आदर्श महिला महाविद्यालय,भिवानी की मासिक पत्रिका

अनुपमा यात्रा

वर्षः 03/ संस्करणः 07 पृष्ठः 08/ मूल्यः 5 रूपये | भिवानी, शुक्रवार 10 जुलाई 2026 | anupama.express@ammb.ac.in

छात्राएं समय रहते प्रवेश प्रक्रिया पूरी करें : डॉ. अलका मित्तल

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ उज्ज्वल भविष्य का सुनहरा अवसर

भिवानी। उच्च शिक्षा के क्षेत्र में गुणवत्तापूर्ण शिक्षण, संस्कार एवं आधुनिक कौशल विकास के लिए पहचान बना चुके आदर्श महिला महाविद्यालय में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातक प्रथम वर्ष की प्रवेश प्रक्रिया जारी है। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने जानकारी देते हुए बताया कि यूजी प्रथम वर्ष में दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि 12 जुलाई निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद विश्वविद्यालय के निर्धारित कार्यक्रमानुसार द्वितीय, तृतीय वर्ष तथा स्नातकोत्तर (पीजी) कक्षाओं के दाखिले भी प्रारंभ किए जाएंगे। डॉ. अलका मित्तल ने स्नातक (यूजी) प्रथम वर्ष में प्रवेश लेने की इच्छुक छात्राओं एवं उनके अभिभावकों से आह्वान किया है कि वे 12 जुलाई तक अपना ऑनलाइन पंजीकरण अनिवार्य रूप से पूर्ण कर लें। उन्होंने कहा कि उच्च शिक्षा जीवन की सफलता की आधारशिला है और सही समय पर लिया गया प्रवेश छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की दिशा तय करता है। इसलिए छात्राएं अंतिम तिथि की प्रतीक्षा किए बिना समय रहते अपना पंजीकरण करवाकर प्रवेश प्रक्रिया सुनिश्चित करें। डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में विद्यार्थियों को केवल डिग्री प्रदान करने तक सीमित नहीं रखा जाता, बल्कि उन्हें ऐसा शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराया जाता है, जहां शिक्षा के साथ व्यक्तित्व विकास, नैतिक मूल्यों, नेतृत्व क्षमता तथा रोजगारोन्मुखी कौशल का भी समुचित विकास हो सके। महाविद्यालय में अनुभवी एवं योग्य शिक्षकों के मार्गदर्शन में छात्राओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान की जाती है, जिससे वे शैक्षणिक उत्कृष्टता के साथ-साथ जीवन की विभिन्न चुनौतियों का भी आत्मविश्वास के साथ सामना कर सकें। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय द्वारा जारी प्रवेश कार्यक्रम के अनुसार यूजी प्रथम वर्ष की प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद द्वितीय एवं तृतीय वर्ष की छात्राओं के दाखिले भी प्रारंभ किए जाएंगे। इसके साथ ही स्नातकोत्तर (पीजी) पाठ्यक्रमों में प्रवेश प्रक्रिया भी विश्वविद्यालय के निर्धारित शेड्यूल के अनुसार संपन्न कराई जाएगी। महाविद्यालय प्रशासन सभी प्रवेश प्रक्रियाओं को पूर्ण पारदर्शिता, सुगमता एवं छात्रा हित को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए संचालित करेगा। प्राचार्या ने कहा कि आदर्श महिला महाविद्यालय वर्षों से छात्राओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें समाज और राष्ट्र के प्रति जिम्मेदार नागरिक बनाने की दिशा में निरंतर कार्य कर रहा है। महाविद्यालय का अनुशासित, सुरक्षित एवं सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण छात्राओं में आत्मविश्वास, अनुशासन, नेतृत्व

क्षमता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करता है। यही कारण है कि यहां से शिक्षा प्राप्त करने वाली अनेक छात्राएं शिक्षा, प्रशासन, उद्योग, व्यवसाय, बैंकिंग, शिक्षण एवं अन्य विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का सफल प्रदर्शन कर रही हैं। डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में वर्षभर सांस्कृतिक, साहित्यिक, खेलकूद, वाद-विवाद, भाषण, कविता पाठ, नाट्य मंचन, युवा महोत्सव, एनएसएस, एनसीसी, महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम, पर्यावरण संरक्षण अभियान तथा सामाजिक जागरूकता गतिविधियों का नियमित आयोजन किया जाता है। इन आयोजनों के माध्यम से छात्राओं को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है तथा उनमें नेतृत्व, संवाद कौशल और टीम भावना का विकास होता है। उन्होंने कहा कि महाविद्यालय की एलुमनी एसोसिएशन भी छात्राओं के लिए प्रेरणा का महत्वपूर्ण माध्यम है। समय-समय पर सफल पूर्व छात्राओं को महाविद्यालय में आमंत्रित किया जाता है, जहां वे अपने अनुभव साझा कर वर्तमान छात्राओं का मार्गदर्शन करती हैं। इससे छात्राओं को करियर चयन, प्रतियोगी परीक्षाओं, उच्च शिक्षा एवं जीवन प्रबंधन से जुड़े महत्वपूर्ण सुझाव प्राप्त होते हैं और उनमें आगे बढ़ने की नई ऊर्जा का संचार होता है। प्राचार्या ने बताया कि वर्तमान समय में रोजगारपरक शिक्षा की बढ़ती आवश्यकता को देखते हुए महाविद्यालय में जॉब फेयर, प्लेसमेंट ड्राइव, करियर काउंसिलिंग, स्किल डेवलपमेंट वर्कशॉप, व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम, उद्यमिता विकास सेमिनार, डिजिटल स्किल ट्रेनिंग, इंडस्ट्री एक्सपर्ट लेक्चर एवं विभिन्न प्रशिक्षण शिविरों का नियमित आयोजन किया जाता है। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य छात्राओं को केवल अकादमिक रूप से दक्ष बनाना नहीं, बल्कि उन्हें रोजगार, स्वरोजगार एवं प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए भी पूर्ण रूप से तैयार करना है। उन्होंने कहा कि बदलते समय में केवल डिग्री पर्याप्त नहीं है, बल्कि संचार कौशल, तकनीकी दक्षता, नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच भी सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। आदर्श महिला महाविद्यालय इन सभी पहलुओं पर विशेष ध्यान देते हुए छात्राओं को समग्र विकास के अवसर उपलब्ध कराता है, ताकि वे भविष्य की चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना कर सकें। डॉ. अलका मित्तल ने अभिभावकों से भी आग्रह किया कि वे अपनी बेटियों की उच्च शिक्षा को प्राथमिकता दें और उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षण संस्थान में अध्ययन के लिए प्रोत्साहित करें। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि आदर्श महिला महाविद्यालय छात्राओं के सपनों को साकार करने और उनके उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहेगा।

एनसीसी कैडेट्स की उपलब्धियों से सरोबार महाविद्यालय

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय परिसर राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) की उपलब्धियों से सरोबार है। महाविद्यालय का एनसीसी विंग सी.टी.ओ डॉ.रिंकू अग्रवाल के मार्गदर्शन में प्रत्येक वर्ष नई उपलब्धियां अपने नाम दर्ज कर संस्थान की प्रतिष्ठा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा रहा है। हर वर्ष महाविद्यालय के अनेक कैडेट्स का चयन राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय प्रशिक्षण शिविरों, ट्रेकिंग अभियानों, एडवेंचर गतिविधियों, फायरिंग प्रतियोगिताओं तथा विभिन्न विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए होता है। कैडेट्स अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन, अनुशासन और नेतृत्व क्षमता के बल पर महाविद्यालय को अनेक उपलब्धियां एवं सम्मान दिलाते हैं, जिससे अन्य छात्राओं को भी एनसीसी से जुड़कर राष्ट्रसेवा और व्यक्तित्व विकास की दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। महाविद्यालय का राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी) विंग शिक्षा के साथ-साथ अनुशासन, नेतृत्व क्षमता एवं राष्ट्रसेवा की भावना विकसित करने की दिशा में लगातार उल्लेखनीय कार्य कर रहा है। वर्षभर में महाविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स ने राष्ट्रीय एवं राज्य स्तरीय शिविरों, ट्रेकिंग अभियानों, सैन्य प्रशिक्षण, सामाजिक जागरूकता अभियानों तथा सामुदायिक सेवा गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी निभाकर महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। महाविद्यालय के कैडेट्स ने विभिन्न प्रशिक्षण शिविरों में भाग लेकर नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास, टीम भावना तथा कठिन परिस्थितियों में कार्य करने की दक्षता विकसित की। इसके अलावा कैडेट्स ने स्वच्छता अभियान, वृक्षारोपण, रक्तदान जागरूकता, सडक़ सुरक्षा, नशा मुक्ति, पर्यावरण संरक्षण तथा आपदा प्रबंधन जैसे जनहित कार्यक्रमों में भी बढ़-चढक़र योगदान दिया। एनसीसी का उद्देश्य केवल सैन्य प्रशिक्षण देना ही नहीं,

