

# अनुपमा यात्रा

वर्ष: 02/ संस्करण: 10 पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, शुक्रवार 10 अक्टूबर 2025

anupama.express@ammb.ac.in

## संकल्प सबसे बड़ी शक्ति है: प्रो. दीप्ति धर्माणी



आदर्श महिला महाविद्यालय में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी का आगमन हुआ। उन्होंने दो सत्रों के माध्यम से छात्राओं एवं प्राध्यापिकाओं के साथ सार्थक संवाद किया। प्रथम सत्र में छात्राओं को संबोधित करते हुए प्रो. धर्माणी ने कौशल-आधारित शिक्षा, विवेक प्रबंधन, धर्म संस्कृति, दिनचर्या के नियम एवं रोजगार के अवसरों पर प्रकाश डाला। उन्होंने राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करते हुए कहा कि महिलाएं अपने दायित्वों और कर्तव्यों के प्रति ईमानदार रहें। उन्होंने छात्राओं को उचित आहार शैली अपनाने, माता-पिता का सम्मान करने और अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाने का संदेश दिया। उन्होंने स्पष्ट किया कि संकल्प सबसे बड़ी शक्ति है और शिक्षा का उद्देश्य अच्छे-बुरे का भेद करवाने के साथ-साथ

कौशल निर्माण भी है। द्वितीय सत्र में प्राध्यापिकाओं को संबोधित करते हुए कुलपति महोदया ने कहा कि शिक्षा मौलिक और मूल्यों पर आधारित होनी चाहिए। उन्होंने शिक्षकों से कक्षा उपस्थिति बढ़ाने, अनुसंधान कार्यों में रुचि लेने और विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि सच्ची गुरु दक्षिणा विद्यार्थी से प्राप्त सम्मान है। साथ ही उन्होंने नई शिक्षा नीति और शोध प्रक्रिया पर भी प्रकाश डाला।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी का बहुमूल्य समय प्रदान कर छात्राओं व प्राध्यापिकाओं का मार्गदर्शन करने हेतु आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम का आयोजन महिला प्रकोष्ठ एवं स्टूडेंट कार्सिल के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. अपर्णा बत्रा रही।

## स्नातकोत्तर छात्राओं के लिए इंडक्शन कार्यक्रम आयोजित



स्नातकोत्तर छात्राओं के लिए एक भव्य इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस इंडक्शन प्रोग्राम का उद्देश्य छात्राओं को महाविद्यालय की विभिन्न गतिविधियों, सेल एवं सोसाइटी से परिचित करवाना तथा विषय संबंधी जानकारी प्रदान करना रहा। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने अपने प्रेरणादायी संबोधन में कहा कि छात्राएं महाविद्यालय में केवल विषय संबंधित ज्ञान अर्जित करने नहीं आई हैं, बल्कि उन्हें कौशल आधारित शिक्षा भी दी जाएगी ताकि वे भविष्य में रोजगारोन्मुख बन सकें। उन्होंने छात्राओं को नौकरी पाने वाली

नहीं, बल्कि नौकरी देने वाली बनने का आह्वान किया। स्नातकोत्तर कोऑर्डिनेटर डॉ. अपर्णा बत्रा ने भी छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि इस महाविद्यालय से जुड़ने से उनकी शिक्षा का महत्व ही नहीं बढ़ेगा, बल्कि उनका व्यक्तित्व भी निखरेगा। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने विभिन्न खेलों में भाग लिया और शिक्षक वृंद के साथ विचार-विमर्श किया। साथ ही, विषय आधारित चर्चाओं के माध्यम से उन्हें नए दृष्टिकोण प्रदान किए गए। यह आयोजन स्नातकोत्तर विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

प्रतिभा खोज कार्यक्रम 'फ्रेगरेंसिज' का जोर-शोर से हुआ आगाज

## कला अभिव्यक्ति का सर्वोत्तम माध्यम: डॉ. अलका मित्तल



कला हमारे आत्म विश्वास और आत्म बल को बढ़ाने का महत्वपूर्ण साधन है। कला के माध्यम से हम अपने भावों को प्रकट कर सकते हैं। यह उदार आदर्श महिला महाविद्यालय में आयोजित प्रतिभा खोज कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहीं। उन्होंने यह भी कहा कि शिक्षा के साथ-साथ कला में रुचि रखने वाली छात्राओं को यह मंच उनकी कला प्रस्तुति का उचित माध्यम प्रदान करता है। साथ ही छात्राओं को आने वाले यूथ फेस्टिवल में बह-चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रेरित भी किया। महाविद्यालय में प्रथम वर्ष की छात्राओं के लिए विभिन्न विधाओं में प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें रंगोली, मेहंदी, दिया एवं थाली सज्जा, मिरर कला, कार्टूनिंग, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, अंग्रेजी कविता पाठ, गायन, हिन्दी कविता पाठ, मोनो ऐक्टिंग, नृत्य आदि रही। सभी प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने पूर्ण जोर-शोर के साथ अपनी प्रस्तुतियां दीं।

इस काबिल बनो लोग थारे घरने रिश्ते लेकर नहीं, नौकरी लेकर आव, बेटिया शीर्षक नामक छात्रा द्वारा स्वरचित कविता ने सभी को भाव-विभोर कर दिया। छात्राओं ने मराठी, हरियाणवी, राजस्थानी, पंजाबी, बीहू, क्लासिकल नृत्य के माध्यम से सभी को थिरकने पर मजबूर कर दिया। निर्णायक मंडल की भूमिका महाविद्यालय भूतपूर्व गृह विज्ञान विभागाध्यक्षी रीना तनेजा, भूतपूर्व प्राध्यापिका डॉ. इन्दू शर्मा, वैश्य महाविद्यालय के अंग्रेजी विभाग से डॉ. वंदना वत्स ने निभाई। हेगो खत्म कहाणी ना मिलती कोइ भी चीज पराणी, ना पहले आली हवा रही ना पहले आला पानी रचना से छात्रा निशु द्वारा प्रस्तुत कविता ने सभागार में सबको मंत्रमुग्ध किया



### परिणाम इस प्रकार रहा

थाली एवं दिया डेकोरेशन में प्रथम स्थान मानसी, द्वितीय स्थान ईशा, मिरर कला में प्रथम स्थान सुनिधि, द्वितीय स्थान कीर्ति बीए, कार्टूनिंग में प्रथम स्थान हिमानी, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट में प्रथम स्थान वंशिका, द्वितीय स्थान सिमरन, मेहंदी प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्रुति, द्वितीय स्थान मोनिका, तृतीय स्थान दिव्या, रंगोली प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्रियंका बीए, द्वितीय स्थान खुशी, अंग्रेजी कविता में प्रथम स्थान प्रिशा, द्वितीय स्थान भूमिजा, गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान नम्रता, द्वितीय स्थान रेश्मा, तृतीय स्थान निशु, हिन्दी कविता पाठ में प्रथम स्थान निशु, द्वितीय स्थान भूमिजा, तृतीय स्थान निशा, मोनो ऐक्टिंग में प्रथम स्थान निधि, नृत्य में प्रथम स्थान भूमिजा, द्वितीय स्थान निशु, तृतीय स्थान भूमिजा एवं सांत्वना पुरस्कार प्रार्थना को दिया गया। तीन अन्य निर्णायक पुरस्कार निर्णायक मंडल के द्वारा नगद ईनाम मुस्कान, ईशु और प्रिशा को दिए गए। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. नूतन शर्मा एवं डॉ. ममता वधवा रही।

