



अनुपमा एक्सप्रेस

वर्ष: 03/ संस्करण: 06 पृष्ठ: 08/ मूल्य: 5 रुपये

भिवानी, मंगलवार 10 जून 2026

anupama.express@ammb.ac.in

छात्राओं के सर्वांगीण विकास का केंद्र बना आदर्श महिला महाविद्यालय, स्नातक प्रवेश हेतु निशुल्क पंजीकरण की व्यवस्था

आदर्श महिला महाविद्यालय छात्राओं का भविष्य उज्ज्वल बनाने के लिए अपनी स्थापना के समय से ही वचनबद्ध है। महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में महाविद्यालय न केवल शिक्षा अपितु खेल जगत, कला साहित्य, सांस्कृतिक एवं सामाजिक क्षेत्रों में भी छात्राओं का कौशल विकास कर रहा है। महाविद्यालय में छात्राओं को पाठ्यक्रम के साथ-साथ रोजगार उन्मुख शिक्षा भी उपलब्ध करवाई जा रही है। जिसका मुख्य उद्देश्य छात्राओं को रोजगार के बेहतर अवसर मुहैया करवाना है। छात्राओं को व्यवस्थित एवं कार्यकुशल प्रशिक्षण देकर प्रमाण पत्र भी दिए जा रहे हैं। जिससे छात्राओं को स्व-रोजगार के अवसर उपलब्ध हो सके। महाविद्यालय समाज कल्याण के कार्यों में भी अग्रणी भूमिका निभा रहा है। महाविद्यालय द्वारा इस कड़ी में दो एमओयू की प्रति पर सहमति हस्ताक्षर किए, जिसमें एक अपना घर दिव्यांग व्यक्तियों की समय पर सेवा करना व दूसरा पर्यावरण संरक्षण कर पर्यावरण के प्रति आमजन को जागरूक करना रहा। आज आदर्श महिला महाविद्यालय अपनी स्वर्ण जयंती मनाकर निरंतर उन्नति के सर्वोच्च शिखर की ओर बढ़ता जा रहा है।

महाविद्यालय के इतिहास को लिपिबद्ध करना एक स्वर्णिम धागे में मोती पिरोने जैसा है, जिसका प्रत्येक मोती अद्वितीय है। यह महाविद्यालय 52 वर्षों के इतिहास में अपने नाम आदर्श को आज तक भी सार्थक किए हुए हैं इसका उदाहरण है- 14 मार्च 1999 को इस महाविद्यालय को उच्चतर शिक्षा विभाग, हरियाणाने महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय का उत्कृष्ट महाविद्यालय पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया तथा वर्तमान में 29 अप्रैल 2022, को इस महाविद्यालय ने अंतर्राष्ट्रीय मुल्यांकन संगठन से दृष्ट प्रमाण पत्र प्राप्त कर दिखा दिया कि हम आज भी सर्वोच्च शिखर पर पहुंचने का प्रयास कर रहे हैं। नारी शिक्षा को समर्पित आदर्श महिला महाविद्यालय आज हजारों छात्राओं को शिक्षित कर अपनी पहचान

उच्चतर शिक्षा विभाग ने स्नातक प्रवेश पंजीकरण की अंतिम तिथि बढ़ाकर 15 जून की।

प्रथम मेरिट सूची 24 जून को होगी जारी



राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बना रहा है। आज से लगभग 56 वर्ष पूर्व भिवानी नगर में नारी शिक्षा के प्रति उदासीनता एवं नारी की उच्च शिक्षा के अभाव को जानकर भिवानी के कुछ प्रतिष्ठित समाज सेवकों ने निस्वार्थ भाव से विचार-विमर्श करने के पश्चात 'आदर्श शिक्षा समिति' की स्थापना कर नारी शिक्षा के अभियान में अपना अमूल्य योगदान दिया। वर्षों पहले महिलाओं को शिक्षा के महत्व को जानकर प्रसिद्ध समाज सुधारक, पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय श्री बनारसी दास जी गुप्त जुलाई 1970 में इस महाविद्यालय की स्थापना की। इस अभियान में उनके कर्मठ साथी, भिवानी केसरी सेठ स्वर्गीय श्री भगीरथमल जी बुवानीवाला तथा अन्य अनेक साथियों ने अथक परिश्रम एवं सहयोग दिया। आज भिवानी शहर ही नहीं अपितु इसके आस-पास के ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं को भी शिक्षा रूपी ज्ञान से यह महाविद्यालय प्रकाशित कर रहा है। भूतों

वाली धर्मशाला में 2 कमरों एवं 75 छात्राओं से शुरू हुआ यह महाविद्यालय आज अपने विशालकाय भवन के साथ 3000 छात्राओं को शिक्षित कर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाए हुए है। महाविद्यालय की भूतपूर्व छात्राएं प्रशासनिक सेवा, सौन्दर्य प्रतियोगिताएं, मनोवैज्ञानिक क्षेत्र, सफल उद्यम्यी, लेखिका, आलोचक, प्राध्यापिका, चिकित्सक, फलाईंग ऑफिसर बनकर महाविद्यालय का नाम रोशन कर रही हैं। महाविद्यालय में विभिन्न विषयों में स्नातक शिक्षा के साथ-साथ गणित, अंग्रेजी, अर्थशास्त्र, भौतिकी, कामर्स, इतिहास, राजनीति शास्त्र एवं रसायन विषयों में स्नातकोत्तर शिक्षा भी प्रदान की जा रही है। महाविद्यालय में आवश्यकता अनुसार कम्प्यूटर कक्ष, आधुनिक विज्ञान प्रयोगशालाएं, विशाल एवं भव्य सभागार, ओपन जिम, बॉस्केट बॉल कोर्ट, विशाल खेल मैदान, डिजिटल बोर्ड सहित कक्षा-कक्ष

छात्राओं को मूलभूत सुविधाओं के साथ उपलब्ध करवाया जा रहा है। महाविद्यालय में बहार से आकर पढ़ने वाली छात्राओं के लिए पूर्ण सुरक्षा के साथ छात्रावास की भी व्यवस्था गत कई वर्षों से दी जा रही है। महाविद्यालय द्वारा केवल शैक्षणिक क्षेत्र में अद्वितीय उपलब्धि हासिल नहीं कि गई अपितु सह पाठ्यक्रम गतिविधियों में भी महाविद्यालय ने अपनी पहचान अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बनाई है। खेलकूद विभाग की छात्रा अरूणा ने हाल ही में पैरा ओलंपिक ताइक्वांडो ने प्रथम भारतीय महिला के रूप में चयनित होकर महाविद्यालय के नाम को उचाईयों तक पहुंचाया। साथ ही योगा, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, जिम्नास्टिक, बास्केटबॉल आदि राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में छात्राओं ने स्वर्ण पदक प्राप्त किए। छात्राओं को सामाजिक मुद्दों पर जागरूक करने के लिए समय पर विद्वत जनों द्वारा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठीयों का आयोजन भी किया

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अपनी गुणवत्ता और उत्कृष्ट परिणामों के लिए पहचान बना चुके आदर्श महिला महाविद्यालय में इस वर्ष प्रवेश को लेकर छात्राओं में विशेष उत्साह दिखाई दे रहा है। महाविद्यालय की अधिकांश पाठ्यक्रमों में सीटों की तुलना में कई गुना अधिक पंजीकरण दर्ज किए गए हैं। विभाग द्वारा प्रवेश पंजीकरण की अंतिम तिथि को भले ही 30 मई से बढ़ाकर 15 जून 2026 तक कर दिया गया है, ऐसे में अंतिम तिथि तक इन आंकड़ों में और अधिक वृद्धि होने की संभावना है। वर्तमान में ही कई पाठ्यक्रमों में सीटों के मुकाबले कई गुना अधिक पंजीकरण दर्ज हो चुके हैं, जिससे अनुमान लगाया जा रहा है कि प्रवेश प्रक्रिया के समापन तक प्रतिस्पर्धी और भी तीव्र हो जाएगी तथा महाविद्यालय में दाखिले के लिए छात्राओं की होड़ और बढ़ेगी।

जाता रहा है। महाविद्यालय में शिक्षक एवं गैर शिक्षक वर्ग की कार्यप्रणाली को सुचारु रूप से चलाने के लिए ऑरिएंटेशन कार्यक्रम, स्वास्थ्य सुधार हेतु मल्टी स्पेशलिटी स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर का आयोजन भी किया गया।

छात्राओं ने साहित्यिक क्षेत्र, नृत्य एवं गायन क्षेत्र में होने वाली राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में सर्वथा प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवावित किया। महाविद्यालय की स्वयं सेविकाओं द्वारा समाज कल्याण के कार्यों में भागीदारी अग्रणी रही है। साथ ही एन.एस.एस. की छात्राओं ने भी राष्ट्रीय परेड में चयनित होकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। आदर्श महिला महाविद्यालय रूपी पौधा आज वट वृक्ष बनकर बेटियों को शिक्षित करने की दिशा में प्रदेश में नम्बर 1 बना हुआ है। छात्राओं को उज्ज्वल भविष्य को तैयार करने के लिए महाविद्यालय परिवार हर प्रकार से प्रयासरत रहता है। भविष्य में छात्राओं को पाठ्यक्रम के साथ-साथ अन्य अल्प कालिन कोर्सेज करवाए जाएंगे जिससे छात्राओं को रोजगार उन्मुख शिक्षा प्रदान कि जा सके।

महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति की पूर्व अध्यक्ष दर्शना गुप्ता को पुण्यतिथि पर भावपूर्ण श्रद्धांजलि



भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति की पूर्व अध्यक्ष एवं शिक्षा, राजनीति, समाजसेवा एवं मानव कल्याण के क्षेत्र में अपने समर्पित योगदान से एक विशिष्ट पहचान बनाने वाली दर्शना गुप्ता की पुण्यतिथि पर उन्हें भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की गई। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल के मार्गदर्शन में हुए इस श्रद्धांजली कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त शिक्षक एवं गैर शिक्षक स्टाफ ने उनको नमन करते हुए पुष्पांजली अर्पित की। इस मौके पर उपस्थित स्टाफ ने दर्शना गुप्ता जी के जीवन संघर्ष, सामाजिक योगदान और नारी सशक्तिकरण के लिए किए गए प्रयासों को विस्तार से स्मरण किया।

उन्होंने कहा कि दर्शना गुप्ता जी का जीवन समाज के लिए एक मागदर्शक की तरह है। उन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर कार्य करते हुए न केवल बालिकाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया, बल्कि समाज में महिलाओं की भूमिका को नई दिशा देने में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। इस अवसर पर 'नारी शक्ति सम्मान' से सम्मानित उनके योगदान को विशेष रूप से याद किया गया। वक्ताओं ने कहा कि यह सम्मान केवल एक उपाधि नहीं बल्कि उनके निरंतर संघर्ष, समर्पण और सेवा भाव का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि श्रीमती दर्शना गुप्ता जी का जीवन सदैव समाज के लिए प्रेरणा स्रोत बना रहेगा और उनके द्वारा दिए गए योगदान को आदर्श महिला महाविद्यालय हमेशा स्मरण रखेगा।

स्व. सेठ भगीरथमल बुवानीवाला जी की 99वीं जयंती पर श्रद्धांजलि

भगीरथमल बुवानीवाला के दूरदर्शी विचारों ने महिला शिक्षा की अलख जगाई: अशोक बुवानीवाला

भिवानी। महिला शिक्षा के पुरोधा एवं प्रखर समाजसेवी स्व. सेठ भगीरथमल बुवानीवाला जी सामाजिक चेतना के ऐसे वाहक थे जिन्होंने अपने दूरदर्शी विचारों और कर्मशील व्यक्तित्व से समाज में महिला शिक्षा की ऐसी अलख जगाई कि हजारों बेटियों को जीवन की नई दिशा मिली। ये उद्धार आज आदर्श महिला महाविद्यालय के संस्थापक स्व. भगीरथमल बुवानीवाला जी की 99वीं जयंती के अवसर पर आयोजित श्रद्धांजली सभा में महाविद्यालय प्रबंधकारिणी समिति के महासचिव अशोक बुवानीवाला ने पुष्पांजली अर्पित करते हुए कहे। उन्होंने कहा कि सेठ भगीरथमल जी ने ऐसे समय में महिलाओं की उच्च शिक्षा के महत्व को समझा, जब समाज में बेटियों को सीमित अवसर प्राप्त होते थे। उन्होंने न केवल छात्राओं के लिए शिक्षण संस्थान की स्थापना की, बल्कि उन्हें आत्मनिर्भर एवं सशक्त बनाने का भी संकल्प लिया। आज आदर्श महिला महाविद्यालय जिस विश्वास, गुणवत्ता और उपलब्धियों के साथ आगे बढ़ रहा है, उसके मूल में स्व. बुवानीवाला जी की दूरदृष्टि और शिक्षा के प्रति उनका समर्पण ही