बल्कि युवाओं को जिम्मेदार, अनुशासित एवं राष्ट्र के प्रति समर्पित नागरिक बनाना भी है। महाविद्यालय के कैडेट्स समय-समय पर आयोजित एडवेंचर गतिविधियों, ट्रेकिंग

अभियानों, फायरिंग प्रशिक्षण, ड्रिल प्रतियोगिताओं एवं व्यक्तित्व विकास कार्यक्रमों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। महाविद्यालय में एनसीसी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का एक प्रभावी माध्यम है। इससे युवाओं में अनुशासन, समयबद्धता, नेतृत्व क्षमता, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं देशभक्ति की भावना का विकास होता है। यही कारण है कि महाविद्यालय के अधिक से अधिक विद्यार्थी एनसीसी से जुड़कर विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी निभा रहे हैं। महाविद्यालय का एनसीसी विंग भविष्य में भी युवाओं को राष्ट्र निर्माण, सामाजिक सेवा एवं नेतृत्व विकास की दिशा में प्रेरित करने के उद्देश्य से विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों एवं जनजागरूकता अभियानों का आयोजन करता रहेगा।

अखिल भारतीय बालिका ट्रैकिंग अभियान (हिमट्रक-2026) अनुभव विवरण

- यूओ काजल, पुत्री नरेंद्र कुमार

मुझें 13 जून 2026 से 20 जून 2026 तक पीएचएचपी एंड सी निदेशालय (1 एचपी (जी) बटालियन एनसीसी, सोलन, हिमाचल प्रदेश) द्वारा आयोजित अखिल भारतीय बालिका ट्रैकिंग अभियान (हिमट्रक-2026) में भाग लेने का गौरव प्राप्त हुआ। यह राष्ट्रीय एडवेंचर कैंप मेरे जीवन का एक अविस्मरणीय अनुभव रहा, जिसने न केवल मेरी शारीरिक क्षमता को मजबूत किया, बल्कि आत्मविश्वास, अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, टीम भावना और प्रकृति के प्रति प्रेम को भी नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया। इस अभियान का बेस कैंप जयपी विश्वविद्यालय, वाकनाघाट (सोलन, हिमाचल प्रदेश) में स्थापित किया गया था। शिविर के दौरान हमें हिमालय की मनोरम वादियों में विभिन्न ट्रैकिंग अभियानों और शैक्षणिक भ्रमणों में भाग लेने का अवसर मिला। हमने बहरा टॉप मंदिर (2-3 किमी), तारा देवी मंदिर (3-4 किमी), साइंस म्यूजियम सोगी (4-6 किमी), करोल टिब्बा ट्रैक (6-8 किमी), आईसीएआर-डायरेक्टोरेट ऑफ मशरूम रिसर्च एवं मोहन मीकिन ब्रुअरी (8-10 किमी), तथा महूनाग मंदिर एवं मोहन हेरिटेज पार्क, अश्वनीखड्ड (10-12 किमी) तक सफलतापूर्वक ट्रैकिंग की। प्रत्येक ट्रैक चुनौतीपूर्ण होने के साथ-साथ रोमांच से भरपूर था, जिसने हमारी सहनशक्ति, दृढ़ इच्छाशक्ति और टीमवर्क की भावना को और अधिक सशक्त बनाया। ट्रैकिंग के अतिरिक्त शिविर में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों, प्रतियोगिताओं, साहसिक गतिविधियों तथा देश के विभिन्न एनसीसी निदेशालयों से आए कैडेट्स के साथ संवाद और अनुभव साझा करने का अवसर भी मिला। विभिन्न राज्यों की संस्कृति, परंपराओं और जीवनशैली को जानने का यह अनुभव अत्यंत प्रेरणादायक रहा। अपने निदेशालय का प्रतिनिधित्व करना मेरे लिए गर्व की बात थी और मैंने सभी गतिविधियों में पूरे उत्साह और समर्पण के साथ भाग लिया। शिविर का सबसे गौरवपूर्ण क्षण वह रहा जब मुझे राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए चार पदक प्राप्त हुए। इनमें ग्रुप सिंगिंग, पोस्टर मेकिंग, स्टोन बैलेंसिंग गेम तथा शिविर के दौरान आयोजित एक अन्य प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया। राष्ट्रीय स्तर के इस शिविर में इन उपलब्धियों ने मेरा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ाया और भविष्य में भी एनसीसी की गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने की प्रेरणा दी। इस राष्ट्रीय ट्रैकिंग अभियान ने मुझे अनुशासन, नेतृत्व, एकता, धैर्य, समय प्रबंधन और टीम भावना जैसे जीवन के महत्वपूर्ण मूल्यों को व्यवहारिक रूप से सीखने का अवसर प्रदान किया। कठिन परिस्थितियों में एक-दूसरे का सहयोग करना, चुनौतियों का साहसपूर्वक सामना करना तथा लक्ष्य प्राप्ति के लिए सामूहिक प्रयास करना इस शिविर की सबसे बड़ी सीख रही। हिमट्रक-2026 मेरे जीवन का एक यादगार और प्रेरणादायक अनुभव रहेगा। इस अभियान ने मेरे व्यक्तित्व को और अधिक सशक्त बनाया, नई मित्रताएं दीं, अविस्मरणीय यादें संजोईं तथा राष्ट्र सेवा के प्रति मेरी प्रतिबद्धता को और अधिक मजबूत किया। मैं भविष्य में भी एनसीसी के ऐसे साहसिक अभियानों में बढ़-चढक़र भाग लेने तथा देश की सेवा के लिए सदैव तत्पर रहने का संकल्प लेती हूं। यह राष्ट्रीय शिविर और इसमें प्राप्त सम्मान मेरे जीवन की अमूल्य उपलब्धियों में सदैव शामिल रहेंगे।

....समानता से आगे आत्मनिर्भरता की ओर

भारत प्राचीन सभ्यता, समृद्ध संस्कृति और विविध परंपराओं वाला देश है। समय के साथ देश ने शिक्षा, विज्ञान, अर्थव्यवस्था, राजनीति और तकनीक के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। इस विकास यात्रा में महिलाओं की भागीदारी लगातार बढ़ी है। किसी भी समाज का वास्तविक विकास तभी संभव है, जब उसकी आधी आबादी को समान अवसर, सम्मान और निर्णय लेने की स्वतंत्रता मिले। यही कारण है कि आज महिला सशक्तिकरण केवल एक सामाजिक मुद्दा नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की महत्वपूर्ण आवश्यकता बन चुका है। भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका सदैव महत्वपूर्ण रही है। वे परिवार, शिक्षा, संस्कृति और सामाजिक मूल्यों की संवाहक रही हैं। फिर भी लंबे समय तक सामाजिक व्यवस्था ने महिलाओं की भूमिका को सीमित दायरे में बांधकर देखा। अनेक सामाजिक परंपराओं और रूढ़ियों ने उनके अधिकारों और अवसरों को प्रभावित किया। आज परिस्थितियां बदल रही हैं, लेकिन मानसिकता में बदलाव की प्रक्रिया अभी भी जारी है। फ्रांसीसी विचारक सिमोन द बोउवार ने कहा था कि स्त्री पैदा नहीं होती, बल्कि बनाई जाती है। यह कथन बताता है कि समाज महिलाओं की भूमिका और पहचान स्वयं तय करता रहा है। अब समय आ गया है कि महिलाओं को अपनी पहचान स्वयं बनाने का अवसर मिले। महिला सशक्तिकरण का उद्देश्य पुरुषों के स्थान पर महिलाओं का वर्चस्व स्थापित करना नहीं है। इसका वास्तविक उद्देश्य ऐसा समाज बनाना है, जहां महिला और पुरुष दोनों समान अधिकार, सम्मान और अवसरों के साथ जीवन जी सकें। दुनिया के कुछ समुदायों में मातृसत्तात्मक व्यवस्था देखने को मिलती है, जबकि अधिकांश समाज पितृसत्तात्मक रहे हैं। लेकिन आधुनिक लोकतांत्रिक समाज की आवश्यकता ऐसी व्यवस्था है, जहां किसी एक वर्ग का प्रभुत्व नहीं बल्कि समान भागीदारी हो। विश्व स्तर पर महिला अधिकारों के लिए संगठित आंदोलन उन्नीसवीं शताब्दी में प्रारंभ हुए। इन आंदोलनों का उद्देश्य महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, संपत्ति, मताधिकार और समान अवसर दिलाना था। समय के साथ इन आंदोलनों ने महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक स्थिति को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। भारत में भी समाज सुधारकों ने महिला शिक्षा, विधवा पुनर्विवाह, बाल विवाह उन्मूलन, सती प्रथा और देवदासी जैसी कुरीतियों के खिलाफ आवाज उठाई। राजा राममोहन राय, ईश्वरचंद्र विद्यासागर, ज्योतिराव एवं सावित्रीबाई फुले, पंडिता रमाबाई, स्वामी विवेकानंद और डॉ. भीमराव अंबेडकर जैसे महान व्यक्तित्वों ने महिलाओं के अधिकारों और सम्मान के लिए ऐतिहासिक कार्य किए। महात्मा गांधी ने स्वतंत्रता आंदोलन में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित कर यह साबित किया कि राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की भूमिका पुरुषों के बराबर है। स्वतंत्र भारत में संविधान ने महिलाओं को समान अधिकार प्रदान किए, जिसने उनके सामाजिक विकास की मजबूत नींव रखी। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने का सबसे प्रभावी माध्यम शिक्षा है। शिक्षा केवल ज्ञान नहीं देती, बल्कि आत्मविश्वास, विवेक और निर्णय लेने की क्षमता भी विकसित करती है। आज पहले की तुलना में अधिक लड़कियां स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालयों तक पहुंच रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में भी शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ी है, हालांकि अभी भी कई सामाजिक और आर्थिक चुनौतियां मौजूद हैं। शिक्षित महिला केवल स्वयं का जीवन नहीं बदलती, बल्कि पूरे परिवार और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को नई दिशा देती है। इसलिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा महिला सशक्तिकरण का सबसे मजबूत आधार मानी जाती है। महिला सशक्तिकरण का सबसे महत्वपूर्ण पहलू आर्थिक स्वतंत्रता है।