## हिंदी दिवस पर विशेष कार्यक्रम में किया लेखन संबंधी मार्गदर्शन

आदर्श महिला महाविद्यालय में हिंदी विभाग द्वारा हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में रचनात्मक विमर्श एवं हिंदी दिवस विमर्श कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बाबा मस्तनानाथ विश्वविद्यालय की प्रोफेसर एवं शोध निर्देशिका, प्रसिद्ध कवयित्री डॉ. रश्मि बजाज मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ. रमाकांत शर्मा ने किया। कार्यक्रम की

अध्यक्षता प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने की। अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा कि हिंदी हमारे राष्ट्र की पहचान एवं स्वाधीनता संग्राम की भाषा है। आज हिंदी में रोजगार के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। हिंदी हमारे स्वाभिमान की प्रतीक है और इसका सम्मान ही राष्ट्र का सम्मान है।

मुख्य वक्ता डॉ. रश्मि बजाज ने भाषाओं के महत्व को रेखांकित करते हुए हिंदी की



विशेषताओं, विस्तार एवं वैश्विक पहचान पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि विश्व के अनेक विश्वविद्यालयों में हिंदी पढ़ाई जा रही है तथा हिंदी में गौरवपूर्ण साहित्य और व्यापक स्तर पर अनुवाद कार्य मौजूद है। उन्होंने छात्राओं को लेखन संबंधी मार्गदर्शन दिया और अपनी कविताओं का पाठ भी किया। इस अवसर पर छात्रा निशा शर्मा ने हिंदी के महत्व पर कविता प्रस्तुत की।

# भटकते मन को साधना सीखें

लाख योजनाएं बनाने के बावजूद भी लक्ष्य से भटकने की वजह आपकी कुछ आदतें होती हैं, जिन पर काबू पाया जा सकता है

क्या आपको कभी महसूस होता है कि आपके काम करने का तरीका थोड़ा गड़बड़ हो गया है? अगर हां, तो इसका सबसे बड़ा कारण तकनीक और आपकी ऐसी पुरानी आदतें हैं, जो आपका ध्यान भटकाती हैं। जैसे ही आप काम करने बैठते हैं या तो मोबाइल का नोटिफिकेशन बज जाता है, या फिर इंटरनेट पर कुछ देखने का मन करने लगता है। इसके अलावा, काम टालने की आदत भी आपको काम करने से रोकती है। इसी वजह से तमाम योजनाएं बनाने के बावजूद भी आप काम सही समय पर खत्म नहीं कर पाते हैं। नतीजा यह होता है कि आप दिन भर व्यस्त तो रहते हैं, लेकिन संतोषजनक परिणाम नहीं मिलता। इन्हीं आंतरिक और बाहरी रुकावटों को कम



करने के लिए कुछ शोध आधारित आसान उपाय यहां बताए गए हैं, जो आपका ध्यान भटकने से रोकेंगे और आपकी क्षमता को दोगुना कर देंगे। ये तरीके ऑफिस के साथ-साथ व्यक्तिगत कार्यों में भी कारगर साबित होते हैं। बस जरूरत है सच्ची लगन की।

## तन और मन का संतुलन

अपनी टू-टू सूची से कोई ऐसा काम चुनें, जिसे डेस्क पर बैठकर किया जा सके। काम को शुरू करने से पहले अपने शरीर पर ध्यान दें—मसलन पीठ सीधी, पैर जमीन पर, सिर-कंधे हल्के ऊपर। सांस लेते समय कंधे

ढीले रखें, पेट को सांस के साथ अंदर-बाहर करें और आराम से सांस छोड़ें। फिर दस मिनट बिना अटके या ध्यान भटकाए काम पर फोकस करें। दिन भर हर 15-20 मिनट में बैठने और खड़े होने के बीच बदलाव करते रहें और छोटे-छोटे ब्रेक जरूर लें। इस दौरान डेस्क से उठकर खड़े हो जाएं और थोड़ी देर चहलकदमी करें।

## दस मिनट की प्रतिबद्धता

अपनी रोजमर्रा की सूची से एक जरूरी काम चुनें और उस पर केवल 10 मिनट पूरी एकाग्रता से काम करने का संकल्प लें। यदि काम बड़ा है, तो उसका छोटा-सा हिस्सा चुनें। पहले पांच मिनट टाइमर लगाकर सिर्फ उसी पर ध्यान दें, बीच में कोई और काम दिमाग में आए, तो बस नोट कर लें। उसे तुरंत करने की कोशिश न करें। पांच मिनट बाद एक मिनट का छोटा ब्रेक लें और फिर अगले पांच मिनट उसी काम

पर फोकस करें।

## असरदार टू-टू लिस्ट

अपनी दिनचर्या से कुछ वक्त निकालकर दिन की छोटी, कर सकने योग्य और आज या कल पूरे किए जाने वाले कामों की टू-टू लिस्ट बनाएं। इसे कागज या एप पर लिखें। इसमें सिर्फ उन्हीं अहम व खास कामों को जिक्र होना चाहिए, जिन्हें उसी दिन पूरा किया जा सके।

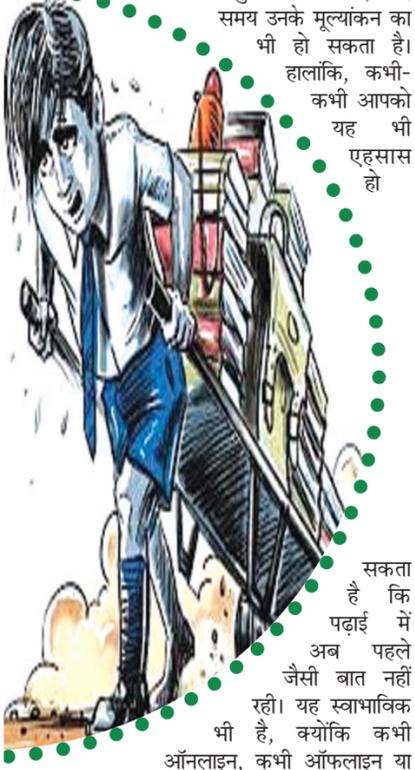
## भटकावों से बचें

कोशिश करें कि किसी बड़े काम पर पूरे दो घंटे ध्यान केंद्रित कर सकें। यदि ऐसा काम न हो, तो दो-तीन छोटे काम चुनें। इसके लिए अलग समय तय करें, काम को छोटे हिस्सों में बांटकर लिखें और सभी को बता दें कि इस दौरान आपको न रोका जाए। ई-मेल, सोशल मीडिया और फोन को बंद कर दें, ताकि ध्यान न भटके और काम के दौरान जरूरत होने पर ही इसका इस्तेमाल करें।