है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय परिवार उनके आदर्शों को आत्मसात करते हुए छात्राओं के सर्वांगीण विकास हेतु निरंतर कार्य करता रहेगा। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने भी अपनी श्रद्धांजली अर्पित करते हुए कहा कि उन्होंने शिक्षा को समाज सुधार और महिला सशक्तिकरण का सबसे प्रभावी माध्यम मानते हुए बेटियों को आगे बढ़ाने के लिए अनेक प्रेरणादायी प्रयास किए। उनका मानना था कि शिक्षित महिला केवल अपने परिवार ही नहीं, बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

उनके द्वारा स्थापित आदर्श महिला महाविद्यालय आज शिक्षा, अनुशासन, संस्कार और उपलब्धियों का केंद्र बन चुका है, जो उनकी सोच और संकल्प का सशक्त उदाहरण है। इस अवसर पर पवन बुवानीवाला, नंदकिशोर अग्रवाल, सुशील बुवानीवाला, सुदरलाल अग्रवाल, पुनम चंद बजाज, जगत नारायण भारद्वाज, सतीश वैद्य, कांग्रेस सेवा दल के अध्यक्ष विरेन्द्र श्योरान, प्रवीण गर्ग, बनारस से जितेन्द्र नारायण शर्मा व शैलेन्द्र सिंह, अमन गुप्ता, हरिश हलुवासिया, सुशील बामल, केसरी शर्मा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

अपने जीवन की नायिका बनने महिलाएं

आज की महिला घर और कार्यस्थल दोनों मोर्चों पर अपनी जिम्मेदारियां बखूबी निभा रही है। वह परिवार की रीढ़ है, बच्चों की पहली शिक्षक है और समाज की प्रगति की आधारशिला भी। लेकिन दूसरों की जरूरतों को पूरा करते-करते अक्सर वह अपनी जरूरतों, इच्छाओं और स्वास्थ्य को पीछे छोड़ देती है। यही आदत धीरे-धीरे मानसिक और शारीरिक थकान का कारण बन जाती है। महिलाओं के लिए यह समझना बेहद जरूरी है कि स्वयं का ध्यान रखना कोई स्वार्थ नहीं बल्कि एक आवश्यकता है। जब महिला स्वस्थ, प्रसन्न और मानसिक रूप से संतुलित होगी, तभी वह अपने परिवार और समाज को भी बेहतर दिशा दे सकेगी। अधिकांश महिलाएं सुबह से रात तक परिवार की देखभाल, बच्चों की पढ़ाई, घर के कामकाज और नौकरी की जिम्मेदारियों में व्यस्त रहती हैं। ऐसे में उनके पास स्वयं के लिए समय निकालना कठिन हो जाता है। लगातार काम का दबाव, अपेक्षाओं का बोझ और भावनात्मक जिम्मेदारियां तनाव को जन्म देती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि व्यक्ति अपनी भावनाओं को लंबे समय तक दबाकर रखता है तो इसका असर

परिवार की जिम्मेदारियों के साथ खुद की खुशियों और स्वास्थ्य को भी दें महत्व



नींद और स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा असर

हाल ही में प्रकाशित ग्लोबल स्लीप सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार पारिवारिक और कार्यस्थल की जिम्मेदारियों के कारण लगभग 39 प्रतिशत महिलाओं की नींद प्रभावित होती है। कई महिलाएं प्रतिदिन 4 घंटे से भी कम गहरी नींद ले पाती हैं, जिससे थकान, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं बढ़ती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि पर्याप्त नींद और मानसिक शांति स्वस्थ जीवन के लिए उतनी ही आवश्यक है जितना संतुलित भोजन और नियमित व्यायाम।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। बढ़ती चिंता का विषय बन रहा है महिलाओं का तनाव विश्व स्तर पर किए गए विभिन्न अध्ययनों

के अनुसार महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक तनाव और मानसिक दबाव का सामना करती हैं। हेल्थ एंड सेफ्टी एजीक्यूटिव के आंकड़ों के अनुसार 35

खुद की देखभाल में पीछे रह जाती हैं महिलाएं

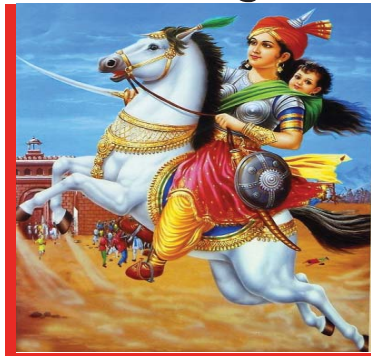
नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के अनुसार बड़ी संख्या में महिलाएं अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं देतीं। सर्वे में पाया गया कि 32 से 58 वर्ष आयु वर्ग की लगभग 83 प्रतिशत महिलाएं नियमित व्यायाम नहीं करतीं, जबकि 57 प्रतिशत महिलाएं प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में फल और हरी सब्जियों का सेवन नहीं कर पातीं। यही कारण है कि उच्च रक्तचाप, मोटापा, थायराइड और मधुमेह जैसी समस्याएं महिलाओं में तेजी से बढ़ रही हैं। अक्सर महिलाएं परिवार की मजबूती के लिए अपनी परेशानियों को छिपा लेती हैं। वे सोचती हैं कि उनकी समस्याएं दूसरों से कम महत्वपूर्ण हैं, जबकि ऐसा नहीं है। मन की बात साझा करने से तनाव कम होता है और समाधान खोजने में भी मदद मिलती है। हर महिला में अपार क्षमता होती है। जरूरत केवल उसे पहचानने और

विकसित करने की है। अपने सपनों, रुचियों और लक्ष्यों के लिए समय निकालना आत्मविश्वास बढ़ाता है। चाहे नई कला सीखना हो, पढ़ाई जारी रखनी हो या करियर में आगे बढ़ना हो, हर कदम महिला को आत्मनिर्भर और मजबूत बनाता है। महिलाएं परिवार और समाज को संवारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, लेकिन इस यात्रा में उन्हें स्वयं को नहीं भूलना चाहिए। अपनी खुशियों, स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को महत्व देकर ही वे जीवन के हर क्षेत्र में सफलता और संतुष्टि प्राप्त कर सकती हैं। दूसरों के लिए प्रेरणा बनने से पहले स्वयं के जीवन में सकारात्मक बदलाव की शुरुआत करना सबसे आवश्यक है। क्योंकि एक खुश, स्वस्थ और आत्मविश्वासी महिला ही एक मजबूत परिवार और बेहतर समाज की नींव रखती है।

से 54 वर्ष आयु वर्ग की कामकाजी और गृहिणी महिलाओं में तनाव की समस्या तेजी से बढ़ रही है। एक रिपोर्ट के मुताबिक तनाव महसूस करने वाली महिलाओं की संख्या समान आयु वर्ग के

पुरुषों की तुलना में लगभग 50 प्रतिशत अधिक है। इसके बावजूद मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता की कमी के कारण अधिकांश महिलाएं समय रहते सहायता नहीं ले पातीं।

वीरांगनाओं की विरासत का संदेश: रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती की पुण्यतिथि पर विशेष



भारत का इतिहास ऐसी वीरांगनाओं की गाथाओं से भरा पड़ा है, जिन्होंने साहस, आत्मसम्मान और राष्ट्रभक्ति की मिसाल कायम की। इनमें रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। दोनों वीरांगनाओं ने अपने अदम्य साहस, नेतृत्व क्षमता और संघर्षशीलता से यह सिद्ध किया कि नारी केवल परिवार की आधारशिला ही नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र की रक्षा के लिए भी अग्रिम पंक्ति में खड़ी हो सकती है। उनकी पुण्यतिथि हमें उनके जीवन से प्रेरणा लेने और महिला सशक्तिकरण के महत्व को समझने का अवसर प्रदान करती है।

संघर्ष और साहस की प्रतीक रानी लक्ष्मी बाई (पुण्यतिथि 18 जून) झांसी की रानी लक्ष्मी बाई भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की पहली महान नायिकाओं में गिनी जाती हैं। उन्होंने अंग्रेजी शासन के अन्यायपूर्ण रवैये का डटकर सामना किया और अपने राज्य की रक्षा के लिए अंतिम सांस तक युद्ध किया। उनका जीवन आज भी आत्मसम्मान और अधिकारों की रक्षा का प्रतीक माना जाता है। रानी लक्ष्मी बाई ने ऐसे समय में नेतृत्व संभाला जब महिलाओं की भूमिका सीमित मानी जाती थी। उन्होंने सामाजिक रूढ़ियों को तोड़ते हुए घुड़सवारी, तलवारबाजी और युद्ध कौशल में दक्षता हासिल की तथा युद्धभूमि में अद्भुत पराक्रम का प्रदर्शन किया। उनका जीवन महिलाओं को आत्मविश्वास, निर्भीकता और नेतृत्व क्षमता विकसित करने की प्रेरणा देता है।

मातृभूमि के लिए सर्वस्व न्योछावर करने वाली रानी दुर्गावती (पुण्यतिथि 24 जून)

गोंडवाना साम्राज्य की वीरांगना रानी दुर्गावती ने भी अपने अद्वितीय साहस और वीरता से इतिहास में अमिट स्थान बनाया। अपने पति की मृत्यु के बाद उन्होंने राज्य की बागडोर संभाली और कुशल प्रशासन का परिचय दिया। जब मुगल सेना ने उनके राज्य पर आक्रमण किया तो उन्होंने हार मानने के बजाय युद्ध का मार्ग चुना। रानी

दुर्गावती ने अपने सैनिकों का नेतृत्व करते हुए अंतिम क्षण तक संघर्ष किया। उन्होंने पराधीनता स्वीकार करने के बजाय वीरगति को चुना। उनका जीवन हमें सिखाता है कि परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हों, आत्मसम्मान और कर्तव्य के मार्ग से विचलित नहीं होना चाहिए।

रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती दोनों ने यह साबित किया कि महिलाओं में नेतृत्व, निर्णय क्षमता और साहस की कोई कमी नहीं होती। उन्होंने अपने कार्यों से यह संदेश दिया कि नारी यदि संकल्प कर ले तो किसी भी चुनौती का सामना कर सकती है। आज महिला सशक्तिकरण केवल अधिकारों की बात नहीं है, बल्कि महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, स्वास्थ्य, नेतृत्व और निर्णय लेने के अवसर उपलब्ध कराने का व्यापक अभियान है। इन वीरांगनाओं का जीवन बताता है कि महिलाओं को केवल संरक्षण नहीं, बल्कि अवसर और सम्मान की आवश्यकता है। आज महिलाएं विज्ञान, खेल, राजनीति, सेना, न्यायपालिका और उद्यमिता सहित हर क्षेत्र में नई ऊंचाइयों को छू रही हैं। फिर भी समाज में लैंगिक भेदभाव, असमानता और रूढ़िवादी सोच जैसी चुनौतियां मौजूद हैं। ऐसे समय में रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती का जीवन हमें याद दिलाता है कि आत्मविश्वास, शिक्षा और दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर हर बाधा को पार किया जा सकता है। रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती केवल इतिहास की वीरांगनाएं नहीं, बल्कि भारतीय नारी शक्ति की अमर प्रतीक हैं। उनकी पुण्यतिथि हमें यह संदेश देती है कि साहस, आत्मसम्मान और कर्तव्यनिष्ठा किसी भी व्यक्ति को महान बना सकती है। महिला सशक्तिकरण की दिशा में आगे बढ़ते हुए हमें उनके आदर्शों को जीवन में उतारना चाहिए, ताकि एक ऐसा समाज निर्मित हो सके जहां हर महिला को सम्मान, अवसर और अपनी क्षमताओं को विकसित करने की स्वतंत्रता प्राप्त हो। रानी लक्ष्मी बाई और रानी दुर्गावती को उनकी पुण्यतिथि पर विनम्र श्रद्धांजलि। उनकी वीरता और प्रेरणा आने वाली पीढ़ियों का मार्गदर्शन करती रहेगी।