ज ब

महिलाएं अपने पैरों पर खड़ी होती हैं, तो वे अपने जीवन से जुड़े निर्णय अधिक आत्मविश्वास के साथ ले पाती हैं। आज महिलाएं प्रशासन, सेना, विज्ञान, खेल, चिकित्सा, न्यायपालिका, उद्योग, मीडिया और उद्यमिता सहित लगभग हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का परिचय दे रही हैं। हालांकि समान अवसर मिलने के बावजूद निजी क्षेत्र के कई हिस्सों में वेतन असमानता और नेतृत्व पदों पर महिलाओं की कम भागीदारी जैसी चुनौतियां अब भी मौजूद हैं। इन असमानताओं को समाप्त किए बिना वास्तविक समानता स्थापित नहीं हो सकती। भारतीय लोकतंत्र में महिलाओं की भागीदारी पहले की तुलना में लगातार बढ़ी है। पंचायतों से लेकर संसद तक महिलाओं की उपस्थिति मजबूत हुई है, लेकिन निर्णय लेने वाले उच्च पदों पर उनकी संख्या अभी भी अपेक्षाकृत कम है। राजनीतिक नेतृत्व में महिलाओं की अधिक भागीदारी न केवल लोकतंत्र को मजबूत बनाएगी बल्कि नीति निर्माण में सामाजिक संतुलन भी स्थापित करेगी। कानूनी अधिकार मिलने के बावजूद कई स्थानों पर महिलाओं को सामाजिक रूढ़ियों, भेदभाव और नैतिक नियंत्रण जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। पहनावे, शिक्षा, करियर और व्यक्तिगत निर्णयों पर समाज की अनावश्यक दखलंदाजी आज भी कई महिलाओं की प्रगति में बाधा बनती है। इसलिए केवल कानून पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि समाज की सोच में सकारात्मक परिवर्तन भी उतना ही आवश्यक है। आज की महिलाएं पारंपरिक जिम्मेदारियों के साथ-साथ नए क्षेत्रों में भी अपनी पहचान बना रही हैं। वे परिवार और करियर के बीच संतुलन स्थापित करते हुए नेतृत्व की नई मिसालें पेश कर रही हैं। डिजिटल तकनीक, स्टार्टअप, उद्यमिता और नवाचार के क्षेत्र में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी यह संकेत देती है कि भारत एक अधिक समावेशी समाज की ओर बढ़ रहा है। महिला सशक्तिकरण केवल महिलाओं का विषय नहीं, बल्कि पूरे समाज के विकास का आधार है। जब महिलाओं को समान अवसर, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, आर्थिक आत्मनिर्भरता, सुरक्षा और सम्मान मिलेगा, तभी राष्ट्र की प्रगति वास्तविक अर्थों में संभव होगी। आवश्यकता केवल योजनाएं बनाने की नहीं, बल्कि ऐसी सामाजिक सोच विकसित करने की है, जहां बेटियों को बोझ नहीं बल्कि देश की सबसे बड़ी शक्ति माना जाए। एक शिक्षित, आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी महिला न केवल अपने परिवार को बल्कि पूरे समाज और राष्ट्र को नई दिशा देने की क्षमता रखती है। यही सच्चे अर्थों में महिला सशक्तिकरण का उद्देश्य है।

सिर्फ 'हम दो' नहीं, अब भविष्य की भी सोच जरूरी

हाल मे आई सैपल रजिस्ट्रेशन सिस्टम (एसआरएस), 2024 रिपोर्ट से पता चला है कि भारत की कुल प्रजनन दर (टीएफआर) 1.9 रह गई है। स्थिर आबादी के लिए यह करीब 2.2 होनी चाहिए। यानी हम तेजी से बुजुर्ग आबादी की ओर बढ़ रहे है, जहां रिटायर्ड कामकाजी वयस्को की संख्या घटती जा रही है। देश की 40 प्रतिशत आबादी ऐसे राज्यों में बसर कर रही है, जहां टीएफआर 1.5 या उससे भी कम है।

नई नीतियो की दरकार

सरकारी अस्पतालो के लेबर वॉर्ड मे भीड़ नही दिखती। कभी देश मे हर साल 2.9 करोड़ बच्चों का जन्म होता था, जो अब घटकर 2.3 करोड़ रह गया है। बच्चो की संख्या साल 2010 के बाद से लगातार कम हो रही है। यह बदलाव चुनौती जरूर है, लेकिन इससे निपटा जा सकता है। महिलाओं की रोजगार मे हिस्सेदारी बढ़ाकर, रिटायरमेट की उम्र बढ़ाकर, मशीन और आर्टिफिशल इंटेलिजेस का सही इस्तेमाल और देश के भीतर पलायन बढ़ाकर इसका असर कम किया जा सकता है। लंबे समय तक काम करना, मशीन और एआई का इस्तेमाल बढ़ाना, पेशन कम करना और अंतरराज्यीय पलायन बढ़ाने जैसे मुद्दे विवादित है। इमरजेंसी के 50 साल और सालाना सबसे ज्यादा बच्चे पैदा होने का दौर खत्म हुए 25 साल बीत चुके है, लेकिन देश की जनसंख्या नीति का अब भी जन्म दर घटाने पर जोर है। नतीजतन, 15 से 49 साल की 37 प्रतिशत महिलाओं का बंध्याकरण हो चुका है। यानी भविष्य में वे कभी मां नही बन सकती है। भारत मे घटती जन्म दर को देखते हुए अब ऐसी नीतियां बननी चाहिए, जो बच्चे पैदा करने के लिए प्रोत्साहित करे। सिक्किम और आंध्र प्रदेश जैसे कुछ राज्यों ने प्रयास जरूर शुरू किए लेकिन अभी बहुत कुछ करना होगा। टीएफआर को 1.5 से ज्यादा बरकरार रखने के लिए ऐसे कई परिवारो की जरूरत है, जिनमे तीन या उससे अधिक बच्चे हैं, हो। आज सबसे बड़ी चुनौती बदलती जीवनशैली है। लोगो को लगता है कि वे तीन बच्चों की परवरिश नही कर पाएंगे। करियर, यात्रा और अन्य प्राथमिकताओं के कारण भी लोग छोटे परिवार को तरजीह दे रहे है।

हम दो, हमारे तीन

असल मे कुछ लोग बच्चे नही चाहते और जिन्हे चाहिए वे एक से खुश है। आबादी में गिरावट की रफ्तार कम करने के लिए तीन बच्चों वाले परिवार को सामान्य विकल्प बनाना होगा। इसके लिए सरकार को भी टैक्स छूट, सब्सिडी और अन्य मदद वाली नीतियां बनानी होगी। आज कई सुविधाएं सिर्फ पहले दो बच्चों के लिए है। 26 हफ्ते की मैटरनिटी लीव भी पहले दो बच्चो के लिए ही है। तीसरा बच्चा होने पर मां को सिर्फ 12 हफ्ते की छुट्टी मिलती है। शिक्षा के लिए आयकर छूट भी सिर्फ पहले दो बच्चों के लिए ही मिलती है। मौजूदा प्रजनन दर के लिहाज से 1.5 टीएफआर वाले कर्नाटक मे दो पीढ़ियो बाद हर 100 वयस्को मे सिर्फ 49 और 1.3 टीएफआर वाले तमिलनाडु और केरल में सिर्फ 37 वयस्क रहेगे। ज्यादा कामकाजी युवा ही भविष्य में अर्थव्यवस्था संभालेंगे, बुजुर्गो की देखभाल करेंगे और समाज का संतुलन बरकरार रखेंगे। पहले पारिवारिक तस्वीरों मे दादा-दादी के पास बच्चे खड़े होते थे। आज तस्वीर बदल गई है। ऐसे मे घटती आबादी की रफ्तार कम करने के लिए कुछ परिवारो को हम दो, हमारे तीन के सिद्धांत को अपनाना होगा।