# पढ़ाई को बोझ न समझें

अपने भीतर छिपी उन प्रेरणाओं और रुचियों को पहचानें, जो आपको रुकने के बजाय आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं

नए शैक्षणिक सत्र की शुरुआत हुए कुछ महीने बीत चुके हैं। जिस सोच व जिन सपनों के साथ आपने शुरुआत की थी, यह समय उनके मूल्यांकन का भी हो सकता है। हालांकि, कभी-कभी आपको यह भी एहसास हो



सकता है कि पढ़ाई में अब पहले जैसी बात नहीं रही। यह स्वाभाविक भी है, क्योंकि कभी ऑनलाइन, कभी ऑफलाइन या किसी अन्य तरीके से पढ़ाई करने में वह मजा और ताजगी शायद महसूस न हो, जो स्कूली की कक्षाओं में होती है। फिर भी असाइनमेंट, टेस्ट और क्लासेज तो चल ही रही हैं। ऐसे में जरूरत है कि आप इस चुनौती को बोझ न मानें, बल्कि खुद को प्रेरित करें, नए तरीके अपनाएं और अपने शैक्षिक सफर को और बेहतर बनाने की कोशिश करें।

## प्रेरणा को समझना है जरूरी

शैक्षणिक मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि पढ़ाई करने के पीछे दो खास प्रेरणाएं काम करती हैं—आंतरिक और बाह्य। आंतरिक प्रेरणा तब जन्म लेती है, जब आपकी किसी विषय या काम में स्वाभाविक रुचि होती है और उसे करने से आपको आनंद मिलता है। जैसे कोई ऐसी किताब, जिसे आप बिना किसी दबाव के, खुद ही पूरी पढ़ लेना चाहते हैं। इसके विपरीत, बाह्य प्रेरणा तब काम करती है, जब आपका ध्यान परिणामों पर होता है। जैसे अच्छे अंक लाना, पुरस्कार पाना या किसी उपलब्धि को हासिल करना। इस तरह की प्रेरणा में आपकी दिलचस्पी खुशी के बजाय नतीजों में होती है। सबसे बेहतर छात्र वही साबित होते हैं, जो जानते हैं कि कब आंतरिक प्रेरणा का सहारा लेना है, कब बाह्य प्रेरणा का इस्तेमाल करना है और कब जरूरत पड़ने पर दोनों में संतुलन बनाना है।

## कठिन कामों को आसान बनाएं

आंतरिक प्रेरणा वह ऊर्जा है, जो कठिन से कठिन काम को भी आसान और रोचक बना देती है। यह तब सबसे अच्छी तरह काम करती है, जब आप खुद को सक्षम और स्वतंत्र महसूस करते हैं। वहीं, दबाव या अनिश्चितता की स्थिति में इसका प्रभाव घटने लगता है। इसलिए आपको अपनी पढ़ाई से जुड़ी छोटी-छोटी चीजों पर स्वतंत्र रूप से निर्णय लेना चाहिए। फिर चाहे वह पढ़ाई करने का तरीका हो, असाइनमेंट का क्रम हो या फिर अध्ययन का स्थान। अभिभावकों का प्रोत्साहन इसमें बड़ी भूमिका निभाता है, बशर्ते कि वह सही ढंग से दिया जाए।

## बाहरी सहारे की जरूरत

मेहनती और जिम्मेदार युवा हरदम केवल अपनी आंतरिक प्रेरणा पर ही निर्भर नहीं रहते। कभी-कभी उन्हें बाहरी सहारे की भी जरूरत होती है। ऐसे समय में वे उन तरीकों पर ध्यान देते हैं, जो आंतरिक प्रेरणा के कमजोर पड़ने पर मददगार साबित हों। बतौर छात्र आपको चाहिए कि आप उन तरीकों पर ध्यान दें, जो आपको रुकने के बजाय आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। जैसे-ब्रेक लेकर खुद को दोबारा तरोताजा करना, बीच-बीच में स्ट्रेचिंग से दिमाग को नया फोकस देना, सोशल मीडिया के लिए वक्त तय करना या फिर किसी काम को खत्म करने के बाद खुद को सराना।

# अपना मार्गदर्शक खुद बनें

बदलते माहौल में लीडर्स को यह सीखना बेहद जरूरी है कि कैसे खुद को स्थिर रखते हुए चुनौतियों को अवसर में बदला जाए

आज का नेतृत्व चुनौतियों से भरा हुआ है। तेजी से बदलता परिवेश, लगातार बढ़ती अनिश्चितताएं और लोगों की ऊंची अपेक्षाएं नेतृत्वकर्ता को हर पल परखती हैं। ऐसे समय में सेल्फ-कोचिंग यानी अपना कोच खुद बनना, सबसे बड़ी ताकत बनकर सामने आती है। यह पेशेवरों, खासकर नेतृत्व करने वालों के लिए एक अनिवार्य कौशल है। यह कौशल लीडर को संकट की घड़ी में भी शांत रहना और थोड़ा रुककर परिस्थितियों पर विचार करने के साथ कदम उठाना सिखाता है। इस लेख में हम इसी अहम कमी को समझेंगे और जानेंगे कि इसे कैसे पूरा किया जा सकता है।

## सीधे मुद्दे पर केंद्रित रहें

किसी भी समस्या को सुलझाने का सबसे कारगर तरीका है उसे बेहद सरल और स्पष्ट शब्दों में सामने रखना। कोशिश करें कि समस्या को सिर्फ दो छोटे वाक्यों में लिखें—जैसे कि समस्या एक्स है, और इसका वाई प्रभाव पड़ रहा है। ऐसा करने से आपका ध्यान सीधे मुद्दे पर केंद्रित रहता है। हर समस्या को अलग-अलग लिखना जरूरी है, लेकिन याद रखें समाधान देने की जल्दबाजी न करें, जैसे-मैं अच्छे नेतृत्व नहीं कर रहा हूँ। कहने से बेहतर है कहें कि मैं अपनी कुशल टीम के सदस्य को फीडबैक देने से बच रहा हूँ और इसका असर पूरी टीम पर पड़ रहा है। यह तरीका ज्यादा असरदार है।

## गंभीर चिंतन से सटीक समाधान

जब आपको यह महसूस हो कि अब आप समस्या की जड़ तक पहुंच चुके हैं, तब आप गहराई में जाकर उससे जुड़ी जानकारी इकट्ठा करें। इसके लिए जरूरी है कि आप व्यवहार के पैटर्न पर ध्यान दें, हाल के प्रदर्शन से जुड़े डाटा का विश्लेषण करें, सहकर्मियों से ईमानदार फीडबैक लें और अपनी सोच को खुलकर परखें। याद रखें, जितनी सटीक और ठोस आपकी समझ होगी, उतना ही प्रभावी और टिकाऊ आपका समाधान बनेगा।

## दृष्टिकोण को व्यापक बनाएं

यह वह चरण है, जहां आप अपनी समस्या का ठोस समाधान ढूँढते हैं। यह व्यावहारिक होने के साथ ही आपकी टीम और संगठन की जरूरतों के अनुरूप भी होना चाहिए। इसके लिए खुद से सवाल पूछें कि क्या यह