डर नहीं, आत्मविश्वास बने महिलाओं की पहचान

चुनौतियों से घबराने के बजाय उन्हें अवसर में बदलना सीखें

आज की महिला शिक्षा, व्यवसाय, राजनीति, विज्ञान, खेल और सामाजिक नेतृत्व जैसे हर क्षेत्र में अपनी क्षमता का लोहा मनवा रही है। बावजूद इसके, कई बार कुछ ऐसे डर और संकोच उसके आत्मविश्वास के रास्ते में बाधा बन जाते हैं, जो उसकी प्रतिभा को पूरी तरह सामने नहीं आने देते। असफलता का डर, लोगों की राय का भय, निर्णय लेने में झिझक या स्वयं को कम आंकने की प्रवृत्ति महिलाओं की प्रगति को प्रभावित कर सकती है। अच्छी बात यह है कि इन डर पर विजय पाना संभव है, बशर्ते उन्हें पहचाना जाए और सकारात्मक तरीके से उनका सामना किया जाए।

डर को समझना ही पहला कदम: मनोवैज्ञानिकों के अनुसार डर एक स्वाभाविक मानवीय भावना है, जो हमें संभावित जोखिमों के प्रति सतर्क रहने में मदद करती है। समस्या तब उत्पन्न होती है जब यही डर हमारी सोच, निर्णय और विकास को सीमित करने लगता है। कई महिलाएं अपने भीतर मौजूद क्षमताओं के बावजूद केवल इसलिए आगे नहीं बढ़ पाती क्योंकि उन्हें असफल होने, आलोचना झेलने या दूसरों की अपेक्षाओं पर खरा न उतर पाने का भय रहता है।

महिलाओं में पाए जाने वाले सामान्य डर: असफलता का भय- कई महिलाएं किसी नए अवसर को अपनाने से पहले ही उसके नकारात्मक परिणामों के बारे में सोचने लगती हैं। उन्हें लगता है कि यदि वे सफल नहीं हुईं तो परिवार, समाज या सहकर्मियों के सामने उनकी छवि प्रभावित होगी। यह सोच उन्हें नए प्रयोग करने से रोक सकती है।

स्वयं को कम आंकने की प्रवृत्ति- कई बार योग्य और प्रतिभाशाली महिलाएं भी अपनी उपलब्धियों को पर्याप्त नहीं मानतीं। वे अपनी क्षमता पर संदेह करती हैं और नेतृत्व या जिम्मेदारी वाले अवसरों से दूरी बना लेती हैं। यह आत्मविश्वास की कमी उनके विकास की गति को धीमा कर सकती है।

आलोचना और अस्वीकृति का डर: दूसरों की राय को अत्यधिक महत्व देना भी महिलाओं में तनाव का कारण बनता है। समाज क्या कहेगा, लोग क्या सोचेंगे या कहीं मजाक न बन जाए-ऐसी आशंकाएं उन्हें खुलकर अपनी बात रखने से रोकती हैं।



शारीरिक छवि को लेकर असुखा

सोशल मीडिया और बदलते सामाजिक मानकों के प्रभाव से कई महिलाएं अपने रूप-रंग और व्यक्तित्व को लेकर अनावश्यक दबाव महसूस करती हैं। यह दबाव मानसिक तनाव और आत्मविश्वास में कमी का कारण बन सकता है।

आंकड़े क्या कहते हैं?

विभिन्न अध्ययनों के अनुसार महिलाओं में चिंता और आत्मविश्वास से जुड़ी समस्याएं पुरुषों की तुलना में अधिक देखी जाती हैं। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि सामाजिक अपेक्षाएं, पारिवारिक जिम्मेदारियां और कार्यस्थल का दबाव महिलाओं में तनाव और आत्म-संदेह की भावना को बढ़ा सकते हैं। यही कारण है कि भावनात्मक सशक्तिकरण और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता आज पहले से अधिक महत्वपूर्ण हो गई है।

डर पर विजय पाने के प्रभावी उपाय

अपनी क्षमताओं पर विश्वास करें- हर महिला के भीतर विशिष्ट प्रतिभाएं और गुण होते हैं। अपनी उपलब्धियों को याद करना और अपनी सफलताओं को स्वीकार करना आत्मविश्वास बढ़ाने का सबसे प्रभावी तरीका है।

छोटे कदमों से शुरुआत करें

बड़े बदलाव हमेशा छोटे प्रयासों से शुरू होते हैं। यदि किसी कार्य को लेकर डर महसूस हो रहा है तो उसे छोटे-छोटे चरणों में पूरा करने का प्रयास करें। हर छोटी सफलता आत्मविश्वास को मजबूत बनाती है।

नकारात्मक सोच को चुनौती दें

जब भी मन में 'मैं नहीं कर सकती' जैसी सोच आए तो स्वयं से पूछें कि क्या इसका कोई ठोस आधार है। अधिकांश डर वास्तविकता से अधिक हमारी कल्पनाओं में मौजूद होते हैं।

संवाद और सहयोग का सहारा लें

अपने विचारों और भावनाओं को परिवार, मित्रों या विश्वसनीय सहयोगियों के साथ साझा करना मानसिक बोझ को कम करता है। कई बार किसी का सकारात्मक दृष्टिकोण हमें नई ऊर्जा और दिशा दे सकता है।

असफलता को सीखने का अवसर मानें

सफल लोगों की यात्रा भी चुनौतियों और असफलताओं से भरी होती है। असफलता अंत नहीं, बल्कि सीखने और बेहतर बनने का अवसर है। इसे स्वीकार करने से डर स्वतः कम होने लगता है।

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का रखें ध्यान

योग, ध्यान, नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद मानसिक मजबूती के महत्वपूर्ण आधार हैं। जब शरीर स्वस्थ होता है तो मन भी अधिक सकारात्मक और आत्मविश्वासी महसूस करता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि स्वस्थ जीवनशैली तनाव और चिंता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। डर जीवन का स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन उसे अपने सपनों और संभावनाओं पर हावी होने देना उचित नहीं। महिलाएं जब अपनी क्षमताओं को पहचानती हैं, स्वयं पर विश्वास करती हैं और चुनौतियों का सामना करने का साहस जुटाती हैं, तब वे न केवल अपने जीवन में बल्कि समाज में भी सकारात्मक बदलाव की वाहक बनती हैं। आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और निरंतर प्रयास ही वह शक्ति है जो हर डर को पीछे छोड़कर सफलता की राह प्रशस्त करती है।

5 जून
विश्व
पर्यावरण
दिवस विशेष

पर्यावरण संरक्षण को सहेजता आदर्श महिला महाविद्यालय हरियाली से सरोबार परिसर बना स्वच्छ हवा का पर्याय



तेजी से बढ़ते शहरीकरण, औद्योगिकरण और प्राकृतिक संसाधनों के अंधाधुंध दोहन के कारण पर्यावरण संरक्षण आज वैश्विक चिंता का विषय बन चुका है। जलवायु परिवर्तन, बढ़ता तापमान, प्रदूषण और घटते वन क्षेत्र मानव जीवन के सामने गंभीर चुनौतियाँ खड़ी कर रहे हैं। ऐसे दौर में शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका केवल शिक्षा प्रदान करने तक सीमित नहीं रह जाती, बल्कि उन्हें पर्यावरण के प्रति जागरूक और जिम्मेदार नागरिक तैयार करने का दायित्व भी निभाना होता है। इसी सोच को साकार रूप देते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय ने पर्यावरण संरक्षण को अपनी कार्यसंस्कृति का अभिन्न हिस्सा बनाया है। महाविद्यालय परिसर आज हरियाली, स्वच्छता और प्राकृतिक सौंदर्य का ऐसा केंद्र बन चुका है जो न केवल छात्राओं को स्वस्थ वातावरण प्रदान कर रहा है, बल्कि अन्य संस्थानों के लिए भी एक प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत कर रहा है। महाविद्यालय द्वारा प्रतिवर्ष विभिन्न अवसरों पर 100 के लगभग पौधों को लगाया जाता है जिसके परिणाम स्वरूप महाविद्यालय परिसर में प्रवेश करते ही प्रकृति की मनोहारी छटा मन को आकर्षित



कर लेती है। विशाल एवं छायादार वृक्ष, सुसज्जित उद्यान, रंग-बिरंगे पुष्पों की क्यारियाँ और चारों ओर फैली हरियाली परिसर को एक प्राकृतिक उद्यान का स्वरूप प्रदान करती हैं। वर्षों से लगातार किए गए वृक्षारोपण और पौध संरक्षण के प्रयासों के कारण परिसर का पर्यावरणीय संतुलन मजबूत हुआ है। यहां लगाए गए विभिन्न छायादार वृक्ष न केवल परिसर की सुंदरता बढ़ाते हैं, बल्कि वायु प्रदूषण को कम करने,

तापमान नियंत्रित रखने तथा जैव विविधता को संरक्षित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। महाविद्यालय प्रशासन ने विशेष रूप से वनस्पती, हर्बल और औषधीय पौधों की समृद्ध वाटिकाएं विकसित की हैं, जो छात्राओं के लिए अध्ययन का केंद्र बनी हुई हैं। इन वाटिका में तुलसी, एलोवेरा, गिलोय, अश्वगंधा, लेमनग्रास, ब्राह्मी, शतावरी, त्रिवेणी जैसे अनेक पौधों का संरक्षण किया जा रहा है। इन पौधों के औषधीय महत्व की जानकारी छात्राओं को नियमित रूप से दी जाती है ताकि वे भारतीय आयुर्वेदिक परंपरा और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के महत्व को समझ सकें। यह पहल विद्यार्थियों को

प्रेरित किया जाता है। परिसर में स्वच्छता बनाए रखने के लिए नियमित अभियान चलाए जाते हैं तथा कचरे के पृथक्करण और पुनर्चक्रण के प्रति भी जागरूकता विकसित की जाती है। इन प्रयासों के कारण परिसर स्वच्छ, सुंदर और पर्यावरण अनुकूल बना हुआ है। महाविद्यालय में पर्यावरणीय चेतना को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस), राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी), यूथ रेडक्रॉस तथा विभिन्न विभागों के माध्यम से समय-समय पर अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। वृक्षारोपण अभियान, स्वच्छता अभियान, पर्यावरण जागरूकता रैलियाँ, पोस्टर एवं स्लोगन प्रतियोगिताएं, निबंध लेखन, संगोष्ठियाँ और विशेषज्ञ व्याख्यान जैसी गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण के प्रति प्रेरित किया जाता है। इन कार्यक्रमों में छात्राओं की सक्रिय भागीदारी यह दर्शाती है कि युवा पीढ़ी प्रकृति संरक्षण के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझ रही है। महाविद्यालय की हरित पहल का सकारात्मक प्रभाव छात्राओं के स्वास्थ्य और अध्ययन वातावरण पर भी दिखाई देता है। पेड़ों और पौधों से घिरा

शांत वातावरण तनाव को कम करता है, एकाग्रता बढ़ाता है तथा सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। स्वच्छ हवा और प्राकृतिक परिवेश विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराता है, जिससे उनका सर्वांगीण विकास संभव हो पाता है। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर महाविद्यालय परिवार ने एक बार फिर पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई है। महाविद्यालय का मानना है कि पर्यावरण संरक्षण केवल सरकारों या संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक कर्तव्य है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्तर पर पौधारोपण, जल संरक्षण, ऊर्जा बचत और स्वच्छता जैसे छोटे-छोटे प्रयास करे तो आने वाली पीढ़ियों के लिए एक सुरक्षित और स्वस्थ पर्यावरण सुनिश्चित किया जा सकता है। आज आदर्श महिला महाविद्यालय केवल ज्ञान का केंद्र नहीं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण की एक जीवंत प्रयोगशाला बन चुका है। यही कारण है कि हरियाली से सरोबार यह परिसर पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक प्रेरणास्रोत के रूप में अपनी विशिष्ट पहचान बना चुका है।