सम्मान की जिम्मेदारी केवल बेटियों की नहीं

महिलाओं की स्वतंत्रता और स्वावलंबन ही बदल सकता है समाज का नजरिया

मुस्कान और सोनम के बाद अब सिया चर्चा में है। तरह-तरह के चुटकुले और मीम बन रहे है जिनका अधिकांश लोग आनंद भी ले रहे हैं। इन मीम या चुटकुलों से क्या हम उस बड़ी समस्या से बाहर निकल आएंगे, जिससे समाज सदियों से जूझ रहा है और इससे निकलने की हमने कभी ईमानदार कोशिश की ही नहीं। तीनों ही जन-जड लड़कियां है। इन्होंने हत्या की या नहीं, ये दोषी है या नहीं, यह तय करना कोर्ट का काम है, हमारा नहीं। लेकिन, आपसी चर्चाओं में हम अक्सर दोष तय कर फैसला सुना देते हैं।

शादी से इंकार क्यों नहीं। क्या कारण हो सकता है कि एक पढ़ी-लिखी युवा लडकी को अपने बॉयफ्रेंड के साथ मिलकर होने वाले पति की कथित तौर पर हत्या करना, पसंदीदा पुरुष से विवाह करने से ज्यादा आसान लगे? इस शादी से इंकार कर वह मनपसंद शख्स का हाथ क्यों नहीं थामती? यदि कोई महिला शादी के बाद किन्हीं कारणों से अलग होना चाहती है तब भी वह प्रक्रियागत तलाक क्यों नहीं लेती और क्रूर रास्ते को अपेक्षाकृत आसान क्यों समझने लगती है?

जिम्मेदार कौन । पुलिस के मुताबिक, इस केस में बॉयफ्रेंड का कहना है कि वे दोनों साथ भाग सकते थे, लेकिन सिया परिवार की बदनामी और सामाजिक अपमान से डरती थी। इसलिए, दोनों ने ये साजिश रची। गौर से देखें तो यह मामला केवल एक प्रेम त्रिकोण की फिल्मी कहानी नहीं, बल्कि भारतीय परिवारों में संवाद, स्वायत्तता और इज्जत की संस्कृति पर सवालिया निशान भी उठाता है। यदि घर का माहौल ऐसा हो कि बच्चे बिना डर अपनी बात कह सकें, तो कई गंभीर टकराव टाले जा सकते हैं। साथ ही, युवाओं को भी यह समझना होगा कि परिवार का विरोध या रिश्ता टूटना कठिन हो सकता है, लेकिन किसी निर्दोष की जान लेना कभी समाधान नहीं है। कल्पनालोक बनाम यथार्थ । इंटरनेट क्रांति के इस दौर में मानो पूरी दुनिया हमारी मुट्ठी में सिमट आई है। सोशल मीडिया एक ऐसे जीवन का रेखाचित्र खींचता है जहां सब कुछ सहज, स्वतंत्र, आकर्षक दिखाता है। लेकिन, जब वास्तविक जीवन की सामाजिक और पारिवारिक सीमाएं इस कल्पनालोक से टकराती है तो कई लोग सही रास्ता चुनने के बजाय शॉर्टकट तलाशते है। अनेक अनकहे नियमों के बीच पाली गई लड़कियां इच्छाओं को दबाना सीख चुकी होती है। जन-जड भी इस द्वंद्व से अछूता नहीं। घर में परंपराओं के आज्ञापालन की अपेक्षा रहती है, जबकि डिजिटल दुनिया उसे आजादी के अनगिनत विकल्प दिखाती है। परिणामस्वरूप कई युवा दो अलग-अलग दुनियाओं में जीने लगते है- घर में एक व्यक्तित्व और बाहर दूसरा। यही विरोधाभास कभी-कभी उन्हें ऐसे फैसलों की ओर ले जाता है, जो अंततः बड़ा संकट खड़ा कर देते है।

आर्थिक आजादी माने क्या । बेटियों का सुशिक्षित होना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है उनकी खुद की आर्थिक पहचान होना। नौकरी या छोटा या बड़ा काम करना सिर्फ आर्थिक आजादी नहीं देते, बल्कि इससे मेंटल ग्रोथ भी मिलती है। पिता या पति पर आर्थिक निर्भरता कही न उसके पैरों में बेडियों की तरह ही है, हालांकि इसका मतलब यह नहीं कि घर संभालना कोई कमतर काम हो गया! कामकाजी होने से उनका दायरा बढ़ता है, समाज को

देखने का नजरिया विस्तार पाता है, अलग-अलग लोगों-अनुभवों से जुड़कर उनकी समझ और व्यक्तित्व दोनों विकसित होते है। आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर महिला केवल कमाई नहीं कर रही होती, बल्कि अपने जीवन के फैसलो (विवाह संबंधी भी) पर अधिक रखती है। मजबूती से समझ और अधिकार

युवा महिलाएं आर्थिक आजादी को पारंपरिक जकडन से मुक्ति। लेकर सचेत है। अनजान जगह हो या अनजान लोग, वे उन्हें आतंकित नहीं करते, लेकिन घर के पुरुषों के आगे वह चुप हो जाती है। दरअसल, यह जो संस्कार और प्रतिष्ठा नाम की अंतरराष्ट्रीय टेनिस खिलाड़ी राधिका घुट्टी है, वह एक देश है। गुडगांव की यादव का केस भी ऐसी ही कंडिशनिंग की कहानी कहता है। राधिका आर्थिक रूप से आज़ाद थी। लेकिन, पिता को कमाई खा रहा है और राधिका की समाज का ताना बर्दाश्त न हुआ कि कही हत्या कर दी गई। इसलिए आवश्यकता है, महिला सशक्तीकरण की दिशा में बेटी पढ़ाओ से आगे बेटी के साथ संवाद में खुलापन और बेटी के स्वावलंबी होने की।

नवाचार से आत्मनिर्भरता की ओर

आदर्श महिला महाविद्यालय की इंक्यूबेशन सेल बनी छात्राओं को उद्यमशीलता प्रदान करने का सशक्त मंच

आज के प्रतिस्पर्धी और तकनीक आधारित युग में केवल डिग्री प्राप्त करना ही सफलता की गारंटी नहीं है, बल्कि नवाचार, उद्यमिता, समस्या-समाधान की क्षमता तथा आत्मनिर्भर सोच ही भविष्य की वास्तविक पहचान बन रही है। इसी सोच को साकार रूप देने के उद्देश्य से आदर्श महिला महाविद्यालय ने अपने परिसर में ''इंक्यूबेशन सेल'' की स्थापना की है, जो छात्राओं के नवीन विचारों को व्यवहारिक रूप देने, उन्हें स्टार्टअप संस्कृति से जोड़ने तथा रोजगार खोजने के बजाय रोजगार सृजित करने की दिशा में प्रेरित करने का कार्य कर रही है। महाविद्यालय की इंक्यूबेशन सेल केवल एक संस्थागत इकाई नहीं, बल्कि नवाचार, अनुसंधान और उद्यमिता का ऐसा सशक्त मंच है, जहां छात्राओं के विचारों को पहचान, मार्गदर्शन, संसाधन और अवसर प्रदान किए जाते हैं। यह सेल छात्राओं को यह विश्वास दिलाती है कि यदि किसी के पास एक अच्छा विचार है, तो उचित मार्गदर्शन और सहयोग के