तरीका काम करेगा? क्या मुझे पहले इसकी जांच कर लेनी चाहिए? क्या यह समस्या की असली जड़ को खत्म कर सकता है? इन सवालों से आपका दृष्टिकोण और स्पष्ट होता है।

## सुधार की जरूरत को समझें

सवालों के जवाब खोज लेने के बाद अपनी बनाई रणनीति को अमल में लाएं। अक्सर लोग आत्मविश्वास में इसे आसान मान लेते हैं, लेकिन वास्तविकता में कई बार अप्रत्याशित स्थितियां सामने आती हैं। इसलिए इस दौर में समझदारी यही है कि आप सतर्क रहें, पहचानें कि कौन-सी चीजें स्थायी रूप से काम कर रही हैं और किन में तुरंत सुधार या बदलाव की जरूरत है।

# Unpaid Care & Domestic Work Burden: The Hidden Load

When we think of work, paid jobs often come to mind: teachers, shopkeepers, engineers. But many people—especially women—spend large parts of their day doing \*unpaid care and domestic work\*: cooking, cleaning, caring for children or elderly family members—tasks that are essential, but often unacknowledged.

## What It Includes

- Cooking, laundry, cleaning, washing dishes
- Looking after children: feeding, bathing, helping with homework
- Caring for elderly or disabled relatives
- Household management, shop-

ping, budgeting

These tasks take time, energy, and often emotional labor—but unless someone is hired to do them, they don't show up in official work-statistics or GDP calculations.

## Why It Matters

Many studies show women carry most of this burden. Even if both spouses work, women often do twice as much unpaid domestic work. This limits their opportunities for paid work, personal development, rest, or education.



Women's career prospects and financial independence suffer as a result.

Unpaid work also has mental health effects: exhaustion, stress,

guilt for needing help, or feeling undervalued because society doesn't always recognize this work as "real work."

## What Can Be Done

**1. Shared responsibility:** Encouraging men to actively share household tasks. Changing family attitudes so care work is not seen as "women's work."

**2. Policy support:** Governments can provide accessible childcare,

subsidized domestic help, or allowances for caregivers.

**3. Recognition & measurement:** Including unpaid care in economic statistics to show its true value.

**4. Flexible work and time off:** Employers who offer flexible hours, leave for caregiving, or support for employee caregiving needs.

**5. Awareness campaigns:** Educating communities about the importance of care work and gender equality. Caring don't always get paid, but it is essential. Recognizing unpaid domestic work isn't just a matter of justice—it's about rethinking what we value and who gets credit for keeping households, and society, running.



## एलुमनी एसोसिएशन ने वृक्षारोपण कार्यक्रम में लगाए पौधे



नवगठित एलुमनी एसोसिएशन, आदर्श महिला महाविद्यालय के तत्वावधान में एक वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की पूर्व छात्रा एवं पूर्व प्राचार्य डॉ. माया यादव, पूर्व छात्रा एवं पूर्व प्रवक्ता डॉ. इंदु शर्मा तथा कांता मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. अलका मित्तल ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि यह आयोजन वास्तव में गर्व का क्षण है जो हमारे पूर्व विद्यार्थियों को पुनः महाविद्यालय से जोड़ता है और नए विद्यार्थियों को प्रेरणा प्रदान करता है। यह

वृक्षारोपण न केवल एक आयोजन है बल्कि पर्यावरण संरक्षण के प्रति एक संकल्प भी है। एलुमनी एसोसिएशन, आदर्श महिला महाविद्यालय की अध्यक्ष डॉ. रेनु ने कहा कि भविष्य में भी इस प्रकार के आयोजन महाविद्यालय में निरंतर जारी रहेंगे।

## छात्रा तमन्ना ने राज्य स्तरीय वीर गाथा वाचन प्रतियोगिता में किया प्रथम स्थान प्राप्त



शहीदी दिवस एवं राष्ट्रीय सेवा योजना स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में वैश्य महाविद्यालय, भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा 'ऑपरेशन सिंदूर' के अंतर्गत एक राज्य स्तरीय वीर गाथा वाचन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की छात्रा तमन्ना (बी.ए. प्रथम वर्ष) ने प्रथम स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया।

इस उपलब्धि पर डॉ. रमाकांत के दिशा-निर्देशन में कार्यरत हिन्दी विभाग को महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति एवं प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने हार्दिक बधाई दी और छात्रा के उज्वल भविष्य की कामना की। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएँ छात्राओं में देशभक्ति, अभिव्यक्ति और आत्मविश्वास की भावना को सशक्त बनाती हैं। महाविद्यालय परिवार ने तमन्ना की इस उत्कृष्ट उपलब्धि पर गर्व प्रकट किया।

## सेवा पखवाड़े के तहत हुआ वृक्षारोपण कार्यक्रम का आगाज



उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणा सरकार के दिशा-निर्देशन में चलाए जा रहे 'सेवा पखवाड़े' के अंतर्गत दिनांक 17 सितम्बर 2025 को आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी में एक वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी, कुलपति, चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी तथा प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने प्रकृति संरक्षण का संदेश देते हुए महाविद्यालय परिसर में पौधारोपण किया।

कार्यक्रम में एन.एस.एस. इकाई की सक्रिय भागीदारी रही। स्वयंसेवकों ने न केवल पौधे लगाए बल्कि अन्य लोगों को भी पर्यावरण संरक्षण हेतु प्रेरित किया। इस पहल ने छात्राओं में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी और समर्पण की भावना को सुदृढ़ किया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन न केवल पर्यावरण की रक्षा के लिए आवश्यक हैं बल्कि यह समाज में हरियाली और स्वच्छता का संदेश भी प्रसारित करते हैं। एन.एस.एस. इकाई ने संकल्प लिया कि भविष्य में भी ऐसे सामाजिक एवं पर्यावरणीय कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भागीदारी जारी रखेगी।

कार्यक्रम में एन.एस.एस. इकाई की सक्रिय भागीदारी रही। स्वयंसेवकों ने न केवल पौधे लगाए बल्कि अन्य लोगों को भी पर्यावरण संरक्षण हेतु प्रेरित किया। इस पहल ने छात्राओं में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी और समर्पण की भावना को सुदृढ़ किया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन न केवल पर्यावरण की रक्षा के लिए आवश्यक हैं बल्कि यह समाज में हरियाली और स्वच्छता का संदेश भी प्रसारित करते हैं। एन.एस.एस. इकाई ने संकल्प लिया कि भविष्य में भी ऐसे सामाजिक एवं पर्यावरणीय कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भागीदारी जारी रखेगी।

## गांधी जयंती के अवसर पर 'वाद-विवाद प्रतियोगिता'

आदर्श महिला महाविद्यालय के इतिहास विभाग द्वारा प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के निर्देशन में दिनांक 01 अक्टूबर 2025 को गांधी जयंती के उपलक्ष्य में एक वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का विषय था - वर्तमान समय में गांधी जी के विचारों की प्रासंगिकता। इस प्रतियोगिता में कुल 16 छात्राओं ने भाग लिया, जिन्होंने पक्ष और विपक्ष दोनों दृष्टिकोणों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया।