पर्यावरण संरक्षण की सशक्त प्रहरी हैं महिलाएं

आज पूरी दुनिया जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, जल संकट और जैव विविधता के क्षरण जैसी पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर रही है। ऐसे समय में पर्यावरण संरक्षण केवल सरकारों या संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। इस दिशा में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि परिवार और समाज के बीच वे ऐसी कड़ी हैं जो अपनी आदतों और व्यवहार से सकारात्मक बदलाव की शुरुआत कर सकती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि पर्यावरण संरक्षण की मुहिम को जन-आंदोलन का रूप देना है तो महिलाओं की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। घर से लेकर समाज तक उनके छोटे-छोटे प्रयास भी बड़े परिवर्तन का आधार बन सकते हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए किसी बड़े अभियान या विशेष संसाधन की आवश्यकता नहीं होती। इसकी शुरुआत घर के आंगन से ही की जा सकती है। महिलाएं बिजली और पानी की बचत, रसोई से निकलने वाले जैविक कचरे का उचित प्रबंधन, प्लास्टिक के उपयोग में कमी और पुनर् उपयोग योग्य वस्तुओं को अपनाकर पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। रसोई और घर के दैनिक कार्यों में अपनाई गई पर्यावरण-अनुकूल आदतें न केवल संसाधनों की बचत करती हैं, बल्कि परिवार के अन्य सदस्यों को भी जागरूक बनाती हैं। बच्चों में पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता विकसित करने में भी महिलाओं की भूमिका सबसे प्रभावी मानी जाती है। पेड़-पौधे पर्यावरण संतुलन के सबसे बड़े आधार हैं। महिलाएं अपने घर, विद्यालय, कार्यस्थल और आसपास के क्षेत्रों में पौधारोपण कर हरियाली बढ़ाने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। यदि प्रत्येक परिवार वर्ष में कम से कम एक पौधा लगाकर उसकी देखभाल का संकल्प ले, तो

पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बड़ा बदलाव संभव है। घरों में तुलसी, नीम, एलोवेरा, गिलोय और अन्य औषधीय पौधों को लगाकर न केवल वातावरण को शुद्ध बनाया जा सकता है, बल्कि स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त किए जा सकते हैं। भारतीय संस्कृति में प्रकृति को विशेष स्थान दिया गया है। आज आवश्यकता इस बात की है कि त्योहारों और धार्मिक आयोजनों को पर्यावरण के अनुकूल तरीके से मनाया जाए। महिलाएं इस दिशा में अग्रणी भूमिका निभा सकती हैं। प्राकृतिक रंगों का उपयोग, प्लास्टिक सजावट से बचाव, मिट्टी के दीपकों का प्रयोग और जैविक सामग्री का उपयोग करके त्योहारों को अधिक पर्यावरण-अनुकूल बनाया जा सकता है। इससे आने वाली पीढ़ियों को भी प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी का संदेश मिलेगा। महिलाएं स्वयं सहायता समूहों, सामाजिक संगठनों और स्थानीय समुदायों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण की गतिविधियों से जुड़ सकती हैं। सामूहिक पौधारोपण, स्वच्छता अभियान, जल संरक्षण कार्यक्रम और प्लास्टिक मुक्त अभियान जैसे प्रयास समाज में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। जब महिलाएं एकजुट होकर किसी अभियान को अपनाती हैं, तो उसका प्रभाव अधिक व्यापक और स्थायी होता है। यही कारण है कि पर्यावरण संरक्षण के कई सफल अभियानों में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। पर्यावरण संरक्षण की सबसे मजबूत नींव बच्चों में जागरूकता पैदा करना है। महिलाएं बच्चों को प्रकृति से जोड़कर, पेड़-पौधों की उपयोगिता समझाकर और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार व्यवहार सिखाकर भविष्य को सुरक्षित बना सकती हैं। बच्चों को पौधे लगाने, पानी बचाने और स्वच्छता बनाए रखने जैसी आदतें सिखाना आने वाली पीढ़ी को पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनाने का सबसे प्रभावी तरीका है।

आदर्श महिला महाविद्यालय में जैविक खाद निर्माण आत्मनिर्भरता की अनूठी पहल

पर्यावरण संरक्षण और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण की दिशा में आदर्श महिला महाविद्यालय निरंतर सार्थक प्रयास कर रहा है। इसी क्रम में महाविद्यालय परिसर में जैविक खाद (ऑर्गेनिक कम्पोस्ट) तैयार करने की व्यवस्था विकसित की गई है, जिसके माध्यम से परिसर में उत्पन्न होने वाले जैविक अपशिष्ट को उपयोगी खाद में परिवर्तित किया जा रहा है। इस पहल के परिणामस्वरूप महाविद्यालय को अपने विशाल परिसर, उद्यानों और पेड़-पौधों के लिए बाहर से रसायनयुक्त खाद खरीदने की आवश्यकता नहीं पड़ती तथा पूरी तरह प्राकृतिक खाद का उपयोग किया जा रहा है। महाविद्यालय परिसर में प्रतिदिन पेड़ों से गिरने वाली सूखी पत्तियाँ, घास, फूल-पत्तों का अवशेष तथा अन्य जैविक कचरे को एकत्रित कर वैज्ञानिक पद्धति से जैविक खाद तैयार की जाती है। यह प्रक्रिया न केवल परिसर को स्वच्छ बनाए रखने में सहायक है, बल्कि अपशिष्ट प्रबंधन का एक उत्कृष्ट उदाहरण भी प्रस्तुत करती है। जो सामग्री पहले कचरे के रूप में देखी जाती थी, वही अब पौधों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर खाद का रूप लेकर परिसर की हरियाली को और अधिक समृद्ध बना रही है। महाविद्यालय द्वारा तैयार की जाने वाली जैविक खाद पूरी तरह प्राकृतिक होती है, जिसमें किसी प्रकार के रसायनिक तत्वों का प्रयोग नहीं किया जाता। यही कारण है कि परिसर में लगे पौधों, फूलों, औषधीय पौधों तथा छायादार वृक्षों की वृद्धि स्वस्थ और संतुलित रूप से होती है। जैविक खाद मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने, उसकी जल धारण क्षमता को मजबूत करने तथा पौधों की जड़ों को आवश्यक पोषण प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इस पहल का सबसे बड़ा लाभ यह है कि महाविद्यालय को बाजार से मंहगी और रसायनयुक्त खाद खरीदने की आवश्यकता



महाविद्यालय में तैयार की जा रही जैविक खाद, रसायनयुक्त उर्वरकों पर नहीं है निर्भरता

नहीं पड़ती। इससे आर्थिक बचत होने के साथ-साथ पर्यावरण को भी लाभ पहुंचता है। रसायनिक उर्वरकों के अत्यधिक उपयोग से जहां मिट्टी की गुणवत्ता प्रभावित होती है, वहीं जैविक खाद मिट्टी की प्राकृतिक संरचना को बनाए रखने में मदद करती है। महाविद्यालय ने इस दिशा में आत्मनिर्भरता का एक सफल मॉडल प्रस्तुत किया है, जो अन्य शिक्षण संस्थानों के लिए भी प्रेरणास्रोत बन सकता है। जैविक खाद निर्माण की यह व्यवस्था छात्राओं के लिए व्यावहारिक शिक्षा का माध्यम भी बन रही है। छात्राएं प्रत्यक्ष रूप से जैविक अपशिष्ट प्रबंधन, कम्पोस्ट निर्माण तथा पर्यावरण-अनुकूल जीवनशैली के महत्व को समझ रही हैं। इससे उनमें प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी और संसाधनों के पुनर् उपयोग की भावना विकसित हो रही है। शिक्षा के साथ-साथ पर्यावरणीय मूल्यों का यह समावेश छात्राओं को एक जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करता है।

महाविद्यालय परिसर की हरियाली और सौंदर्य को बनाए रखने में इस जैविक खाद की महत्वपूर्ण भूमिका है। परिसर में लगे सैकड़ों पौधे, वृक्ष और फूल इसी प्राकृतिक खाद से पोषित हो रहे हैं, जिसके कारण परिसर वर्षभर हरा-भरा और आकर्षक बना

रहा है। यह पहल 'वेस्ट टू वेल्थ' अर्थात् कचरे से संसाधन बनाने की अवधारणा को भी साकार कर रही है। महाविद्यालय प्रबंधन का मानना है कि पर्यावरण संरक्षण केवल जागरूकता कार्यक्रमों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि उसे दैनिक जीवन और संस्थागत कार्यप्रणाली का हिस्सा बनाना आवश्यक है। जैविक खाद निर्माण की यह व्यवस्था उसी सोच का परिणाम है, जो स्वच्छता, हरित विकास और पर्यावरणीय संतुलन को बढ़ावा देने की दिशा में एक मजबूत कदम है। आज जब पूरी दुनिया पर्यावरण संरक्षण की दिशा में कार्य कर रही है, तब आदर्श महिला महाविद्यालय की यह पहल शिक्षा और प्रकृति के समन्वय का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करती है। स्वयं निर्मित जैविक खाद का उपयोग कर महाविद्यालय न केवल अपने परिसर को हरा-भरा बनाए हुए है, बल्कि छात्राओं और समाज को यह संदेश भी दे रहा है कि प्रकृति से प्राप्त संसाधनों का संरक्षण और पुनर् उपयोग ही एक सुरक्षित और स्वच्छ भविष्य की कुंजी है। कचरे से खाद और खाद से हरियाली का यह मॉडल आदर्श महिला महाविद्यालय को पर्यावरणीय जिम्मेदारी और आत्मनिर्भरता का एक प्रेरणादायक केंद्र बनाता है।



स्नातकोत्तर शिक्षा से सशक्त भविष्य की ओर

आदर्श महिला महाविद्यालय में उच्च शिक्षा, उत्कृष्ट परिणाम और सुनहरे करियर की नई उड़ान

शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करने का माध्यम नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण, ज्ञान-विस्तार और सफल भविष्य की आधारशिला है। इसी सोच को साकार करते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी छात्राओं को गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा प्रदान कर उन्हें शैक्षणिक उत्कृष्टता और उज्वल करियर की दिशा में निरंतर अग्रसर कर रहा है। वर्तमान समय में महाविद्यालय के स्नातकोत्तर (पीजी) पाठ्यक्रमों के प्रति छात्राओं का बढ़ता रुझान इस बात का प्रमाण है कि संस्थान शिक्षा के क्षेत्र में विश्वास, गुणवत्ता और उपलब्धियों का पर्याय बन चुका है। महाविद्यालय में एम.एससी. फिजिक्स, एम.एससी. केमिस्ट्री, एम.एससी. मैथेमेटिक्स, एम.ए. इकोनॉमिक्स, एम.ए. इंग्लिश, एम.कॉम., एम.ए. हिस्ट्री तथा एम.ए. पॉलिटिकल साइंस जैसे प्रतिष्ठित स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से छात्राओं को विषय का गहन ज्ञान, शोध आधारित अध्ययन तथा आधुनिक शिक्षण

स्नातकोत्तर शिक्षा: सफलता की मजबूत आधारशिला

आज के प्रतिस्पर्धी युग में केवल स्नातक शिक्षा पर्याप्त नहीं मानी जाती। सरकारी सेवाओं, शिक्षण, शोध और पेशेवर क्षेत्रों में उत्कृष्ट अवसर प्राप्त करने के लिए विषय का गहन ज्ञान और विश्लेषणात्मक क्षमता आवश्यक है। स्नातकोत्तर शिक्षा विद्यार्थियों को यही विशेषता प्रदान करती है। पीजी स्तर पर अध्ययन करने से छात्राओं में तार्किक चिंतन, शोध कौशल, लेखन क्षमता तथा विषय की व्यापक समझ विकसित होती है। यही गुण विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं और पेशेवर क्षेत्रों में सफलता का मार्ग प्रशस्त करते हैं। संघ लोक सेवा आयोग, हरियाणा लोक सेवा आयोग, कर्मचारी चयन आयोग, बैंकिंग, रेलवे, बीमा, रक्षा सेवाओं तथा अन्य सरकारी विभागों की परीक्षाओं में स्नातकोत्तर शिक्षा प्राप्त अभ्यर्थी अधिक आत्मविश्वास और बेहतर तैयारी के साथ भाग लेते हैं।

पढ़तियों का लाभ प्राप्त होता है। अनुभवी एवं समर्पित प्राध्यापक छात्राओं को न केवल पाठ्यक्रम की तैयारी करवाते हैं, बल्कि उन्हें जीवन और करियर की चुनौतियों के लिए भी तैयार करते हैं। महाविद्यालय की शैक्षणिक उपलब्धियां इसकी सबसे बड़ी पहचान हैं। यहां अध्ययनरत अनेक छात्राओं ने विश्वविद्यालय परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए मेरिट सूची में स्थान प्राप्त किया है तथा गोल्ड मेडल हासिल कर संस्थान का गौरव बढ़ाया है। इन सफलताओं के