माध्यम से उसे सफल उद्यम में परिवर्तित किया जा सकता है। इंक्यूबेशन सेल का प्रमुख उद्देश्य छात्राओं में रचनात्मक सोच विकसित करना, नवाचार को प्रोत्साहित करना, स्थानीय समस्याओं के व्यावहारिक समाधान तैयार करना तथा उद्यमिता की भावना को बढ़ावा देना है। इसके माध्यम से छात्राओं को स्टार्टअप की अवधारणा, बिजनेस मॉडल तैयार करने, परियोजना नियोजन, बाजार विश्लेषण, वित्तीय प्रबंधन, डिजिटल मार्केटिंग, बौद्धिक संपदा अधिकार (आई.पी.आर.), पेटेंट, ट्रेडमार्क तथा सरकारी योजनाओं की जानकारी प्रदान की जाती है। साथ ही विशेषज्ञों, उद्योग जगत के प्रतिनिधियों, सफल उद्यमियों तथा स्टार्टअप मेंटर्स के साथ नियमित संवाद एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। महाविद्यालय की यह पहल विशेष रूप से उन छात्राओं के लिए प्रेरणास्रोत है, जो सीमित संसाधनों के बावजूद अपने दम पर कुछ नया करने का सपना देखती हैं। इंक्यूबेशन सेल उन्हें अपनी प्रतिभा को पहचानने, विचारों को विकसित करने तथा उन्हें व्यवहारिक परियोजनाओं में परिवर्तित करने के लिए आवश्यक तकनीकी एवं शैक्षणिक सहयोग उपलब्ध कराती है। यहां छात्राओं को समूह में कार्य करने, नेतृत्व क्षमता विकसित करने, समस्या समाधान, प्रस्तुतीकरण कौशल तथा व्यवसायिक दृष्टिकोण विकसित करने के अवसर भी प्राप्त होते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के उद्देश्यों के अनुरूप महाविद्यालय की इंक्यूबेशन सेल शिक्षा को केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित न रखकर अनुभव आधारित, कौशल उन्मुख एवं नवाचार केंद्रित बनाने का कार्य कर रही है। विभिन्न विभागों की छात्राएं अपने विषय से संबंधित परियोजनाओं पर कार्य करते हुए सामाजिक, आर्थिक एवं पर्यावरणीय समस्याओं के समाधान खोजने का प्रयास करती हैं। इससे उनमें अनुसंधान के प्रति रुचि बढ़ती है तथा समाज के प्रति उत्तरदायित्व की भावना भी विकसित होती है। इंक्यूबेशन सेल समय-समय पर आइडिया पिचिंग प्रतियोगिता, स्टार्टअप अवेयरनेस कार्यक्रम, इनोवेशन चैलेंज, बिजनेस प्लान प्रतियोगिता, उद्यमिता विकास कार्यशालाएं, उद्योग भ्रमण, विशेषज्ञ व्याख्यान तथा कौशल विकास कार्यक्रम आयोजित करती है। इन गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं को अपने विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने, विशेषज्ञों से सुझाव प्राप्त करने तथा वास्तविक व्यावसायिक वातावरण को समझने का अवसर मिलता है। महाविद्यालय का यह प्रयास स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों के बेहतर उपयोग तथा ष्वोकल फॉर लोकलष् की भावना को भी सशक्त बनाता है। छात्राओं को ऐसे उत्पादों एवं सेवाओं के विकास के लिए प्रेरित किया जाता है, जो स्थानीय आवश्यकताओं की पूर्ति करने के साथ-साथ सामाजिक परिवर्तन में भी योगदान दें। इससे आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में युवाओं की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित होती है। इंक्यूबेशन सेल का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य छात्राओं को सरकारी एवं गैर-सरकारी स्टार्टअप योजनाओं, वित्तीय सहायता, अनुदान, नवाचार प्रतियोगिताओं तथा उद्यमिता से संबंधित राष्ट्रीय स्तर के अवसरों से जोड़ना भी है। इसके माध्यम से छात्राओं को विभिन्न संस्थाओं द्वारा संचालित योजनाओं की जानकारी, आवेदन प्रक्रिया तथा विशेषज्ञ मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाता है, जिससे उनके विचारों को व्यापक मंच मिल सके। महाविद्यालय का मानना है कि प्रत्येक छात्रा में एक नवप्रवर्तक, शोधकर्ता अथवा उद्यमी बनने की क्षमता होती है। आवश्यकता केवल उचित वातावरण, प्रेरणा और मार्गदर्शन की होती है। इंक्यूबेशन सेल इसी विश्वास के साथ छात्राओं के आत्मविश्वास को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का कार्य कर रही है। यहां नवाचार को केवल प्रतियोगिता तक सीमित नहीं रखा जाता, बल्कि उसे सामाजिक उत्तरदायित्व, आर्थिक विकास तथा महिला सशक्तिकरण के साथ जोड़कर देखा जाता है। आज आदर्श महिला महाविद्यालय की इंक्यूबेशन सेल छात्राओं के लिए संभावनाओं के नए द्वार खोल रही है। यह उन्हें आत्मनिर्भर, नवाचारी, नेतृत्वक्षम और रोजगार सृजक बनने की दिशा में निरंतर प्रेरित कर रही है। शिक्षा, अनुसंधान, कौशल और उद्यमिता का यह समन्वित प्रयास न केवल छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य का आधार बन रहा है, बल्कि समाज और राष्ट्र के समग्र विकास में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। आने वाले समय में यह इंक्यूबेशन सेल निश्चित रूप से अनेक सफल महिला उद्यमियों, नवप्रवर्तकों और स्टार्टअप लीडर्स को तैयार कर महाविद्यालय की गौरवशाली परंपरा को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाएगी।

उद्यम रजिस्ट्रेशन के तहत छात्राओं ने दिखाया अपनी रचनात्मकता एवं कौशल का हुनर

महाविद्यालय की पहल से कुछ माह पूर्व भारत सरकार की बहुप्रशिक्षित उद्यम रजिस्ट्रेशन योजना के तहत महाविद्यालय की छात्राओं ने बढ़चढ़ कर अपना पंजीकरण करवाया और विभिन्न श्रेणियों में अपनी रचनात्मकता और व्यावसायिक हुनर का प्रदर्शन दिखाते हुए न केवल अपने कौशल को प्रमाणित किया, बल्कि भविष्य की व्यवसायिक दुनिया में कदम भी रखा। इसके तहत भारत सरकार के निर्देशानुसार आगामी 12 से 14 मार्च तक सीबीएलयू के ओल्ड कैम्पस में महाविद्यालय की छात्राओं ने अपने उत्पादों की प्रदर्शनी लगाई। इस योजना के अंतर्गत महाविद्यालय की छात्राओं ने रंग रचना क्रिएशन, हैंडमेड हेवन, कलात्मक सृजन और हर्बल सौंदर्य प्रसाधन जैसी श्रेणियों में पंजीकरण करवाया करवाकर अपने हुनर को पेश किया।

महाविद्यालय में राज्य स्तरीय अंतर-महाविद्यालय उत्सव 'स्पर्धा-2026' के भव्य आयोजन में राज्य के विभिन्न महाविद्यालयों से 113 प्रतिभागियों ने उपस्थित दर्ज करवाई।

इंटर कॉलेज प्रतियोगिता में छात्रा रविना ने कविता पाठ में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का मान बढ़ाया।

छात्राओं के बौद्धिक स्तर को बढ़ाने के लिए सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में का आयोजन किया गया जिसमें प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली छात्रा को 2100 रूपएं, द्वितीय स्थान हेतु 1100 रूपएं तथा तृतीय स्थान के लिए 700 रूपएं की पुरस्कार राशि एवं प्रशंसा पत्र प्रदान की गई। इसके अतिरिक्त चैथे से दसवें स्थान तक आने वाली छात्राओं को भी 500 रूपएं की प्रोत्साहन राशि देकर सम्मानित किया गया।

अतीत की यादों फिर से जीने का उत्सव बना सखी संगम एलुमनी मीट, जिसमें महाविद्यालय की स्थापना से लेकर वर्तमान तक शिक्षा प्राप्त कर चुकी छात्राओं ने उत्साह पूर्वक भागीदारी की।

छात्राओं के लिए कैरियर गाइडेंस एवं प्लेसमेंट सेल द्वारा आयोजित मेगा रोजगार मेले में प्रदेशभर की 22 प्रतिष्ठित कंपनियों ने भाग लिया, जो विशेष रूप से बेटियों को रोजगार देने के उद्देश्य से महाविद्यालय पहुंचीं। मेले में लगभग 600 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लेते हुए विभिन्न पदों के लिए साक्षात्कार दिए।

सखी संगम एलुमनी मीट के दौरान मशहूर पंजाबी सिंगर जस की लाईव प्रफोर्मेंश पर छुमी पूर्व छात्राएं।

छात्रा खुशी ने अखिल भारतीय राष्ट्रीय योगासन लीग प्रतियोगिता में दिलाया कांस्य पदक

चेन्नई में आयोजित राष्ट्रीय युवा महोत्सव में आयोजित रंगोली प्रतियोगिता में प्रतिभाशाली छात्रा आशा ने दूसरा स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवांवित किया।

दिल्ली में आयोजित ओपन नेशनल ताईक्वांडो चैम्पियनशिप में सिल्वर पदक विजेता छात्रा रिया, कैथल में आयोजित हुई डीजीएचई इंटरकॉलेजिएट स्टेट बॉक्सिंग चैम्पियनशिप में छात्रा भूमिका ने सिल्वर तथा छात्रा पायल ने ब्रांच मैडल जीतकर अपनी मेहनत का लौहा मनवाया।

20वां दीक्षांत एवं एवं वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह में बेटियों की उपलब्धियों को सम्मानित करते अतिथिगण एवं प्रफूल्लित छात्राएं।

एम.ए. अर्थशास्त्र अंतिम वर्ष में महाविद्यालय का शत-प्रतिशत परिणाम, छात्राओं ने लहराया सफलता का परचम

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय भिवानी ने एक बार फिर उत्कृष्ट शैक्षणिक उपलब्धि हासिल करते हुए एम.ए. अर्थशास्त्र (अंतिम वर्ष के विश्वविद्यालय परीक्षा परिणाम में 100 प्रतिशत सफलता दर्ज की है। महाविद्यालय की सभी छात्राओं के सफल होने से परिसर में हर्ष का माहौल है। यह उपलब्धि महाविद्यालय की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, अनुभवी शिक्षकों के मार्गदर्शन तथा छात्राओं की मेहनत और अनुशासन का परिणाम मानी जा रही है। महाविद्यालय महिला शिक्षा के क्षेत्र में लंबे समय से उत्कृष्ट कार्य कर रहा है और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रदेशभर में अपनी अलग पहचान रखता है। इस शानदार परिणाम में सुघेश ने 85.78 प्रतिशत अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया। मुकेश ने 84.30 प्रतिशत अंक