प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्राओं को महात्मा गांधी के विचारों, आदर्शों एवं उनके सामाजिक और नैतिक दृष्टिकोण की वर्तमान समय में उपयोगिता को समझने और अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करना था।

प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने प्रतियोगिता की सराहना करते हुए कहा कि, 21वीं सदी में भी गांधी जी के विचार उतने ही प्रासंगिक हैं जितने स्वतंत्रता संग्राम के समय थे। उनका 'सर्वधर्म सद्भाव' और 'वसुधैव कुटुम्बकम्' जैसे



सिद्धांत आज के तकनीकी और वैश्विक युग में सामाजिक समरसता और करुणा को बनाए रखने में अत्यंत आवश्यक हैं। प्रतियोगिता के अंत में सभी प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्राचार्या महोदया ने कार्यक्रम की सफलता के लिए इतिहास विभाग की प्रवक्ता डॉ. रुचि वत्स, बबीता

चौधरी एवं अर्चना मौर्या को बधाई दी। इस अवसर पर महाविद्यालय की अनेक प्राध्यापिकाएं एवं छात्राएं उपस्थित रहीं। इस आयोजन ने न केवल गांधी जी के विचारों की गहराई को समझने का अवसर प्रदान किया, बल्कि छात्राओं में विवेक, अभिव्यक्ति एवं विचारशीलता का भी विकास किया।

## 'विज्ञान और नवाचार के माध्यम से सतत विकास' विषय पर छात्राओं ने निबंध लेखन में दिखाई अपनी प्रतिभा

आदर्श महिला महाविद्यालय की The Nature and Molecule Club द्वारा दिनांक 26 सितम्बर 2025 को 'विज्ञान और नवाचार के माध्यम से सतत विकास' विषय पर एक निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्राओं में सतत विकास की समझ को प्रोत्साहित करना और उन्हें नवाचार के प्रति प्रेरित करना था। प्रतियोगिता के दौरान छात्राओं ने सतत विकास के विभिन्न पहलुओं को समझते हुए व्यावहारिक और नवोन्मेषी समाधानों का सुझाव प्रस्तुत किया। इस आयोजन ने छात्राओं की आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता, और वैज्ञानिक दृष्टिकोण को उजागर किया। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने प्रतियोगिता की सराहना करते हुए प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुत विचारों की



गहराई, शोध क्षमता और रचनात्मकता की विशेष प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएँ छात्राओं को न केवल वैश्विक समस्याओं की समझ देती हैं, बल्कि उन्हें समाधान खोजने की दिशा में भी प्रेरित करती हैं।

प्रतियोगिता के परिणाम इस प्रकार रहे-  
प्रथम स्थान - मीरा (बी.एससी.)  
प्रथम वर्ष  
द्वितीय स्थान - टन्नू (बी.एससी.)

द्वितीय वर्ष  
तृतीय स्थान - ऋषिका (बी.एससी.)  
द्वितीय वर्ष  
प्रतिभागी छात्राओं ने इस अवसर को ज्ञानवर्धक अनुभव बताया और कहा कि उन्होंने विज्ञान और नवाचार के महत्व को नई दृष्टि से समझा। कुल मिलाकर यह प्रतियोगिता छात्राओं के लिए एक प्रेरणादायक और शिक्षाप्रद अनुभव रही, जिसने उनमें नवाचार और सतत विकास की भावना को सशक्त किया।

## 'सूचना का अधिकार' विषय पर किज प्रतियोगिता का सफल आयोजन

आदर्श महिला महाविद्यालय में दिनांक 26 सितम्बर 2025 को 'सूचना का अधिकार' विषय पर एक शैक्षणिक किज प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को सूचना का अधिकार अधिनियम 2005 के प्रति जागरूक करना तथा पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व जैसे लोकतांत्रिक मूल्यों की समझ को सशक्त करना था।

कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के स्वागत भाषण से हुआ। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि सूचना का अधिकार अधिनियम नागरिकों को सशक्त बनाने का एक प्रभावशाली माध्यम है, और छात्राओं को इसका ज्ञान न केवल जागरूक नागरिक बनने में सहायक होगा, बल्कि यह उनके भीतर उत्तरदायित्व की भावना भी विकसित करेगा। प्रतियोगिता में कुल पांच टीमों ने भाग लिया। प्रश्नों का केंद्रबिंदु आरटीआई अधिनियम 2005 की उत्पत्ति, उद्देश्य, कार्यप्रणाली तथा व्यावहारिक महत्व पर आधारित था। छात्राओं ने पूरे उत्साह, आत्मविश्वास और जानकारी के साथ उत्तर दिए।



कार्यक्रम का संचालन डॉ. अंजू रानी, डॉ. दीप्ति, पूजा सिंह एवं मुस्कान पंवार द्वारा किया गया। प्रतियोगिता के अंत में टीम डी ने प्रथम स्थान तथा टीम ई ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विजेता टीमों की छात्राओं को प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर लगभग 50 छात्राएं उपस्थित रहीं। छात्राओं ने इस प्रतियोगिता को एक ज्ञानवर्धक व रोचक अनुभव बताते हुए कहा कि इस आयोजन से उन्हें आरटीआई से संबंधित कई महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त हुईं। इस प्रकार, यह आयोजन न केवल शिक्षाप्रद रहा, बल्कि छात्राओं के लोकतांत्रिक अधिकारों की समझ को भी सशक्त करने में सहायक सिद्ध हुआ।

## उत्साह एवं जोश के साथ एन.एस.एस. दिवस मनाया

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना एन.एस.एस. इकाई द्वारा दिनांक 24 सितम्बर 2025 को बड़े उत्साह एवं जोश के साथ एन.एस.एस. दिवस मनाया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ स्वच्छता अभियान से हुआ, जिसमें स्वयंसेविकाओं ने महाविद्यालय परिसर की सफाई करके स्वच्छता का संदेश दिया। इसके पश्चात वे निकटवर्ती दुकानों तक पहुँचीं और लोगों को प्लास्टिक की थैलियों का उपयोग न करने तथा जूट और कपड़े के थैलों को अपनाने के लिए जागरूक किया। इस अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया, जिनमें भाषण प्रतियोगिता निबंध लेखन, स्लोगन लेखन, पोस्टर मेकिंग, तथा नुक्रड़ नाटक शामिल थे। इसके अतिरिक्त छात्राओं ने जल संरक्षण विषय पर जागरूकता गतिविधियाँ प्रस्तुत कीं और आकर्षक सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुतिया भी दी। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. नूतन शर्मा रही।



कार्यक्रम के समापन पर सभी स्वयंसेविकाओं ने एन.एस.एस. शपथ दोहराई और समाज सेवा का संकल्प लिया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ अलका मित्तल ने स्वयंसेविकाओं के प्रयासों की सराहना की तथा उन्हें निरंतर 'नॉट मी बट यू' की भावना को जीवन में आत्मसात करने हेतु प्रेरित किया।