पीछे विद्यार्थियों की मेहनत के साथ-साथ महाविद्यालय की सुदृढ़ शिक्षण व्यवस्था, अनुशासित वातावरण और सतत शैक्षणिक मार्गदर्शन की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। आदर्श महिला महाविद्यालय केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है। यहां नियमित सेमिनार, कार्यशालाएं, शोध गतिविधियां, करियर काउंसलिंग कार्यक्रम तथा व्यक्तित्व विकास से जुड़े आयोजन छात्राओं के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संस्थान का उद्देश्य छात्राओं को केवल डिग्रीधारक बनाना नहीं,

विषयानुसार करियर की व्यापक संभावनाएं

महाविद्यालय में संचालित विभिन्न स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम छात्राओं को विविध क्षेत्रों में करियर निर्माण के अवसर प्रदान करते हैं-

एम.एससी. फिजिक्स, केमिस्ट्री एवं मैथेमेटिक्स - वैज्ञानिक, शोध सहायक, तकनीकी अधिकारी तथा डीआरडीओ, इसरो, बार्क जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों में अवसर।

एम.ए. इकोनॉमिक्स - आर्थिक विश्लेषक, सांख्यिकी अधिकारी, बैंकिंग एवं वित्तीय संस्थानों में रोजगार की संभावनाएं।

एम.ए. इंग्लिश - शिक्षण, अनुवाद,

मीडिया, जनसंपर्क एवं प्रशासनिक सेवाओं में करियर।

एम.कॉम. - बैंकिंग, लेखा, ऑडिट, आयकर विभाग और वित्तीय संस्थानों में रोजगार के अवसर।

एम.ए. हिस्ट्री एवं पॉलिटिकल साइंस - सिविल सेवाएं, प्रशासनिक सेवाएं, शोध संस्थान, अभिलेखागार विभाग और शिक्षण क्षेत्र में व्यापक संभावनाएं।

इसके अतिरिक्त, स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त करने के बाद छात्राएं यूजीसी-नेट एवं जेआरएफ जैसी परीक्षाओं में सफलता प्राप्त कर शिक्षण एवं शोध के क्षेत्र में अपना भविष्य संवार सकती हैं।

बल्कि उन्हें आत्मनिर्भर, सक्षम और जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित करना है। उच्च शिक्षा के बदलते परिदृश्य में स्नातकोत्तर अध्ययन छात्राओं के लिए अवसरों के नए द्वार खोल रहा है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, उत्कृष्ट परिणाम,

अनुभवी शिक्षकों का मार्गदर्शन और सुरक्षित शैक्षणिक वातावरण आदर्श महिला महाविद्यालय को उच्च शिक्षा का एक प्रतिष्ठित केंद्र बनाते हैं। यही कारण है कि हर वर्ष बड़ी संख्या में छात्राएं यहां प्रवेश लेकर अपने सपनों को नई उड़ान दे रही हैं।

ज्ञान, शोध और सफलता का आधुनिक केंद्र बनी महाविद्यालय की लाइब्रेरी



शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित नहीं होती, बल्कि ज्ञान के व्यापक संसार से जुड़कर ही व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास संभव होता है। इसी विचारधारा को साकार रूप देते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय की अत्याधुनिक एवं समृद्ध लाइब्रेरी छात्राओं के लिए ज्ञान, शोध, नवाचार और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी का एक उत्कृष्ट केंद्र बन चुकी है। आधुनिक तकनीक, विशाल पुस्तक संग्रह, डिजिटल प्रबंधन प्रणाली तथा अध्ययन के अनुकूल वातावरण से सुसज्जित यह लाइब्रेरी महाविद्यालय की सबसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक धरोहरों में से एक है। महाविद्यालय की लाइब्रेरी में 45 हजार से अधिक पुस्तकों का समृद्ध संग्रह उपलब्ध है। इन पुस्तकों में कला, वाणिज्य, विज्ञान, कंप्यूटर, शिक्षा, गृह विज्ञान, संगीत, हिंदी, अंग्रेजी, राजनीति विज्ञान, इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, गणित, मनोविज्ञान सहित विभिन्न विषयों की पाठ्य एवं संदर्भ पुस्तकें शामिल हैं। इसके अतिरिक्त राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय लेखकों की रचनाएं, साहित्य, जीवनी, विश्वकोश, शोध ग्रंथ तथा व्यक्तित्व विकास से संबंधित पुस्तकों का भी विशाल संग्रह छात्राओं के लिए उपलब्ध कराया गया है। यही कारण है कि छात्राओं को अपनी शैक्षणिक आवश्यकताओं के लिए किसी बाहरी स्रोत पर निर्भर नहीं रहना पड़ता। वर्तमान समय में समसामयिक ज्ञान किसी भी विद्यार्थी की सफलता की सबसे बड़ी आवश्यकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए लाइब्रेरी में प्रतिदिन 13 प्रमुख राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय समाचार पत्र उपलब्ध कराए जाते हैं। छात्राएं देश-दुनिया की राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक गतिविधियों की जानकारी नियमित रूप से प्राप्त करती हैं। इसके साथ ही प्रत्येक माह 34 प्रतिष्ठित पत्रिकाएं (मैगजीन) मंगवाई जाती हैं, जिनमें शिक्षा,

साहित्य, विज्ञान, प्रबंधन, रोजगार, प्रतियोगी परीक्षाएं, महिला सशक्तिकरण, स्वास्थ्य, खेल, करियर मार्गदर्शन और समसामयिक विषयों से जुड़ी सामग्री शामिल रहती है। इन पत्रिकाओं के माध्यम से छात्राओं का सामान्य ज्ञान निरंतर समृद्ध होता है और उनमें पढ़ने की आदत भी विकसित होती है। महाविद्यालय की लाइब्रेरी विशेष रूप से उन छात्राओं के लिए भी अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रही है जो उच्च स्तरीय प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रही हैं। यहां यूपीएसी, एचपीएएससी, एसएससी, बैंकिंग, रेलवे, नीट और सीईटी सहित विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए नवीनतम पुस्तकों, मॉडल पेपर, प्रश्न बैंक, करंट अफेयर्स मैगजीन और संदर्भ सामग्री की विशेष व्यवस्था की गई है। इससे छात्राओं को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए

केवल पुस्तकों का विशाल संग्रह ही नहीं, बल्कि लाइब्रेरी का बेहतरीन इन्फ्रास्ट्रक्चर भी इसे विशेष बनाता है। विशाल एवं शांत रीडिंग हॉल, पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था, आरामदायक बैठने की सुविधा, स्वच्छ एवं अनुशासित वातावरण तथा आधुनिक संसाधन छात्राओं को एकाग्रचित होकर अध्ययन करने के लिए प्रेरित करते हैं। परीक्षा के दिनों में बड़ी संख्या में छात्राएं घंटों लाइब्रेरी में बैठकर अध्ययन करती हैं और इसका पूरा लाभ उठाती हैं। महाविद्यालय प्रशासन का मानना है कि एक समृद्ध लाइब्रेरी किसी भी शिक्षण संस्थान की आत्मा होती है। यही कारण है कि समय-समय पर नई पुस्तकों, नवीन संस्करणों और समसामयिक विषयों से संबंधित साहित्य को पुस्तकालय में शामिल किया जाता है ताकि छात्राओं को बदलते समय के अनुरूप नवीनतम जानकारी प्राप्त होती रहे। ज्ञान के इस निरंतर विस्तार ने लाइब्रेरी को केवल अध्ययन का केंद्र नहीं, बल्कि शोध, नवाचार और बौद्धिक विकास का सशक्त मंच बना दिया है। आज आदर्श महिला महाविद्यालय की लाइब्रेरी केवल पुस्तकों का संग्रह नहीं, बल्कि हजारों छात्राओं के सपनों को



गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सामग्री एक ही स्थान पर सहज रूप से उपलब्ध हो जाती है। लाइब्रेरी की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक इसका अत्याधुनिक लाइब्रेरी मैनेजमेंट सॉफ्टवेयर है। इस डिजिटल प्रणाली के माध्यम से पुस्तकालय का संपूर्ण रिकॉर्ड कंप्यूटरीकृत किया गया है। पुस्तकों का वर्गीकरण, कैटलॉगिंग, निर्गमन, वापसी तथा रिकॉर्ड संधारण पूरी तरह सॉफ्टवेयर आधारित प्रणाली से किया जाता है। इससे छात्राओं को अपनी आवश्यक पुस्तक कम समय में आसानी से उपलब्ध हो जाती है तथा पुस्तकालय का संचालन अधिक पारदर्शी, व्यवस्थित और प्रभावी बनता है।

साकार करने वाली प्रेरणादायक संस्था के रूप में अपनी अलग पहचान बना चुकी है। गुणवत्तापूर्ण संसाधन, आधुनिक तकनीक, अध्ययन-अनुकूल वातावरण और ज्ञान के प्रति समर्पित सोच के कारण यह लाइब्रेरी छात्राओं को न केवल विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए तैयार कर रही है, बल्कि उन्हें प्रशासनिक सेवाओं, शिक्षण, शोध तथा अन्य प्रतिस्पर्धी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने का मजबूत आधार भी प्रदान कर रही है। ज्ञान, अनुशासन और उत्कृष्टता का यह संगम निश्चित रूप से आदर्श महिला महाविद्यालय की शैक्षणिक उत्कृष्टता का सशक्त प्रतीक है।

बूंदों से भविष्य का निर्माण: जल संरक्षण की जीवंत प्रयोगशाला बना आदर्श महिला महाविद्यालय

भिवानी। वर्तमान समय में जल संकट विश्व के समक्ष सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक बनकर उभरा है। बढ़ती जनसंख्या, भूजल के अत्यधिक दोहन तथा अनियमित वर्षा के कारण जल संरक्षण की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। ऐसे समय में आदर्श महिला महाविद्यालय द्वारा वर्षा रिन वाटर हार्वेस्टिंग यानी जल संचयन की दिशा में किया गया प्रयास न केवल पर्यावरण संरक्षण का उत्कृष्ट उदाहरण है, बल्कि अन्य संस्थानों एवं प्रत्येक इंसान के लिए भी एक प्रेरणादायक सीख है। महाविद्यालय परिसर में वर्षा के दौरान छतों और खुले क्षेत्रों में एकत्रित होने वाले पानी को वैज्ञानिक तरीके से संग्रहित करने की व्यवस्था की गई है। इस संचयित जल का उपयोग परिसर में लगे पेड़-पौधों की सिंचाई, उद्यानों के रखरखाव तथा अन्य आवश्यक कार्यों में किया जाता है। इससे एक ओर जहां जल की बचत होती है, वहीं दूसरी ओर भूजल पर निर्भरता भी कम होती है। महाविद्यालय प्रबंधन का मानना है कि जल संरक्षण केवल सरकारी योजनाओं का विषय नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की सामूहिक जिम्मेदारी है। इसी सोच के साथ परिसर में वर्षा जल संचयन प्रणाली विकसित की गई है ताकि प्राकृतिक संसाधनों का अधिकतम सदुपयोग सुनिश्चित किया जा सके। वर्षा के मौसम में एकत्रित होने वाला हजारों लीटर पानी पूरे वर्ष विभिन्न उपयोगी कार्यों में काम आता है, जिससे जल की अनावश्यक बर्बादी को रोका जा सकता है। महाविद्यालय के सुंदर एवं हरे-भरे परिसर को बनाए रखने में भी इस जल संचयन प्रणाली की महत्वपूर्ण भूमिका है। परिसर में लगे विभिन्न प्रकार के छायादार, फलदार एवं औषधीय पौधों को इसी संरक्षित जल से सिंचा जाता है। परिणामस्वरूप पौधों का विकास बेहतर होता है और परिसर का पर्यावरण संतुलित एवं स्वच्छ बना रहता है। हरियाली बढ़ने से न केवल वातावरण शुद्ध होता है, बल्कि छात्राओं को अध्ययन के लिए भी एक सकारात्मक और प्राकृतिक वातावरण प्राप्त होता है।