लेकर द्वितीय स्थान प्राप्त किया, जबकि रिधिमा ने 81.19 प्रतिशत अंक के साथ तृतीय स्थान हासिल कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। तीनों छात्राओं की इस सफलता पर प्राचार्या, विभागाध्यक्ष, प्राध्यापकों तथा अभिभावकों ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि केवल छात्राओं की नहीं, बल्कि पूरे महाविद्यालय परिवार की मेहनत का परिणाम है। उन्होंने कहा कि छात्राओं ने कठिन परिश्रम, नियमित अध्ययन और शिक्षकों के मार्गदर्शन का अनुसरण करते हुए यह शानदार सफलता अर्जित की है। उन्होंने विश्वास जताया कि ये छात्राएं भविष्य में उच्च शिक्षा, शोध, प्रतियोगी परीक्षाओं तथा विभिन्न प्रशासनिक एवं आर्थिक क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगी। महाविद्यालय प्रबंधन समिति ने भी छात्राओं, उनके अभिभावकों तथा समस्त शिक्षकों को इस उपलब्धि के लिए शुभकामनाएं दीं।

इंटर्नशिप अब सिर्फ औपचारिकता नहीं, सीखने का प्रमाण भी होगा

नए मानकों से बदलेगी इंटर्नशिप की तस्वीर

देश में इंटर्नशिप व्यवस्था को अधिक प्रभावी और परिणाम आधारित बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण बदलाव किए जा रहे हैं। अब इंटर्नशिप केवल उपस्थिति दर्ज कराने या निर्धारित समय पूरा करने तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि विद्यार्थी ने वास्तव में क्या सीखा, कौन-से कौशल विकसित किए और कार्यस्थल पर उसका प्रदर्शन कैसा रहा, इसका भी मूल्यांकन किया जाएगा। इससे शिक्षा और उद्योग के बीच बेहतर तालमेल स्थापित होगा तथा छात्रों को रोजगार के लिए अधिक सक्षम बनाया जा सकेगा।

सीखने की गुणवत्ता पर रहेगा विशेष जोर

नई व्यवस्था के तहत संस्थानों और उद्योगों को इंटर्नशिप की पूरी प्रक्रिया व्यवस्थित रूप से संचालित करनी होगी। छात्रों को केवल सामान्य कार्य देकर समय पूरा नहीं कराया जाएगा, बल्कि उन्हें उनके विषय से जुड़े वास्तविक प्रोजेक्ट, जिम्मेदारियां और व्यावहारिक अनुभव दिए जाएंगे। प्रशिक्षण के दौरान समय-समय पर उनकी प्रगति का आकलन किया जाएगा ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि इंटर्नशिप का उद्देश्य केवल प्रमाणपत्र देना नहीं, बल्कि कौशल विकास करना है।

प्रदर्शन के आधार पर होगा मूल्यांकन

अब इंटर्नशिप के दौरान छात्र की कार्यशैली, अनुशासन, समस्या समाधान क्षमता, टीम के साथ काम करने का तरीका और सीखने की गति जैसे पहलुओं को भी महत्व दिया जाएगा। प्रशिक्षण पूरा होने के बाद केवल उपस्थिति के आधार पर प्रमाणपत्र जारी नहीं होगा, बल्कि छात्र के प्रदर्शन और अर्जित कौशल का भी उल्लेख किया जाएगा। इससे नियोक्ताओं को उम्मीदवार की वास्तविक क्षमता समझने में आसानी होगी।

शैक्षणिक संस्थानों की जिम्मेदारी भी बढ़ेगी

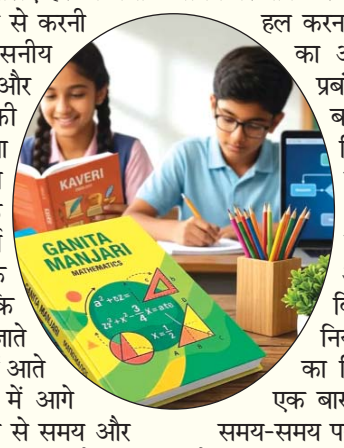
कॉलेजों और प्रशिक्षण संस्थानों को उद्योगों के साथ बेहतर समन्वय स्थापित करना होगा। उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि छात्रों को गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण मिले, अनुभवी मेंटर्स का मार्गदर्शन प्राप्त हो और इंटर्नशिप के दौरान नियमित निगरानी की जाए। इससे शिक्षा का व्यावहारिक पक्ष मजबूत होगा और विद्यार्थियों का आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। विशेषज्ञों का मानना है कि इंटर्नशिप का उद्देश्य केवल शैक्षणिक प्रक्रिया पूरी करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को कार्यस्थल की वास्तविक परिस्थितियों के लिए तैयार करना है। नई व्यवस्था लागू होने से छात्र पढ़ाई के साथ-साथ व्यावहारिक ज्ञान भी हासिल करेंगे, जिससे नौकरी मिलने की संभावनाएं बढ़ेंगी और उद्योगों को भी प्रशिक्षित एवं सक्षम युवा कार्यबल उपलब्ध हो सकेगा।

नई व्यवस्था से छात्रों को होंगे ये प्रमुख लाभ

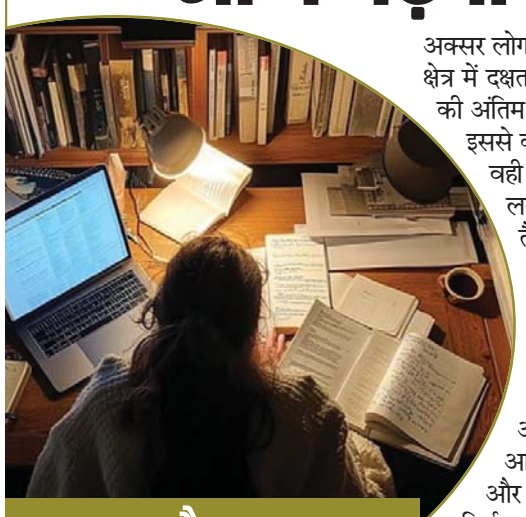
- >> इंटर्नशिप के दौरान वास्तविक कार्य अनुभव प्राप्त होगा।
- >> केवल प्रमाणपत्र नहीं, बल्कि कौशल आधारित मूल्यांकन भी मिलेगा।
- >> रोजगार के अवसरों में प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त मिलेगी।
- >> उद्योगों की आवश्यकताओं के अनुरूप प्रशिक्षण मिलेगा।
- >> संचार कौशल, नेतृत्व और टीमवर्क जैसी व्यावहारिक क्षमताओं का विकास होगा।
- >> कॉलेज और उद्योग के बीच बेहतर समन्वय स्थापित होगा।
- >> रोजगार की तैयारी होगी अधिक मजबूत