## उद्यमिता जागरूकता में छात्राओं ने सीखे उद्यमिता के गुण



आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी के उद्यमिता प्रकोष्ठ द्वारा आज महाविद्यालय सभागार में उद्यमिता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का संचालन एमएसएमई टेक्नोलॉजी सेंटर, रोहतक द्वारा किया गया। कार्यक्रम में विशेषज्ञ वक्ताओं ने छात्राओं को उद्यमिता के विभिन्न पहलुओं जैसे स्टार्टअप संस्कृति, स्वरोजगार के अवसर तथा केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित योजनाओं की जानकारी विस्तारपूर्वक

प्रदान की। वक्ताओं ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में उन्हें आत्मनिर्भर बनकर रोजगार सृजक की भूमिका निभानी चाहिए। कार्यक्रम के अंत में एमएसएमई टेक्नोलॉजी सेंटर, रोहतक की टीम का हार्दिक धन्यवाद किया गया। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने ऐसे उपयोगी आयोजनों के माध्यम से छात्राओं में नवाचार और नेतृत्व कौशल विकसित करने पर बल दिया तथा उद्यमिता प्रकोष्ठ के प्रयासों की सराहना की।

## शिव्य पर विशिष्ट व्याख्यान

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी के संस्कृत विभाग द्वारा शिव्य (मोरिंगा) का वेद, आयुर्वेद एवं आधुनिक विज्ञान में महत्व- विषय पर एक विशेष अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में तथा संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ. सुमन की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। मुख्य वक्ता सुप्रसिद्ध स्वास्थ्य-विशेषज्ञ प्रो. के. सी. वर्मा ने शिव्य के औषधीय एवं पोषक गुणों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि वैदिक साहित्य और आयुर्वेदिक ग्रंथों में शिव्य का उल्लेख कटु रसयुक्त, ऊष्ण प्रकृति का तथा कफ-वात शमनकारी औषधि के रूप में मिलता है। आधुनिक विज्ञान ने भी इसे सुपरफूड का दर्जा दिया है, क्योंकि यह आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होकर रोग-



प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। प्रो. वर्मा ने कहा कि आयुर्वेद भारतीय जीवन-दर्शन की अमूल्य धरोहर है और इसकी शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक हैं। उन्होंने छात्राओं को प्रेरित किया कि वे आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान के साथ-साथ आयुर्वेद की परंपरा को भी अपनाएँ।

व्याख्यान के दौरान छात्राओं ने विभिन्न प्रश्न पूछकर सक्रिय सहभागिता प्रदर्शित की। मुख्य वक्ता द्वारा सभी प्रश्नों का समाधान प्रस्तुत किया गया तथा उनकी जिज्ञासाओं का समुचित शमन किया गया। इसी कड़ी में उन्होंने शिव्य पौधों के महत्व को रेखांकित करते हुए परिसर में



पौधारोपण किया, जिसमें छात्राओं ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया और लगाए गए पौधों के संरक्षण का संकल्प लिया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कहा कि ऐसे व्याख्यान और गतिविधियाँ छात्राओं को भारतीय संस्कृति की वैज्ञानिकता से परिचित कराने के साथ-

साथ पर्यावरणीय चेतना भी जागृत करती हैं। कार्यक्रम के समापन पर संयोजिका डॉ. सुमन ने मुख्य वक्ता एवं प्राचार्या महोदया का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर अनीता वर्मा, डॉ निशा शर्मा, कुमारी मनीषा, डॉ महिमा इत्यादि अन्य शिक्षिकाएँ भी उपस्थित रही।

## छात्रा निशा ने वुशु प्रतियोगिता में जीता कांस्य पदक

## Poster Presentation Competition on "Science and Innovation for Sustainable Development" organized



छात्रा कुमारी निशा ने असमिता खेलो इंडिया राज्य स्तरीय वुशु महिला विंग 2025 प्रतियोगिता में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की। यह प्रतियोगिता 31 अगस्त 2025 को आर. सी. ग्रीन फील्ड स्कूल, मस्तापुरी, रेवाड़ी में आयोजित की गई, जिसमें कुमारी निशा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक हासिल किया।

महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने कुमारी निशा को शुभकामनाएं देते हुए उसके उज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग की कोऑर्डिनेटर डॉ. रेनु, विभागाध्यक्ष डॉ. मोनिका सैनी तथा प्राध्यापिका नेहा ने भी बधाई दी और इस उपलब्धि को महाविद्यालय के लिए गर्व का विषय बताया।

The Prism Club of Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhivani organized a Poster Presentation Competition on the theme "Science and Innovation for Sustainable Development." The event aimed to provide a creative platform for students to present innovative ideas and practical solutions related to science and technology.

Participants showcased their talent and research skills through posters on topics such as renewable energy, cyber safety, and mathematical modeling of solar energy. The event reflected the students' scientific curiosity, analytical thinking, and commitment to sustainability.

Principal Dr. Alka Mittal appreciated the efforts of the students and lauded their creativity, originality, and depth of thought.



She emphasized that such competitions inspire students to think critically about real-world challenges and encourage them to develop sustainable and innovative solutions.

A total of 20 students participated in the competition, making it a vibrant and thought-provoking event. First Position: Payal (B.Sc. 2nd Year) Second

Position: Kritika (B.Sc. 2nd Year) Third Position: Payal (B.Sc. 3rd Year) Consolation Prize: Sangam (B.Sc. 3rd Year). The event concluded with words of appreciation for all participants. Their sincere efforts made the competition a truly inspiring and enriching experience for everyone involved.

# World Suicide Prevention Day Observed at College Campus



The Department of Psychology, under the guidance of Dr. Alka Mittal, Principal, organized an awareness campaign in the college campus to mark World Suicide Prevention Day. The campaign aimed to promote mental health

awareness, emphasize early intervention, and spread a message of hope and support. Through this initiative, we reaffirm our commitment to mental well-being and suicide prevention, fostering a supportive environment for all.



## Kalyani Brings Laurels to College by Winning 1st Position at CBLU



On the occasion of World Suicide Prevention Day held on September 9, 2025, the Department of Psychology, Chaudhary Bansi Lal University (CBLU) organized a Poster Making Competition aimed at promoting awareness about mental health and suicide prevention.

Our college actively participated with three candidates, who showcased their creativity and sensitivity on the vital theme. Among them, Kalyani (B.A. Final Year) brought glory to the institution by securing the 1st Position in the competition. The Principal and the entire college fraternity warmly congratulate Kalyani for her exceptional achievement and wish her continued success in future endeavors.