आसपास के क्षेत्र में भूजल स्तर को बनाए रखने और बढ़ाने में सहायता मिल रही है। वर्षा का पानी जमीन के भीतर पहुंचकर प्राकृतिक रूप से जलभूतों का पुनर्भरण करता है, जिससे आसपास के क्षेत्र में भूजल की उपलब्धता बेहतर होती है। यह व्यवस्था न केवल वर्तमान आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायक है, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों के लिए जल संसाधनों के संरक्षण की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध हो रही है। इस प्रयास से महाविद्यालय का भूजल स्तर की गुणवत्ता में भी सुधार आया है और भूजल स्तर में वृद्धि भी हुई है। आज जब देश और दुनिया जल संकट की गंभीर समस्या से जूझ रहे हैं, तब आदर्श महिला महाविद्यालय की यह पहल समाज के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करती है। वर्षा जल संचयन जैसी व्यवस्थाएं न केवल जल संरक्षण को बढ़ावा देती हैं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए प्राकृतिक संसाधनों को सुरक्षित रखने का संदेश भी देती हैं। महाविद्यालय का यह प्रयास स्पष्ट करता है कि यदि संस्थान और समाज मिलकर छोटे-छोटे कदम उठाएं, तो जल संरक्षण और पर्यावरण सुरक्षा के क्षेत्र में बड़े सकारात्मक परिवर्तन संभव हैं। वर्षा की हर बूंद को सहेजने का यह संकल्प आदर्श महिला महाविद्यालय को केवल एक शैक्षणिक संस्थान ही नहीं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास का सशक्त केंद्र भी बनाता है।



वर्षा जल संचयन प्रणाली महाविद्यालय की छात्राओं के लिए एक जीवंत प्रयोगशाला का कार्य भी करती है। छात्राएं इस व्यवस्था को प्रत्यक्ष रूप से देखकर जल संरक्षण, पर्यावरण प्रबंधन तथा सतत विकास के सिद्धांतों को समझती हैं। इससे उनमें प्राकृतिक संसाधनों के प्रति संवेदनशीलता विकसित होती है तथा वे भविष्य में भी जल संरक्षण के महत्व को समाज तक पहुंचाने के लिए प्रेरित होती हैं। वर्षा जल संचयन प्रणाली का एक महत्वपूर्ण लाभ यह भी है कि इससे महाविद्यालय परिसर तथा इसके

अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस
विशेष

योग: स्वस्थ तन, शांत मन और सफल जीवन का मंत्र

योग में महाविद्यालय का प्रदर्शन रहा गौरवपूर्ण



सूर्य नमस्कार के 12 चरण

सूर्य नमस्कार बारह योग मुद्राओं का ऐसा क्रम है, जो पूरे शरीर का व्यायाम करता है। नियमित अभ्यास से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, रक्त संचार बेहतर होता है, पाचन तंत्र मजबूत बनता है, मानसिक तनाव कम होता है तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।

- 1. प्रणामासन:-** दोनों हाथ जोड़कर सीधे खड़े होकर सूर्य का स्मरण करना।
- 2. हस्त उत्तानासन:-** हाथों को ऊपर उठाकर शरीर को पीछे की ओर हल्का झुकाना।
- 3. पदहस्तासन:-** आगे झुककर हाथों से पैरों के समीप भूमि का स्पर्श करना।
- 4. अश्व संचलनासन:-** एक पैर पीछे ले जाकर घुटना भूमि पर टिकाना तथा सामने देखना।
- 5. दण्डासन / फलकासन:-** दूसरा पैर भी पीछे ले जाकर शरीर को सीधी रेखा में रखना।
- 6. अष्टांग नमस्कार:-** दोनों हाथ, दोनों पैर, दोनों घुटने, छाती और ठोड़ी भूमि से स्पर्श करना।
- 7. भुजंगासन:-** शरीर के अगले भाग को ऊपर उठाकर सर्पाकार मुद्रा बनाना।
- 8. पर्वतासन:-** कमर को ऊपर उठाकर शरीर को उल्टे वी आकार में लाना।
- 9. अश्व संचलनासन:-** अब दूसरा पैर आगे लाकर पुनः चौथे चरण की स्थिति बनाना।
- 10. पदहस्तासन:-** दोनों पैरों को मिलाकर पुनः आगे झुकना।
- 11. हस्त उत्तानासन:-** धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए शरीर को पीछे की ओर झुकाना।
- 12. प्रणामासन:-** सीधे खड़े होकर दोनों हाथ जोड़कर प्रारंभिक स्थिति में आना।

योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित, अनुशासित और सकारात्मक बनाने की संपूर्ण जीवनशैली है। भारत की प्राचीन ऋषि परंपरा से प्राप्त योग आज पूरी दुनिया में स्वास्थ्य और मानसिक शांति का पर्याय बन चुका है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के बाद योग का महत्व वैश्विक स्तर पर और अधिक बढ़ा है। आज करोड़ों लोग योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर स्वस्थ और तनावमुक्त जीवन की ओर अग्रसर हो रहे हैं। आदर्श महिला महाविद्यालय में भी योग को शिक्षा का अभिन्न अंग माना जाता है। योग के क्षेत्र में महाविद्यालय का प्रदर्शन अत्यंत गौरवपूर्ण रहा है। महाविद्यालय की योग टीम ने लगातार अंतर विश्वविद्यालय योग प्रतियोगिताओं में चैम्पियन बनने का गौरव प्राप्त किया है। यह सफलता वर्षों की निरंतर मेहनत, अनुशासित अभ्यास, अनुभवी प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन तथा छात्राओं के समर्पण का परिणाम है। प्रत्येक वर्ष महाविद्यालय की छात्राएं उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाती रही हैं। विश्वविद्यालय स्तर के अतिरिक्त महाविद्यालय की अनेक छात्राओं ने राज्य, राष्ट्रीय तथा विभिन्न प्रतिष्ठित योग प्रतियोगिताओं में भी शानदार प्रदर्शन करते हुए पदक एवं सम्मान अर्जित किए हैं। उनकी उपलब्धियों ने न केवल महाविद्यालय बल्कि पूरे क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया है। योग के माध्यम से छात्राओं ने यह सिद्ध किया है कि नियमित अभ्यास, आत्मविश्वास और अनुशासन से हर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। महाविद्यालय में प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अत्यंत उत्साह एवं गरिमा के साथ मनाया जाता है। इस अवसर पर सामूहिक योगाभ्यास,

सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ध्यान, योग प्रदर्शन, स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान तथा विशेषज्ञों के प्रेरक संबोधन आयोजित किए जाते हैं। छात्राओं को योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया जाता है।

योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, एकाग्रता, सकारात्मक सोच और अनुशासित जीवन का आधार है। वर्तमान समय में जब तनाव, अनियमित दिनचर्या और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं, तब योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यंत आवश्यक बन गया है। आदर्श महिला महाविद्यालय का विश्वास है कि शिक्षा तभी पूर्ण होती है जब विद्यार्थी शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित और नैतिक रूप से सशक्त हों। इस अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर संकल्प लें कि योग को केवल एक दिवस का कार्यक्रम नहीं, बल्कि अपनी दैनिक जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बनाएंगे। स्वस्थ शरीर, शांत मन और उज्ज्वल भविष्य की शुरुआत योग से ही होती है।

आदर्श महिला महाविद्यालय में पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना का सोशल ऑडिट सफलतापूर्वक सम्पन्न



सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार आदर्श महिला महाविद्यालय में संचालित पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना का सोशल ऑडिट सफलतापूर्वक सम्पन्न किया गया। सोशल ऑडिट का उद्देश्य योजना के क्रियान्वयन में पारदर्शिता, जवाबदेही एवं प्रभावशीलता सुनिश्चित करना था। यह सोशल ऑडिट हरियाणा सामाजिक मूल्यांकन इकाई की निर्देशक जसप्रीत कौर के मार्गदर्शन एवं निर्देशन में आयोजित किया गया। ऑडिट के दौरान लाभार्थी छात्राओं से संवाद स्थापित कर योजना के अंतर्गत प्राप्त लाभ, आवेदन प्रक्रिया, छात्रवृत्ति वितरण की स्थिति तथा अन्य संबंधित पहलुओं की विस्तृत समीक्षा की गई। सोशल ऑडिट टीम द्वारा योजना से संबंधित अभिलेखों एवं दस्तावेजों का सत्यापन किया गया तथा लाभार्थियों से प्राप्त सुझावों एवं प्रतिक्रियाओं को गंभीरता से दर्ज किया गया। इस प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य पात्र लाभार्थियों तक योजना का लाभ प्रभावी ढंग से पहुंचाना तथा जनकल्याणकारी योजनाओं में पारदर्शिता एवं उत्तरदायित्व को सुदृढ़ बनाना रहा। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित विभिन्न छात्रवृत्ति योजनाओं का लाभ पात्र छात्राओं को पूर्ण पारदर्शिता के साथ उपलब्ध कराया जाता है। उन्होंने कहा कि पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना आर्थिक रूप से कमजोर एवं वंचित वर्ग की छात्राओं को उच्च शिक्षा प्राप्त करने में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान कर रही है। ऑडिट कार्य में टीम के सदस्य अनुप कौशिक, अशोक सरदाना, चिरंजीव साई, पिंकी, किरण एवं मोनिका ने सक्रिय भूमिका निभाई और निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुरूप सोशल ऑडिट प्रक्रिया को सफलतापूर्वक सम्पन्न किया। महाविद्यालय की ओर से एसोसिएट प्रोफेसर अनीता वर्मा, सोशल ऑडिट समन्वयक डॉ. रिंकू अग्रवाल, आई.एन.ओ. निखिल मिड्डा तथा लैब अटेंडेंट मनोज ने सोशल ऑडिट टीम को आवश्यक सहयोग प्रदान किया।



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, ISO Certified

Hostel Admission Open



FACILITIES

- Indoor & Outdoor Games
- Purified Water Coolers
- 24x7 Security
- CCTV surveillance
- Air Cool rooms
- Wi-Fi
- Medical Room
- Common area
- Coaching help
- Housekeeping
- Gym
- Homely Food



Hansi Gate, Bhiwani

01664-242414

www.ammb.ac.in

principalammb@gmail.com

पर्यावरण संरक्षण के साथ सुनहरे भविष्य की नई उड़ान देते ग्रीन जॉब्स



आज पूरी दुनिया विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रही है। जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन और बढ़ती ऊर्जा आवश्यकताओं ने ऐसे पेशेवरों की मांग को जन्म दिया है जो आधुनिक तकनीक के साथ पर्यावरण संरक्षण को भी प्राथमिकता दें। इसी सोच ने ग्रीन जॉब्स को रोजगार के सबसे तेजी से उभरते क्षेत्रों में शामिल कर दिया है। यह क्षेत्र अब केवल पर्यावरण विज्ञान तक सीमित नहीं रह गया, बल्कि इंजीनियरिंग, विज्ञान, प्रबंधन, कृषि, वास्तुकला और तकनीकी शिक्षा से जुड़े विद्यार्थियों के लिए भी नए अवसरों के द्वार खोल रहा है। भारत सहित विश्व के अनेक देश नवीकरणीय ऊर्जा, स्वच्छ तकनीक और सतत विकास

को बढ़ावा देने के लिए बड़े स्तर पर निवेश कर रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि वर्ष 2030 तक हरित अर्थव्यवस्था से जुड़े क्षेत्रों में लाखों नए रोजगार सृजित होंगे। यही कारण है कि आज का युवा पारंपरिक नौकरियों के साथ-साथ उन क्षेत्रों की ओर भी आकर्षित हो रहा है, जहां आर्थिक विकास के साथ प्रकृति का संरक्षण भी सुनिश्चित किया जा सके। ग्रीन जॉब्स का मूल उद्देश्य ऐसी कार्यप्रणाली को बढ़ावा देना है, जिससे पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव कम हो और प्राकृतिक संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग किया जा सके। सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, इलेक्ट्रिक वाहन, ग्रीन बिल्डिंग, जल संरक्षण, अपशिष्ट प्रबंधन, रीसाइक्लिंग, कार्बन प्रबंधन और पर्यावरणीय परामर्श जैसे क्षेत्रों में आज प्रशिक्षित युवाओं की मांग लगातार बढ़ रही है। बड़ी औद्योगिक कंपनियों भी अब अपने उत्पादन और संचालन में पर्यावरण-अनुकूल तकनीकों को अपनाने पर विशेष

बल दे रही हैं, जिसके कारण इस क्षेत्र में रोजगार की संभावनाएं पहले की तुलना में कहीं अधिक व्यापक हो गई हैं। इस क्षेत्र में सफल होने के लिए केवल शैक्षणिक डिग्री पर्याप्त नहीं है।