स्मार्ट स्टडी से मिलेगी सफलता, किताबों के ढेर से नहीं

यदि आप एसएससी, बैंक, रेलवे, यूपीएससी या किसी अन्य प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं, तो यह समझना जरूरी है कि सफलता केवल अधिक किताबें पढ़ने से नहीं, बल्कि सही रणनीति के साथ नियमित अध्ययन करने से मिलती है। आज के समय में प्रतियोगिता लगातार बढ़ रही है, इसलिए हर अभ्यर्थी को अपनी तैयारी योजनाबद्ध तरीके से करनी चाहिए। सीमित लेकिन विश्वसनीय अध्ययन सामग्री, नियमित अभ्यास और समय का सही प्रबंधन आपकी सफलता की संभावना को कई गुना बढ़ा सकता है। किसी भी परीक्षा की तैयारी शुरू करने से पहले उसके नवीनतम सिलेबस और परीक्षा पैटर्न को अच्छी तरह समझना आवश्यक है। जब आपको यह स्पष्ट होगा कि किन विषयों से अधिक प्रश्न पूछे जाते हैं और किस प्रकार के प्रश्न परीक्षा में आते हैं, तब आपकी तैयारी सही दिशा में आगे बढ़ेगी। बिना योजना के पढ़ाई करने से समय और मेहनत दोनों व्यर्थ हो जाते हैं, जबकि लक्ष्य को ध्यान में रखकर की गई पढ़ाई बेहतर परिणाम देती है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले कई विद्यार्थी एक साथ बहुत सारी किताबें खरीद लेते हैं और यही उनकी सबसे बड़ी गलती बन जाती है। अधिक अध्ययन सामग्री होने से अक्सर भ्रम की स्थिति पैदा होती है और किसी भी विषय पर मजबूत पकड़ नहीं बन पाती। बेहतर यही है कि प्रत्येक विषय के लिए एक या दो विश्वसनीय पुस्तकों का चयन किया जाए और उन्हें बार-बार पढ़कर पूरी तरह समझा जाए। नियमित पुनरावृत्ति से विषय लंबे समय तक याद रहता है और परीक्षा के दौरान उत्तर लिखने में आत्मविश्वास भी बना रहता है। किसी भी विषय में सफलता का आधार उसकी मूलभूत अवधारणाओं को समझना होता है। यदि गणित, रीजनिंग, अंग्रेजी या सामान्य अध्ययन जैसे विषयों की बुनियाद मजबूत होगी, तो कठिन प्रश्न भी आसानी से हल किए जा सकेंगे। केवल उत्तर याद करने की बजाय उनके पीछे के सिद्धांत को समझने का प्रयास करें। इससे नए प्रकार के प्रश्नों को हल करने की क्षमता भी विकसित होती है और परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन किया जा सकता है। तैयारी के दौरान केवल पढ़ना ही पर्याप्त नहीं होता, बल्कि स्वयं का नियमित मूल्यांकन करना भी उतना ही आवश्यक है। समय-समय पर मॉक टेस्ट देना और पिछले वर्षों के प्रश्नपत्र हल करना परीक्षा के वास्तविक वातावरण का अनुभव कराता है। इससे समय प्रबंधन बेहतर होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और यह भी पता चलता है कि किन विषयों पर अभी और मेहनत करने की आवश्यकता है। अपनी गलतियों का विश्लेषण करके उन्हें सुधारना ही सफल अभ्यर्थियों की सबसे बड़ी विशेषता होती है। इसके साथ ही नियमित रिवीजन को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। जो विषय एक बार पढ़ लिया गया है, यदि उसकी समय-समय पर पुनरावृत्ति नहीं की जाए तो उसे लंबे समय तक याद रखना कठिन हो जाता है। प्रतिदिन कुछ समय पुराने विषयों को दोहराने से याददाश्त मजबूत होती है और परीक्षा के समय तनाव भी कम रहता है। पढ़ाई के साथ पर्याप्त नींद, संतुलित आहार और सकारात्मक सोच भी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आज के डिजिटल दौर में सोशल मीडिया और अन्य अनावश्यक गतिविधियां विद्यार्थियों का काफी समय नष्ट कर देती हैं। इसलिए पढ़ाई के समय मोबाइल और अन्य विचलित करने वाले साधनों से दूरी बनाकर पूरी एकाग्रता के साथ अध्ययन करना चाहिए। अनुशासन, निरंतर अभ्यास और सही दिशा में किया गया प्रयास ही किसी भी प्रतियोगी परीक्षा में सफलता की सबसे बड़ी कुंजी है। याद रखें, प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल वही अभ्यर्थी होता है जो किताबों की संख्या नहीं, बल्कि अपने ज्ञान की गुणवत्ता बढ़ाने पर ध्यान देता है। योजनाबद्ध तैयारी, निरंतर अभ्यास और आत्मविश्वास के साथ किया गया प्रयास निश्चित रूप से सफलता की राह आसान बना देता है।



आगे बढ़ना है तो सीखने की आदत को अपनी पहचान बनाइए



हर नया कौशल सफलता के नए अवसर खोलता है

अक्सर लोग यह मान लेते हैं कि किसी एक क्षेत्र में दक्षता हासिल कर लेना ही सफलता की अंतिम मंजिल है, जबकि वास्तविकता इससे कहीं अलग है। बदलते समय में वही व्यक्ति सबसे आगे रहता है जो लगातार नई चीज़ें सीखने के लिए तैयार रहता है। चाहे नई तकनीक हो, नई भाषा हो या फिर अपने कार्यक्षेत्र से जुड़ा कोई नया कौशल, हर नई जानकारी आपके व्यक्तित्व में एक नया आयाम जोड़ती है। जितना अधिक आप सीखते हैं, उतना ही आपका आत्मविश्वास बढ़ता है और कठिन परिस्थितियों में सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। इसलिए प्रतिदिन कुछ समय स्वयं के ज्ञान और कौशल को बढ़ाने के लिए अवश्य निकालें।

सुविधा के दायरे से बाहर निकलना ही विकास का पहला कदम है

हर व्यक्ति अपने जीवन में सहजता और सुरक्षा चाहता है, लेकिन अत्यधिक आरामदायक जीवन कई बार हमारी प्रगति में सबसे बड़ी बाधा बन जाता है। जब तक हम नई चुनौतियों को स्वीकार नहीं करेंगे, तब तक अपनी वास्तविक क्षमता को पहचान नहीं पाएंगे। शुरुआत में नया काम कठिन लग सकता है, लेकिन वही अनुभव आगे चलकर आपकी सबसे बड़ी ताकत बनता है। असफलताओं से घबराने के बजाय उनसे सीख लेने की आदत विकसित करें। जो लोग हर चुनौती को सीखने का अवसर मानते हैं, वे समय के साथ दूसरों से कहीं अधिक मजबूत और सफल बनकर उभरते हैं।

अपनी कमियों को स्वीकार करें और उन्हें ताकत में बदलें

कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता। हर किसी में कुछ कमियां होती हैं, लेकिन सफल वही बनता है जो अपनी कमजोरियों से भागने के बजाय उनका ईमानदारी से सामना करता है। समय-समय पर स्वयं का मूल्यांकन करें, अपने कार्यों की समीक्षा करें और यह समझने का प्रयास करें कि किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है। अनुभवी लोगों की सलाह लें, नियमित अभ्यास करें और हर दिन स्वयं को पहले से बेहतर बनाने का लक्ष्य रखें। लगातार किया गया छोटा-सा सुधार भी भविष्य में बड़ी उपलब्धियों का आधार बनता है।

निरंतर अभ्यास और अनुशासन से ही मिलती है वास्तविक सफलता

प्रतिभा आपको शुरुआत दिला सकती है, लेकिन सफलता की ऊंचाइयों तक पहुंचाने का काम केवल नियमित अभ्यास और अनुशासन ही करता है। किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्टता एक दिन या एक महीने में नहीं मिलती, बल्कि वर्षों की मेहनत, धैर्य और समर्पण का परिणाम होती है। यदि आप अपने लक्ष्य के प्रति प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा भी समय और प्रयास लगाते हैं, तो निश्चित रूप से आपकी क्षमता में निरंतर वृद्धि होती रहेगी। याद रखें, सफलता भाग्य का नहीं बल्कि निरंतर सीखने, मेहनत करने और स्वयं को बेहतर बनाने की आदत का परिणाम होती है।

आवास से अध्ययन तक हर सुविधा एक ही परिसर में

दूर-दराज की छात्राओं के लिए वरदान साबित हो रही महाविद्यालय की हॉस्टल सुविधा

भिवानी। उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए दूर-दराज के क्षेत्रों से आने वाली छात्राओं की सुरक्षा, सुविधा और बेहतर अध्ययन वातावरण को ध्यान में रखते हुए आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी द्वारा परिसर में ही आधुनिक एवं सुरक्षित हॉस्टल (पीजी) सुविधा उपलब्ध कराई गई है। महाविद्यालय का उद्देश्य केवल गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना ही नहीं, बल्कि छात्राओं को ऐसा सुरक्षित और अनुशासित वातावरण उपलब्ध कराना भी है, जहाँ वे निश्चिंत होकर अपने शैक्षणिक एवं व्यक्तित्व विकास पर पूरा ध्यान केंद्रित कर सकें। महाविद्यालय परिसर में स्थित हॉस्टल सुविधा विशेष रूप से बाहरी जिलों, कस्बों और ग्रामीण क्षेत्रों से आने वाली छात्राओं के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो रही है। परिसर के भीतर ही आवास उपलब्ध होने से छात्राओं को प्रतिदिन लंबी दूरी तय करने की आवश्यकता नहीं रहती, जिससे उनका समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है। साथ ही अभिभावकों को भी अपनी बेटियों की सुरक्षा को लेकर पूर्ण विश्वास और संतोष मिलता है। हॉस्टल में छात्राओं के लिए स्वच्छ एवं हवादार कमरे, शुद्ध पेयजल, निर्बाध विद्युत व्यवस्था, पर्याप्त प्रकाश एवं वेंटिलेशन, नियमित साफ-सफाई तथा शांत एवं अध्ययन-अनुकूल वातावरण सुनिश्चित किया गया है। छात्राओं की पढ़ाई में किसी प्रकार की बाधा न आए, इसके लिए विशेष अध्ययन कक्ष और शांत वातावरण उपलब्ध कराया गया है, जिससे वे प्रतियोगी परीक्षाओं एवं विश्वविद्यालय परीक्षाओं की बेहतर तैयारी कर सकें। महाविद्यालय प्रशासन ने छात्राओं की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए हॉस्टल में मजबूत सुरक्षा व्यवस्था लागू की है। छात्रावास की नियमित निगरानी के लिए अनुभवी वार्डन एवं महिला स्टाफ की नियुक्ति की गई है, जो छात्राओं की आवश्यकताओं का ध्यान रखने के साथ-साथ अनुशासन एवं सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। परिसर में प्रवेश एवं आवागमन पर भी आवश्यक निगरानी रखी जाती है, ताकि छात्राओं को पूर्णतः सुरक्षित वातावरण मिल सके। प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने बताया कि महाविद्यालय में उपलब्ध हॉस्टल सुविधा छात्राओं के सर्वांगीण विकास की सोच का महत्वपूर्ण हिस्सा है। उनका कहना है कि जब छात्राओं को सुरक्षित आवास, सकारात्मक वातावरण और सभी आवश्यक सुविधाएँ एक ही परिसर में उपलब्ध होती हैं, तो वे बिना किसी चिंता के अपनी शिक्षा और करियर निर्माण पर पूरा ध्यान केंद्रित कर पाती हैं। यही कारण है कि प्रदेश के विभिन्न जिलों से बड़ी संख्या में छात्राएँ इस सुविधा का लाभ उठाकर अपने सपनों को साकार कर रही हैं।

फोटो न. 104

छात्राओं की जुबानी, कॉलेज की कहानी....