**..अब मुझे खुद को लिखना है!**



बहुत पढ़ लिया और का लिखा हुआ अब मुझे खुद को लिखना है।  
आस हूँ मैं सपनों की, उम्मीद हूँ ना जाने कितने अपनों की जब चलना भी ना सीखा था तब से मेरी उधन के सपने सजाए हुए हैं मेरे खातिर उन्होंने खुद के ख़ाब बचे हुए हैं। कामयाबी की धुंध में हिस्सा लिया है। जीत के बिना हार नहीं मन ने ये ठान लिया है। मैंने सबको मेरा भविष्य सोच के हस्ते देखा है। कैसे ना करूँ उनके सपने पूरे मैंने मेरी कामयाबी के लिए पूरे परिवार का विश्वास देखा है। ये नहीं बोल रही हार नहीं होगी कभी पर ये विश्वास है कि कभी हार मानूंगी नहीं चमकना है मुझे अगर सूरज सा नहीं तो दीपक सा ही सही जिम्मेदारियों को भोज समझकर नहीं, फर्ज समझकर पूरा करना है मुझे जिस से तकलीफ हो मेरे परिवार को वो हर काम करने से डरना है। मुझे भी कामयाबी के आसुवों से रोना है और पूरे परिवार में एक मिसाल बनकर खड़ा होना है। हों मानती हूँ मेरी सोच, पसंद शोक अलग है और लगता है आपको कि ये नए जमाने के हाल है, पर मैं आप सब की परछाई हूँ, मुझे घर की इज्जत और हर एक तौर तरीके का ख्याल है। मेरी सोच से आपके तौर तरीके पूरे करना चाहती हूँ। मैं भी मेरे परिवार को गर्व का अहसास दिलाना चाहती हूँ। याद करोगें मुझे भी लोग क्यों कि अब बहुत पढ़ लिया और का लिखा हुआ, अब मुझे खुद को लिखना है ..भूमिजा

## Bhumika Secures 2nd Position in Poster Making Competition

We are delighted to share that Bhumika, a B.Sc. 1st year student (Roll No. 2116) of our college, has secured the 2nd position in the Poster Making Competition organized at Chaudhary Bansi Lal University (CBLU) on September 8, 2025. The theme of the competition was "Solar Cell Energy." Bhumika showcased her creativity and scientific understanding through an innovative and visually appealing poster.



The Principal and the entire college fraternity congratulate Bhumika on her remarkable

achievement and wish her continued success in future endeavors.

## One-Day Workshop on MS Excel

Under the guidance of Dr. Alka Mittal, Principal, Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhivani (AMMB), the Department of Economics organized a One-Day Workshop on MS Excel today in the BCA Lab of the college. The workshop witnessed enthusiastic participation from students.

During the session, Dr. Deepu Saini introduced the participants to the fundamentals of MS Excel, including data entry, formulas, functions, and basic data analysis tools. Students were also guided on the practical applications of Excel in acad-



emics, research, and professional life.

The hands-on training enabled students to gain confi-

dence in organizing and analyzing data effectively using Excel. Participants actively engaged in the workshop, clarified their



doubts through interactive discussions, and enhanced their technical skills.

The event was highly appre-

ciated by the Principal and faculty members for promoting digital literacy and practical knowledge among students.

# Cyber Security Awareness October Month tips for staying safe online!

1. Check for phone forwarding: Dialing #67# checks if your calls are being forwarded to another number. If you're not expecting any call forwarding, this can help detect potential hacking.

2. Enable 2-Factor Authentication (2FA): This adds an extra layer of security to your accounts by requiring both a password and a verification code sent to your

phone or authenticator app.

3. Be cautious with APK files: APKs (Android Package Files) can be used to install apps outside the Google Play Store. Only download APKs from trusted sources, and keep the "Unknown Sources" option disabled in your phone's settings to minimize risks.

4. Review app permissions: Regularly check which apps have access to sensitive features like camera, mic, messages, and location. Revoke permissions for apps that don't need them.

5. Avoid remote access apps: Be careful when installing remote access apps like AnyDesk or TeamViewer, as they can pose security risks if



not properly secured. Only use them when necessary and ensure strong passwords and 2FA are in place.

**Additional tips to enhance your cyber safety:**

> Use strong, unique passwords for all accounts.

> Keep your operating system and apps up-to-date with the latest security patches.

> Be aware of phishing emails and suspicious links.

> Use a reputable antivirus solution.

## चार लोग क्या कहेंगे?

चार लोग क्या कहेंगे?  
कुछ तो लोग कहेंगे,  
लोगों का काम है कहना।  
नहीं का कर्म है बहना,  
और निरंतर बढ़ते रहना।  
तू किसी की बातें ना सुन,  
किसी के बहकावे में मत आना।  
अपना लक्ष्य तय करो,  
और उसे हासिल करने के लिए बढ़ते रहना।

कुछ तो लोग कहेंगे,  
लोगों का काम है कहना।  
तू किसी की मत सुन,  
बस निरंतर आगे बढ़ते रहना।  
हवा का कर्म है बहना,  
और निरंतर बढ़ते रहना।  
कोशिश करने से ना कतराना,  
निरंतर कोशिश करते रहना।  
सब का फल जरूर मिलता है,  
तू सब बनाए रखना।  
कोई कुछ भी कहे,  
उनकी बातों में न आना।  
कुछ तो लोग कहेंगे,  
लोगों का काम है कहना।

## CURRENT AFFAIRS

- Who is the current President of India?
- Which country hosted the 2024 G20 Summit?
- What is the theme of World Environment Day 2024?
- Who won the 2024 Nobel Prize in Literature?
- Which Indian city will host the 2036 Olympics if approved by IOC?
- Who is the present UN Secretary-General?
- What is Chandrayaan-3 famous for?
- Which state launched the Mission Buniyaad programme in 2024?
- Who is the Chief Justice of India (CJI) in 2025?
- Which country recently became the newest member of BRICS?
- Who won the 2024 ICC Men's T20 World Cup?
- Where was the 2024 COP29 Climate Summit held?
- Which Indian author won the 2024 Booker Prize?
- What is India's current rank in the Global Innovation Index 2024?
- Who is the current Finance Minister of India?
- Which country recently landed a spacecraft on the far side of the Moon?
- Which Indian state became the first to implement Uniform Civil Code (UCC)?
- Who is the current CEO of OpenAI (2025)?
- Which team won the 2024 IPL season?
- What is the name of the recently launched India-Middle East-Europe trade corridor?

### Answers

- Droupadi Murmu
- Brazil
- "Land restoration, desertification, and drought resilience"
- Jon Fosse (Norway)
- Ahmedabad, Gujarat (India's official bid city)
- António Guterres
- First successful soft landing on the Moon's South Pole
- Delhi
- Justice D.Y. Chandrachud
- Saudi Arabia (joined in 2024 expansion)
- India (defeated South Africa in final)
- Baku, Azerbaijan
- Amitav Ghosh (fiction, for Smoke and Ashes)
- 40th rank
- Nirmala Sitharaman
- China (Chang'e-6 mission)
- Uttarakhand (January 2024)
- Sam Altman
- Kolkata Knight Riders (KKR)
- India-Middle East-Europe Economic Corridor (IMEC)

## रूप बदला, सोच नहीं

एक समय की बात है, एक छोटा चूहा था। वह बहुत डरपोक था। वह कभी भी अपने बिल से बाहर नहीं निकलता था। एक दिन भगवान का ध्यान उस पर गया। भगवान धरती पर आए उस चूहे को अपने पास बुलाया और कहा:-

**भगवान:-** प्यारे चूहे! तू इस बिल से बाहर क्यों नहीं निकलते। बाहर की दुनिया बहुत खूबसूरत है। तुम्हें इस बिल से बाहर निकलकर दुनिया देखनी चाहिए।