विद्यार्थियों को आधुनिक तकनीकों की समझ, पर्यावरणीय नियमों की जानकारी, डिजिटल उपकरणों का उपयोग, समस्या समाधान की क्षमता तथा व्यावहारिक अनुभव भी विकसित करना होगा। महाविद्यालय के दौरान इंटरशिप, औद्योगिक प्रशिक्षण, शोध परियोजनाओं और पर्यावरण संरक्षण अभियानों में सक्रिय भागीदारी विद्यार्थियों को उद्योगों की वास्तविक कार्यप्रणाली से परिचित कराती है और उनके रोजगार की संभावनाओं को मजबूत बनाती है। वर्तमान समय में अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियों, ऊर्जा क्षेत्र की संस्थाएं, इलेक्ट्रिक वाहन निर्माता, पर्यावरण सलाहकार फर्म, सरकारी विभाग तथा गैर-सरकारी संगठन ऐसे युवाओं को प्राथमिकता

दे रहे हैं जो सस्टेनेबिलिटी और ग्रीन टेक्नोलॉजी की समझ रखते हों। आने वाले वर्षों में भारत की हरित विकास नीतियां इस क्षेत्र में रोजगार के नए आयाम स्थापित करेंगी। यही कारण है कि आज ग्रीन जॉब्स केवल एक वैकल्पिक करियर नहीं, बल्कि भविष्य की सबसे आशाजनक पेशेवर दिशा बनती जा रही हैं। आज का समय उन युवाओं का है जो बदलती दुनिया की आवश्यकताओं को समझते हुए स्वयं को नई तकनीकों और नई सोच के अनुरूप तैयार कर रहे हैं। ग्रीन जॉब्स केवल बेहतर रोजगार का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ, सुरक्षित और डिजिटल भविष्य के निर्माण में अपनी भूमिका निभाने का अवसर भी प्रदान करती है। यदि युवा आज से ही इस क्षेत्र की आवश्यक योग्यताओं और कौशल पर ध्यान दें, तो वे न केवल सफल करियर बना सकते हैं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण की वैश्विक मुहिम के महत्वपूर्ण भागीदार भी बन सकते हैं।

भीड़ नहीं, गुणवत्ता को बनाइए प्राथमिकता



बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम घोषित होते ही प्रतियोगी परीक्षाओं और उच्च शिक्षा में प्रवेश की तैयारियों का दौर शुरू हो जाता है। इसी समय विभिन्न कोचिंग संस्थानों द्वारा बड़े-बड़े दावे और आकर्षक विज्ञापन विद्यार्थियों एवं अभिभावकों का ध्यान अपनी ओर खींचते हैं। ऐसे माहौल में केवल प्रचार या भीड़ देखकर निर्णय लेना कई बार भविष्य के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। इसलिए किसी भी कोचिंग संस्थान में प्रवेश लेने से पहले उसकी वास्तविक गुणवत्ता और उपलब्ध सुविधाओं का गंभीरता से मूल्यांकन करना आवश्यक है। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि किसी भी विद्यार्थी की सफलता केवल कोचिंग संस्थान पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उसकी मेहनत, सही मार्गदर्शन और नियमित अभ्यास पर भी आधारित होती है। इसलिए ऐसे संस्थान का चयन करें जहां अनुभवी एवं विषय विशेषज्ञ शिक्षक हों, जो केवल पाठ्यक्रम पूरा कराने तक सीमित न रहें, बल्कि प्रत्येक विद्यार्थी

की व्यक्तिगत कमजोरियों और क्षमताओं को भी समझें। अक्सर देखा जाता है कि कुछ संस्थान अपनी लोकप्रियता दिखाने के लिए बड़ी संख्या में विद्यार्थियों के प्रवेश का प्रचार करते हैं। वास्तव में भीड़ हमेशा गुणवत्ता का प्रमाण नहीं होती। अत्यधिक विद्यार्थियों वाली कक्षाओं में प्रत्येक छात्र पर व्यक्तिगत ध्यान देना कठिन हो जाता है। इसलिए प्रवेश से पहले यह जानना जरूरी है कि एक बैच में विद्यार्थियों की संख्या कितनी है और शिक्षण व्यवस्था कितनी प्रभावी है। किसी भी कोचिंग संस्थान की सफलता का वास्तविक मूल्यांकन उसके पिछले वर्षों के परिणामों, चयनित विद्यार्थियों और उनकी उपलब्धियों से किया जा सकता है। केवल विज्ञापनों में प्रकाशित दावों पर भरोसा करने के बजाय सफल विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों से बातचीत करना अधिक उपयोगी रहता है। इससे संस्थान की वास्तविक कार्यप्रणाली और शिक्षण गुणवत्ता का सही आकलन हो सकता है। आज के समय में अध्ययन

सामग्री और तकनीकी संसाधनों का भी विशेष महत्व है। अच्छा संस्थान नियमित टेस्ट, उत्तर विश्लेषण, संदेह समाधान कक्षाएं, डिजिटल अध्ययन सामग्री और समय-समय पर प्रदर्शन का मूल्यांकन जैसी सुविधाएं उपलब्ध कराता है। इससे विद्यार्थियों को अपनी तैयारी का सही आकलन करने और कमजोर विषयों में सुधार का अवसर मिलता है। कोचिंग संस्थान का वातावरण भी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अनुशासित, सकारात्मक और प्रेरणादायक माहौल विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़ाता है। वहीं अभिभावकों को भी समय-समय पर विद्यार्थियों की प्रगति की जानकारी मिलती रहे, ऐसी व्यवस्था होना आवश्यक है ताकि घर और संस्थान के बीच बेहतर समन्वय बना रहे। विशेषज्ञों का मानना है कि कम उम्र में केवल सामाजिक दबाव या दूसरों की देखा-देखी किसी कोचिंग में प्रवेश लेना उचित नहीं है। विद्यार्थी की रुचि, क्षमता और भविष्य के लक्ष्य को ध्यान में रखकर ही सही पाठ्यक्रम और संस्थान का चयन किया जाना चाहिए। आवश्यकता से पहले अनावश्यक प्रतिस्पर्धा का दबाव कई बार विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। अंततः यह याद रखना चाहिए कि कोचिंग सफलता की गारंटी नहीं, बल्कि सही दिशा देने का माध्यम है। वास्तविक सफलता उसी विद्यार्थी को मिलती है जो अनुशासन, निरंतर अभ्यास और सकारात्मक सोच के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है। इसलिए प्रवेश के समय भीड़ या प्रचार से प्रभावित होने के बजाय गुणवत्ता, शिक्षकों के अनुभव, अध्ययन व्यवस्था और अपने लक्ष्य को प्राथमिकता दें। यही समझदारी भविष्य की सफलता की मजबूत नींव साबित होगी।



सफलता की राह में असफलता को भी स्थान दें

जीवन में हर व्यक्ति सफलता प्राप्त करना चाहता है, लेकिन यह समझना भी उतना ही आवश्यक है कि हर प्रयास हमेशा सफल नहीं होता। कई बार मनचाहा परिणाम न मिलने पर निराशा घेर लेती है, परंतु असफलता और निराशा जीवन की स्वाभाविक प्रक्रियाएं हैं। इन्हें कमजोरी मानने के बजाय सीख और आत्मविकास का अवसर समझना चाहिए। जब हम अपनी भावनाओं को स्वीकार करते हैं, तब हम परिस्थितियों का सामना अधिक संतुलित और सकारात्मक ढंग से कर पाते हैं।

अत्यधिक अपेक्षाओं से बचें
निराशा का सबसे बड़ा कारण अक्सर हमारी बढ़ी हुई अपेक्षाएं होती हैं। जब हम किसी परिणाम की कल्पना पहले ही कर लेते हैं और वास्तविकता उससे अलग निकलती है, तो मन दुखी हो जाता है। इसलिए लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है, लेकिन उनके प्रति अत्यधिक मोह रखना उचित नहीं। यथार्थवादी सोच व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाती है और असफलताओं का प्रभाव

कम करती है।

सफलता का दबाव कम करें

आज के प्रतिस्पर्धात्मक दौर में लोग स्वयं से और दूसरों से बहुत अधिक उम्मीदें रखने लगे हैं। लगातार श्रेष्ठ प्रदर्शन करने की चाह कभी-कभी मानसिक तनाव का कारण बन जाती है। यह याद रखना जरूरी है कि हर व्यक्ति से गलती हो सकती है और हर समय सर्वोत्तम परिणाम देना संभव नहीं होता। स्वयं पर अनावश्यक दबाव डालने के बजाय अपनी क्षमताओं और सीमाओं को समझना अधिक लाभदायक है।

निराशा के कारणों को पहचानें

जब कोई योजना सफल नहीं होती, तो लोग अक्सर स्वयं को दोषी ठहराने लगते हैं या परिस्थितियों को कोसते हैं। जबकि समस्या का समाधान तभी संभव है जब उसके वास्तविक कारणों को समझा जाए। कभी-कभी हमारी अपेक्षाएं अवास्तविक होती हैं, तो कभी परिस्थितियां हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं। कारणों का शांतिपूर्वक विश्लेषण हमें आगे बढ़ने की सही दिशा देता है।

माइंडसेट से चुने भविष्य की राह

बारहवीं कक्षा के परिणाम आने के बाद विद्यार्थियों के जीवन का एक नया अध्याय शुरू होता है। यही वह समय होता है जब भविष्य को लेकर अनेक विकल्प सामने होते हैं और सही निर्णय पूरे करियर की दिशा तय करता है। ऐसे में केवल लोकप्रिय पाठ्यक्रम या दूसरों की सलाह पर चलने के बजाय एक सकारात्मक और स्पष्ट करियर माइंडसेट विकसित करना सबसे अधिक आवश्यक है। सही सोच, आत्मविश्वास और योजनाबद्ध तैयारी ही विद्यार्थियों को अपने लक्ष्य तक पहुंचाती है। आज का रोजगार बाजार तेजी से बदल रहा है। नई तकनीकों, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल प्लेटफॉर्म और वैश्विक प्रतिस्पर्धा ने करियर की परिभाषा को भी बदल दिया है। ऐसे समय में विद्यार्थियों को केवल डिग्री प्राप्त करने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि ऐसे कौशल विकसित करने चाहिए जो उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करें। सीखने की निरंतर इच्छा और बदलते समय के साथ स्वयं को अपडेट



रखने की आदत ही सफलता का आधार बनती है। करियर चुनने से पहले प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी रुचि, क्षमता और व्यक्तित्व को समझना चाहिए। जिस क्षेत्र में काम करने का उत्साह और लगन हो, उसी दिशा में आगे बढ़ना अधिक लाभदायक होता है। केवल किसी मित्र, रिश्तेदार या समाज में प्रचलित धारणा के आधार पर लिया गया निर्णय आगे चलकर असंतोष का कारण बन सकता है। इसलिए स्वयं का सही मूल्यांकन

कर लक्ष्य निर्धारित करना सबसे पहला कदम होना चाहिए। सफल करियर के लिए आत्मविश्वास उतना ही आवश्यक है जितनी मेहनत। कठिन परिस्थितियां, असफलताएं और चुनौतियां हर विद्यार्थी के जीवन में आती हैं, लेकिन जो लोग इनसे सीखकर आगे बढ़ते हैं, वही अपने लक्ष्य तक पहुंचते हैं। असफलता को अंत नहीं, बल्कि बेहतर तैयारी का अवसर मानना चाहिए। सकारात्मक सोच और धैर्य व्यक्ति को हर

परिस्थिति में मजबूत बनाए रखते हैं।

आज केवल विषय ज्ञान पर्याप्त नहीं है। संचार कौशल, टीमवर्क, नेतृत्व क्षमता, समय प्रबंधन, समस्या समाधान, डिजिटल साक्षरता और रचनात्मक सोच जैसी योग्यताएं भी रोजगार के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कंपनियां ऐसे युवाओं को प्राथमिकता देती हैं जो तकनीकी ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक समझ और बेहतर व्यक्तित्व भी रखते हों। इसलिए विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ इन कौशलों पर भी लगातार काम करना चाहिए। कॉलेज जीवन के दौरान इंटरशिप, प्रशिक्षण कार्यक्रम, कार्यशालाएं, सेमिनार और विभिन्न प्रतियोगिताओं में भागीदारी विद्यार्थियों के अनुभव को समृद्ध बनाती है। इससे उन्हें उद्योग जगत की वास्तविक आवश्यकताओं को समझने का अवसर मिलता है और रोजगार की संभावनाएं भी मजबूत होती हैं। छोटे-छोटे अनुभव भविष्य में बड़े अवसरों का मार्ग प्रशस्त करते हैं। करियर का चुनाव