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी केवल शिक्षा का केंद्र नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, संस्कार और व्यक्तित्व विकास की सशक्त पाठशाला है। यहाँ प्रत्येक छात्रा को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, अनुभवी शिक्षकों का मार्गदर्शन तथा अपनी प्रतिभा को निखारने के अनगिनत अवसर प्राप्त होते हैं। महाविद्यालय का सकारात्मक एवं अनुशासित वातावरण छात्राओं को जीवन की हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार करता है। प्रस्तुत हैं महाविद्यालय की छात्राओं के अनुभव, जो इस संस्थान की उत्कृष्ट शैक्षणिक संस्कृति और प्रेरणादायी वातावरण की सच्ची तस्वीर प्रस्तुत करते हैं :-

आदर्श महिला महाविद्यालय ने मुझे केवल शैक्षणिक ज्ञान ही नहीं दिया, बल्कि आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच भी विकसित की। यहाँ शिक्षकों का व्यक्तिगत मार्गदर्शन, अनुशासित वातावरण और निरंतर प्रेरणा ने मेरी क्षमताओं को नई दिशा दी। महाविद्यालय में बिताया गया प्रत्येक दिन मेरे व्यक्तित्व और करियर निर्माण की मजबूत नींव साबित हुआ।

- छात्रा अनू

इस महाविद्यालय की सबसे बड़ी विशेषता यहाँ का विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण वातावरण है। प्रत्येक शिक्षक छात्राओं की प्रगति को अपनी जिम्मेदारी मानते हैं और हर स्तर पर सहयोग प्रदान करते हैं। शैक्षणिक उत्कृष्टता के साथ-साथ यहाँ मिले संस्कार और अनुशासन जीवनभर मेरी सबसे बड़ी पूंजी रहेंगे।

- छात्रा रितू

एक छात्रा के रूप में मेरा अनुभव अत्यंत प्रेरणादायक रहा है। महाविद्यालय में सुरक्षित परिसर, आधुनिक सुविधाएँ और शिक्षकों का स्नेहपूर्ण मार्गदर्शन अध्ययन को सरल और आनंददायक बनाता है। आज मैं आत्मविश्वास के साथ अपने भविष्य की ओर कदम बढ़ा रही हूँ, जिसका श्रेय इस संस्थान को जाता है।

- छात्रा प्रिया

आदर्श महिला महाविद्यालय ने मुझे अपने सपनों को पहचानने और उन्हें साकार करने का आत्मविश्वास दिया। यहाँ की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, आधुनिक शिक्षण पद्धति और प्रेरणादायी माहौल ने मेरी सोच को व्यापक बनाया। यह संस्थान हर छात्रा को आगे बढ़ने का समान अवसर प्रदान करता है।

- छात्रा मंजू

महाविद्यालय में शिक्षा के साथ व्यक्तित्व विकास पर भी विशेष ध्यान दिया जाता है। सेमिनार, कार्यशालाएँ, सांस्कृतिक गतिविधियाँ और विभिन्न प्रतियोगिताओं ने मुझे नेतृत्व क्षमता और टीमवर्क का महत्व सिखाया। यहाँ का सकारात्मक वातावरण हर छात्रा को अपनी प्रतिभा निखारने के लिए प्रेरित करता है।

- छात्रा रश्मि

क्या आप जानते हैं?

➥भारत का संविधान विश्व का सबसे लंबा लिखित संविधान है।
➥डाक विभाग के सबसे बड़े नेटवर्क वाला देश भारत है।
➥विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र भारत है।
➥भारत में 22 अनुसूचित भाषाओं को संवैधानिक मान्यता प्राप्त है।
➥भारतीय रुपया (₹) का प्रतीक वर्ष 2010 में अपनाया गया था।

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।

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

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

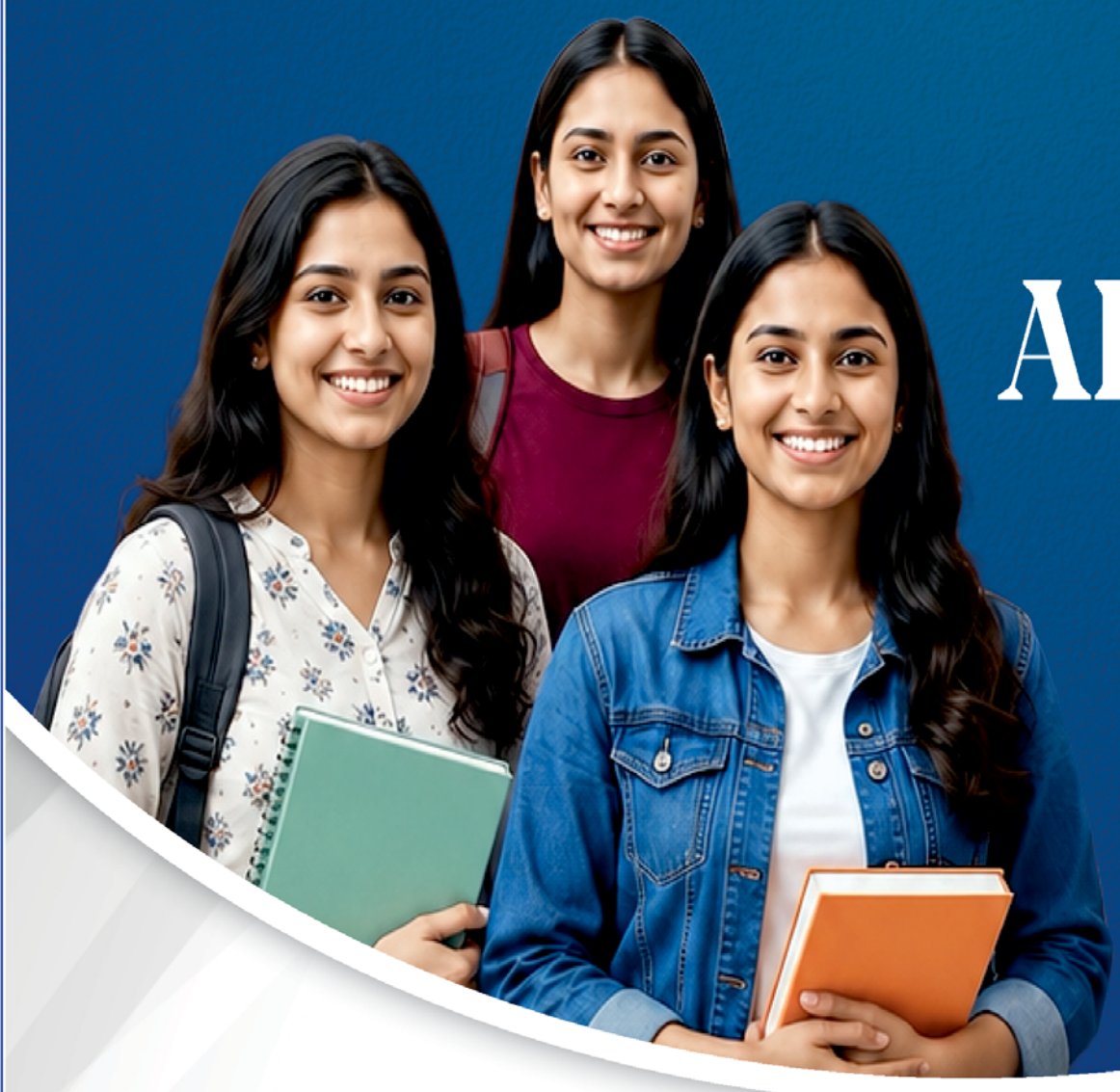
FACILITIES

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

Hansi Gate, Bhiwani | 01664-242414 | www.ammb.ac.in | principalammb@gmail.com

Adarsh Mahila Mahavidyalaya, Bhiwani
NAAC Accredited, ISO Certified

56 Years of Delivering Excellence in Education



ADMISSIONS 2026 OPEN

UNDERGRADUATE COURSES

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

POSTGRADUATE COURSES

M.A. | M.Com. | M.Sc.

- HISTORY
- POL. SCIENCE
- ENGLISH
- ECONOMICS
- MATHEMATICS
- PHYSICS
- CHEMISTRY

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 एंव 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