**चूहा:-** मैं बिल से बाहर कैसे निकलूँ प्रभु? मुझे बहुत डर लगता।

**भगवान:-** अरे! तुम्हें कैसा भय?

**चूहा:-** मुझे बिल्ली से डर लगता है। मुझे डर है कि अगर मैं बाहर निकला तो बिल्ली मुझे खा जाएगी।

**भगवान:-** अरे प्यारे चूहे! तुम्हें डरने की कोई जरूरत नहीं है।

**चूहा:-** आप कुछ भी कहो। मुझे तो डर लगता है। यह सुनकर भगवान उसकी मदद करने के बारे में सोचते हैं और उसे बिल्ली में बदल देते हैं। और वापिस चले जाते हैं। कुछ समय बाद भगवान उसे देखते हैं तो उन्हें पता चला कि वह बिल्ली तो अपनी गली से बाहर ही नहीं जा रही। भगवान उसके पास गए और कहा

**भगवान:-** प्यारी बिल्ली, तुम गली से बाहर क्यों नहीं जा रही।

**बिल्ली:-** प्रभु! मुझे बहुत डर लगता है।

**भगवान:-** तुम्हें किससे डर लगता है?

**बिल्ली:-** मुझे कुत्ते से डर लगता है। अगर मैं इस गली से बाहर गई तो कुत्ता मुझे काट लेगा।

**भगवान:-** अरे! डरो मत। ऐसा कुछ नहीं होगा।

**बिल्ली:-** आप कुछ भी कहो। मुझे तो डर लगता है।

यह सुनकर भगवान उसे कुत्ते में बदल देते हैं। और वापिस चले जाते हैं। कुछ समय बाद भगवान उसे ढूँढते हैं तो क्या देखते हैं। वह कुत्ता अपने मोहल्ले से बाहर ही नहीं निकल रहा। भगवान विचलित हो जाते हैं और वापिस धरती पर पहुँचते हैं।

**भगवान:-** प्यारे कुत्ते! तू इस मोहल्ले से बाहर क्यों नहीं जाते।

**कुत्ता:-** प्रभु! मुझे बहुत डर लगता है।

**भगवान:-** अब तुम्हें किससे डर लगता है?

**कुत्ता:-** मुझे इंसानों से डर लगता है।

**भगवान:-** अरे! डरने की कोई जरूरत नहीं है। तुम्हें इंसानों से



कोई खतरा नहीं है।

**कुत्ता:-** आप कुछ भी कहो। मुझे तो डर लगता है।

यह सुनकर भगवान उसे इंसान बना देते हैं। और वापिस चले जाते हैं। इस बार भगवान को पूरा विश्वास था कि वह सुखी जीवन जिएगा। कुछ समय बाद जब भगवान उसे देखते हैं तो देखकर गुस्सा हो जाते हैं। क्योंकि वह इंसान अपने घर से बाहर ही नहीं निकल रहा। भगवान गुस्से से उस इंसान से पूछते हैं:-

**भगवान:-** अब तुम घर से बाहर क्यों नहीं जा रहे।

तुम तो इंसान हो, तुम्हें तो किसी का भय नहीं।

**इंसान:-** प्रभु! मुझे भी डर लगता है।

**भगवान:-** तुम्हें किससे डर लगता है।

**इंसान:-** मुझे कुछ भी नया करने से डर लगता है। मुझे डर लगता है कि लोग क्या कहेंगे?

**भगवान:-** क्या तुम सच में इतनी सी बात से परेशान हो। ये भी कोई वजह है डरने की।

**इंसान:-** आप कुछ भी कहो। मुझे तो डर लगता है। भगवान बहुत गुस्सा हो जाते हैं और उसे वापिस चूहा बनाते हुए बोलते हैं:-

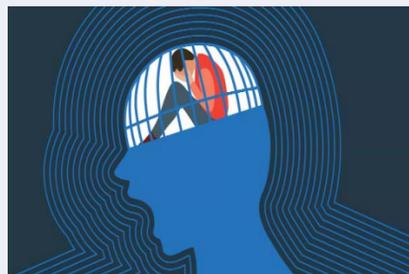
**भगवान:-** सारी गलती मेरी ही है। मैंने तुम्हें चूहे से बिल्ली बनाया, बिल्ली से कुत्ता और कुत्ते से इंसान। मैंने तुम्हारा शरीर, रूप और आकार तो बदला लेकिन तुम्हारी सोच नहीं बदल पाया। तुम्हारी सोच उसी चूहे की सोच भी जो चाहे इंसान बन गया लेकिन सोच उस बिल में ही अटकी रही। अगर तुम्हें इंसान के जीवन का महत्व नहीं पता तो तुम चूहे बनकर ही रहो।

**शिक्षा:-** जब तक हमारी सोच, आदतें और डर नहीं बदलते, तब तक हम गलतियाँ दोहराते हैं। सच्चा परिवर्तन भीतर की मानसिकता और दृष्टिकोण बदलने से ही संभव है।

## Student Mental Health Crisis: An Urgent Wake-Up Call

In recent years, students across India have been facing a serious mental health crisis—marked by growing levels of anxiety, depression, stress, and even a tragic rise in suicides. While academic achievement has always been valued, the emotional cost of this pressure is now impossible to ignore.

Surveys show that nearly 70% of college students experience anxiety, and more than half struggle with symptoms of depression. Academic workload, exam pressure, family expectations, and uncertain career paths have become heavy burdens. Alongside this, lifestyle issues such as poor sleep, excessive screen time, and lack of physical activity fur-



ther worsen the situation.

The issue is not just about individual stress. Student suicides have sharply

increased in recent years, with thousands of young lives lost annually. Behind these numbers are stories of isolation, fear of failure, and silence due to stigma around seeking help. Many students feel they cannot openly talk about their struggles, and even when support exists, they hesitate to use it.

### Why the Crisis Is Growing

>> High-stakes examinations and rigid academic systems.

>> Constant comparison and competition.

>> Career uncertainty in a changing economy.

>> Lack of emotional and career counseling in institutions.

>> Social stigma attached to mental health struggles.

### The Way Forward

To address this crisis, schools and colleges must strengthen mental health support by providing trained counselors and safe spaces for students. Parents and teachers need to create encouraging environments rather than adding pressure. Regular workshops on coping skills, mindfulness, and emotional well-being can empower students to manage stress.

Government initiatives like helplines and counseling schemes must also be expanded so that no student feels helpless or unheard.



# Adarsh Mahila Mahavidyalaya

## Bhiwani (Haryana)

A Prestigious "Multi-disciplinary" Institution for Quality Education of 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

# Srijan Mela

Do join us in

*Celebrating Creativity*

**Exhibition-cum-Sale**

**THURSDAY, 16 OCT. 2025 | 10:00 AM TO 5:00 PM**

- Festive Decorations
- Home Decor
- Home made Food Articles
- Block printed Sarees n Blouses
- Natural Skin Care Products



Hansi Gate, Bhiwani

93069 40790

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

**अनुपमा  
यात्रा**

स्वामित्व, मुद्रक एवं प्रकाशक आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी द्वारा दैनिक भास्कर गोहाना रोड़, सुखपुरा रोहतक 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