करते समय केवल वर्तमान परिस्थितियों को नहीं, बल्कि आने वाले वर्षों की संभावनाओं को भी ध्यान में रखना चाहिए। जिन क्षेत्रों में भविष्य में रोजगार और विकास की अधिक संभावनाएं हैं, उनके बारे में जानकारी प्राप्त करना और उसी अनुसार स्वयं को तैयार करना समझदारी का निर्णय होता है। साथ ही विशेषज्ञों, शिक्षकों और करियर सलाहकारों से मार्गदर्शन लेना भी लाभदायक सिद्ध हो सकता है। अंततः यह समझना आवश्यक है कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। स्पष्ट लक्ष्य, सही योजना, निरंतर मेहनत और सीखने की ललक ही एक सफल करियर की वास्तविक पहचान है। यदि विद्यार्थी सकारात्मक सोच के साथ अपनी रुचि और क्षमता के अनुरूप आगे बढ़ते हैं, तो वे न केवल अपने सपनों को साकार कर सकते हैं, बल्कि समाज और राष्ट्र के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। सही करियर माइंडसेट ही उज्वल भविष्य की सबसे मजबूत नींव है।



गर्मियों में अपनाएं आसान और स्टाइलिश हेयर स्टाइल

गर्मी के मौसम में बालों को संभालना किसी चुनौती से कम नहीं होता। पसीना, धूल और तेज धूप की वजह से बाल जल्दी बिखर जाते हैं। ऐसे में हर कोई ऐसा हेयर स्टाइल चाहता है जो कम समय में बन जाए और पूरे दिन स्मार्ट लुक भी दे। आइए जानते हैं कुछ ऐसे आसान और ट्रेंडी हेयर स्टाइल के बारे में जो गर्मियों में आपके लुक को और भी आकर्षक बना सकते हैं।

लो पोनीटेल: लो पोनीटेल एक क्लासिक और हमेशा पसंद किया जाने वाला हेयर स्टाइल है। इसे बनाने में केवल कुछ मिनट लगते हैं और यह हर तरह के आउटफिट के साथ अच्छा लगता है। यदि आप इसे थोड़ा स्टाइलिश बनाना चाहती हैं, तो सामने की कुछ लट्टों को खुला छोड़ सकती हैं।

साइड ब्रेड: साइड ब्रेड यानी एक तरफ की



चोटी गर्मियों के लिए बेहतरीन विकल्प है। यह बालों को व्यवस्थित रखने के साथ-साथ आपको एक सॉफ्ट और एलिगेंट लुक भी देती है। कॉलेज, ऑफिस या किसी छोटे फंक्शन के लिए यह स्टाइल परफेक्ट माना जाता है।

बालों की देखभाल भी है जरूरी

हेयर स्टाइल के साथ-साथ बालों की सही देखभाल भी आवश्यक है। गर्मियों में बालों को नियमित रूप से साफ रखें, पर्याप्त पानी पिएं और धूप में निकलते समय स्कार्फ या कैप का इस्तेमाल करें। इससे बाल स्वस्थ और चमकदार बने रहते हैं।

मेसी बन: जब समय कम हो और स्टाइल भी चाहिए, तब मेसी बन सबसे अच्छा विकल्प है। यह हेयर स्टाइल बालों को गर्दन से दूर रखता है, जिससे गर्मी कम महसूस होती है। साथ ही यह कैजुअल और मॉडर्न लुक देता है।

हाफ-अप, हाफ-डाउन

स्टाइल- इस स्टाइल में बालों का ऊपरी हिस्सा बांध दिया जाता है और बाकी बाल खुले छोड़े जाते हैं। यह हेयर स्टाइल चेहरे को फ्रेश लुक देता है और कम मेहनत में तैयार हो जाता है।

क्लॉ क्लिप हेयर स्टाइल: आजकल क्लॉ क्लिप का ट्रेंड काफी लोकप्रिय है। इसकी मदद से बालों को जल्दी और खूबसूरती से सेट किया जा सकता है। यह स्टाइल ऑफिस, यात्रा या रोजमर्रा की व्यस्त दिनचर्या के लिए बेहद सुविधाजनक है।

ब्रेडेड बन: अगर आप थोड़ा फॉर्मल और आकर्षक लुक चाहती हैं, तो ब्रेडेड बन ट्राई कर सकती हैं। पहले चोटी बनाएं और फिर उसे बन का आकार दें। यह हेयर स्टाइल लंबे समय तक टिका रहता है और विशेष अवसरों के लिए भी उपयुक्त है।

न्यूट्रिएंट्स से भरपूर डाइट से बनाएं बेहतर स्वास्थ्य



अच्छी सेहत केवल पेट भरने से नहीं, बल्कि सही पोषण मिलने से बनती है। शरीर को ऊर्जा देने, रोगों से लड़ने और मानसिक रूप से सक्रिय बनाए रखने के लिए संतुलित आहार बेहद जरूरी है। आमतौर पर लोग प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट पर ध्यान देते हैं, लेकिन इनके साथ कई अन्य आवश्यक पोषक तत्व भी हमारे शरीर के लिए उतने ही महत्वपूर्ण हैं।

फाइबर: बेहतर पाचन का साथी फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। यह कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने के साथ-साथ हृदय रोग और मोटापे के खतरे को भी कम करता है। ओट्स, साबुत अनाज, सेब, नाशपाती, गाजर, मटर और हरी सब्जियां फाइबर के अच्छे स्रोत हैं। रोजाना पर्याप्त मात्रा में फाइबर का सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है।

कैल्शियम: मजबूत हड्डियों की नींव

हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए कैल्शियम बेहद जरूरी है। इसके अलावा यह मांसपेशियों और हृदय के बेहतर कार्य में भी मदद करता है। दूध, दही, पनीर, तिल, बादाम और हरी पत्तेदार सब्जियां कैल्शियम के अच्छे स्रोत मानी जाती हैं।

आयोडीन: थायरॉयड को रखे

स्वास्थ्य

आयोडीन शरीर में थायरॉयड हार्मोन के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। इसकी कमी से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। आयोडीन युक्त नमक, समुद्री खाद्य पदार्थ और कुछ हरी सब्जियां इसकी जरूरत पूरी करने में सहायक होती हैं।

जिंक: इम्यूनिटी और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी

जिंक शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। कद्दू के बीज, मेवे, दालें, चना और साबुत अनाज जिंक के अच्छे स्रोत हैं।

एंजाइम्स से भरपूर खाद्य पदार्थ प्राकृतिक एंजाइम्स भोजन को पचाने में मदद करते हैं और शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाते हैं। पपीता, अनानास, केला, अंकुरित अनाज और ताजे फल एंजाइम्स के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। इन्हें नियमित आहार में शामिल करने से पाचन बेहतर रहता है।

एल्कलाइन फूड्स का महत्व विशेषज्ञों के अनुसार एल्कलाइन फूड्स शरीर के पीएच स्तर को संतुलित रखने में मदद कर सकते हैं। खीरा, पालक, ब्रोकली, लौकी, सेलेरी और नींबू जैसे खाद्य पदार्थ इस श्रेणी में आते हैं। ये शरीर को ताजगी और ऊर्जा प्रदान करते हैं।

पर्याप्त पानी भी है जरूरी सिर्फ पौष्टिक भोजन ही नहीं, पर्याप्त पानी पीना भी स्वस्थ जीवनशैली का अहम हिस्सा है। दिनभर में 8 से 12 गिलास पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है, विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और त्वचा भी स्वस्थ बनी रहती है।

ट्रैवलिंग के दौरान इन ब्यूटी प्रोडक्ट्स को रखें साथ, बना रहेगा फ्रेश और ग्लोइंग लुक



घूमना-फिरना हर किसी को पसंद होता है, लेकिन सफर के दौरान धूप, धूल, पसीना और बदलता मौसम त्वचा और मेकअप दोनों को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसे में कुछ जरूरी ब्यूटी और स्किनकेयर प्रोडक्ट्स अपने ट्रैवल बैग में रखना बेहद जरूरी है। सही उत्पाद न सिर्फ आपकी त्वचा को सुरक्षित रखते हैं बल्कि पूरे दिन फ्रेश और आकर्षक लुक बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

फेस वाइप्स: इस्टेंट फ्रेशनेस का आसान तरीका यात्रा के दौरान चेहरे पर धूल, पसीना और अतिरिक्त तेल जमा हो जाता है, जिससे त्वचा बेजान दिखने लगती है। ऐसे में फेस वाइप्स बेहद उपयोगी साबित होते हैं। ये बिना पानी के

चेहरे को साफ करने में मदद करते हैं और त्वचा को तुरंत ताजगी का एहसास कराते हैं। बेहतर परिणाम के लिए एलोवेरा या विटामिन-ई युक्त फेस वाइप्स चुनें।

ड्राई शैंपू: बालों को दें इस्टेंट रिफ्रेश लुक हर सफर में बाल धोना संभव नहीं होता। ऐसे समय में ड्राई शैंपू आपके काम आता है। यह बालों में मौजूद अतिरिक्त तेल को सोखकर उन्हें साफ और वॉल्यूमिनस दिखाने में मदद करता है। कुछ ही मिनटों में बाल फ्रेश और स्टाइलिश नजर आने लगते हैं।

वाटरप्रूफ काजल और मस्कारा गर्मी और उमस के मौसम में मेकअप जल्दी फैल सकता है। इसलिए ट्रैवलिंग के दौरान

मिनी सनस्क्रीन रखें साथ

सूरज की हानिकारक किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए यात्रा के दौरान एक छोटा सनस्क्रीन हमेशा अपने बैग में रखें। हर 3-4 घंटे में सनस्क्रीन दोबारा लगाने से त्वचा टैनिंग और सन डैमेज से सुरक्षित रहती है।

कॉम्पैक्ट और ब्लॉटिंग पेपर

ऑयली स्किन वालों के लिए ब्लॉटिंग पेपर बेहद फायदेमंद होता है। यह चेहरे से अतिरिक्त तेल हटाकर मेकअप को खराब होने से बचाता है। वहीं कॉम्पैक्ट पाउडर कुछ ही सेकंड में चेहरे को फ्रेश और मैट फिनिश देता है।

ग्लिटर या शिम्मर टच

यदि ट्रिप के दौरान किसी पार्टी, डिनर या खास इवेंट में जाना हो तो हल्का ग्लिटर या शिम्मर आपके लुक को और आकर्षक बना सकता है। इसे आंखों या चेहरे के हाई पॉइंट्स पर इस्तेमाल कर इस्टेंट ग्लैमरस लुक पाया जा सकता है।

वाटरप्रूफ काजल और मस्कारा का इस्तेमाल बेहतर विकल्प है। ये लंबे समय तक टिके रहते हैं और पसीने या नमी के कारण आसानी से खराब नहीं होते। संवेदनशील आंखों वाले लोगों के लिए भी कई अच्छे विकल्प बाजार में उपलब्ध हैं।

लिप बाम और टिंटेड लिप कलर लंबी यात्रा में होंठ अक्सर सूख जाते हैं। एक अच्छा मॉइस्चराइजिंग लिप बाम होंठों को मुलायम बनाए रखता है। यदि आप हल्का मेकअप पसंद करती हैं, तो टिंटेड लिप बाम या लिप टिंट एक शानदार विकल्प हो सकता है।

सुडोकू पजल

नियम: नीचे दिए गए 9 ग्रिड में खाली स्थानों को 1 से 9 तक के अंकों से भरें। ध्यान रखें-

- ▶▶ हर पंक्ति में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।
- ▶▶ हर कॉलम में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।
- ▶▶ हर बॉक्स में 1 से 9 तक सभी अंक एक-एक बार हों।

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



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, ISO Certified



गुरु जम्भेश्वर यूनिवर्सिटी,
हिसार द्वारा

डिस्टेंस एजुकेशन

ADMISSIONS OPEN 2026

- B.A. ● B.Com
- M.Com
- M.A. (English)
- M.Sc (Math)



- Diploma in Computer Applications
- Diploma in Data Science
- Diploma in Artificial Intelligence
- Diploma in Cyber Security

- Diploma in Business Analytics
- Diploma in Supply Chain Analytics
- Diploma in Financial Market
- Diploma in Banking and Finance

ANY ENQUIRY CALL US +91 930-694-0790



**Adarsh Mahila
Mahavidyalaya, Bhiwani**
NAAC Accredited, ISO Certified

56
Years
of Delivering
Excellence in
Education

आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी

दैनिक समाचार

LAST DATE FOR UG ADMISSION
15 JUNE 2026

What are you **waiting** for?

UNDERGRADUATE COURSE
B.A. | B.Com. | B.Sc. | B.C.A.

**Free Online Registration in
College Campus**

930-694-0790

Hansi Gate, Bhiwani

01664-242414

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