exposure, the well-equipped labs, the insightful lectures, and above all, the constant support of our dedicated teachers

have helped me grow intellectually and personally.

Beyond academics, this institution encourages participation in various activities — be it seminars, science fairs, NCC/NSS, or cultural programs — each one helping us to become confident, expressive, and socially responsible individuals.

Adarsh Mahila Mahavidyalaya stands as a symbol of women empowerment. It instills values, builds character, and prepares its students to face the world with courage, grace, and competence. The journey here has taught me discipline, self-belief, and the true essence of education.

I will always cherish my time in this college — the classrooms, the teachers, the friendships, and the unforgettable memories. I am proud to be a part of this esteemed institution and forever grateful for the role it has played in shaping my future.

— Moksha  
Student, B.Sc. (Faculty of Science)

## शिक्षकों व छात्राओं ने किया योगाभ्यास एवं प्राणायाम



आदर्श महिला महाविद्यालय में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एन.सी.सी. ,एन.एस.एस व शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग के संयुक्त तत्वाधान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में शिक्षक वर्ग, गैर शिक्षक वर्ग व छात्राओं ने योगाभ्यास एवं प्राणायाम किया। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति की महत्त्वता को दर्शाता है। योग न केवल हमें मानसिक शांति

प्रदान करता है अपितु दीर्घायु का वरदान भी देता है। इस अवसर पर मुख्यतः ताड़ासन, बजासन, उतानपाद, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आदि आसन छात्राओं द्वारा किए गए। कार्यक्रम संयोजिका सी.टी.ओ डॉ. रिंकू अग्रवाल डॉ. दीपू सैनी व डॉ. रेनु रहीं। कार्यक्रम में योगाभ्यास योगा प्रशिक्षिका ममता द्वारा करवाया गया। जिसमें प्राध्यापिका अनीता वर्मा, नेहा, डॉ. ममता वधवा उपस्थित रही।

## योग को लेकर अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

● **प्र: योग करके आप कितना वजन कम कर सकते हैं?**

उ: योग करने से भिन्न लोगों में अलग अलग मात्रा में वजन कम हो सकता है। यह व्यक्ति के लचीलेपन (फ्लेक्सिबिलिटी) जैसी चीजों पर निर्भर करता है।

● **प्र: क्या आप योग से पेट की चर्बी कम कर सकते हैं?**

उ: जी हाँ, आप योग की मदद से पेट की चर्बी कम कर सकते हैं। आम स्ट्रेच (खिंचाव वाली मुद्राएँ) और विभिन्न आसन (जैसे सूर्य नमस्कार) पेट की चर्बी कम करने में आपकी मदद कर सकते हैं। हालाँकि आपको शरीर के किसी एक भाग से चर्बी को कम करने का प्रयास नहीं करना चाहिए क्योंकि चर्बी हमारी मांसपेशियों से जुड़ी होती है और पूरे शरीर से एक साथ कम होती है।

● **प्र: वजन घटाने के लिए क्या बेहतर है, योग या जिम?**

उ: योग और जिम दोनों के अपने-अपने फायदे हैं। योग में अधिक खिंचाव और विश्राम शामिल है, जबकि जिम फिटनेस मांसपेशियों के संकुचन से संबंधित है। यह नहीं कहा जा सकता कि वजन घटाने के लिए कोई एक, दूसरे से बेहतर काम करता है। यह प्रत्येक व्यक्ति के अपने शरीर के प्रकार और उनकी पसंद पर निर्भर करता है।

● **प्र: क्या वजन घटाने के लिए पावर योग कारगर है?**

उ: जी हाँ, पवार योग वजन घटाने में कारगर है। लंबी अवधि में पवार योग करना काफी लाभदायक होता है। अगर आपको कोई स्वास्थ्य सम्बन्धी दिक्कत है, तो आपको बिना किसी विशेषज्ञ की निगरानी के बिना, पावर योग नहीं करना चाहिए।

● **प्र: क्या 20 मिनट योग करने से वजन कम करने में मदद मिलेगी?**

उ: हाँ, 20 मिनट का योग सत्र

आपको वजन कम करने में मदद करेगा। सर्वोत्तम परिणामों के लिए, अपनी दिनचर्या में कम कैलोरी वाले आहार को शामिल करें।

● **प्र: योग के लिए सबसे अच्छा समय कौन सा है?**

उ: योग एक ऐसी कसरत है जिसका अभ्यास दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। लोग इसे सुबह के समय ऊर्जा के साथ दिन की शुरुआत करने के लिए करते हैं या शाम को भी अपने मन और शरीर को आराम देने के लिए करते हैं।

● **प्र: योग 30 मिनट में कितनी कैलोरी बर्न करता है?**

उ: योग से कैलोरी बर्न करना इस बात पर निर्भर करता है कि आप आसन कैसे करते हैं और कितनी देर तक उस मुद्रा में रहते हैं। आमतौर पर यह सुझाव दिया जाता है कि योग से कैलोरी बर्न पर ध्यान न दें क्योंकि यह अधिक समग्र (होलिस्टिक) तरीके से काम करता है। हालाँकि, यदि ट्रैक किया जाए, तो 30 मिनट का एक पावर योग सत्र लगभग 100-115 कैलोरी तक बर्न कर सकता है।

● **प्र: क्या दिन में 25 मिनट योग करना काफी है?**

उ: हाँ, 25 मिनट का योग सत्र आपके शरीर और दिमाग को बेहतर और ऊर्जावान बनाने के लिए बहुत अच्छा है। 25 मिनट का गहन (इंटेंस) योग सत्र भी आपको अपना वजन कम करने में मदद कर सकता है।

● **प्र: मैं 10 दिनों में योग में अपना वजन कैसे कम कर सकता हूँ?**

उ: वजन घटाने एक क्रमिक (ग्रेजुअल) या धीरे धीरे होने वाली प्रक्रिया है। हालाँकि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है, फिर भी 10 दिनों के भीतर 1 इंच की कमी देखी जा सकती है। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ब्रिज आसन शरीर को टोन करने में मदद कर सकते हैं और नियमित रूप से किए जाने पर आपको कुछ वजन कम करने में मदद कर सकते हैं।

● **प्र: 7 दिनों में वजन घटाने के लिए कौन सा योग सबसे अच्छा है?**

उ: ध्यान केंद्रित श्वास, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और विभिन्न आसन जब नियमित रूप से 7 दिनों के लिए किए जाते हैं तो मानसिक शांति और शरीर के वजन में अंतर देखने में मदद मिल सकता है।

## 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

कार्यकारी सम्पादक : डॉ. गायत्री बंसल

मोबाईल नम्बर: 9306940790

नोट: सभी विवादों का न्यायक्षेत्र भिवानी न्यायालय होगा

Gmail: anupama.express@ammb.ac.in