विकसित भारत की श्रृंखला में

सत्रांश

वार्षिक संवाद पत्र

एम.एल. एण्ड जे.एन.के. गर्ल्स कॉलेज चिलकाना रोड, सहारनपुर

पंचम संस्करण
मार्च 2026
सत्र: 2024-25

- प्राचार्या की कलम से
- मंथन
- संदेश

विषय वस्तु

- कुलगीत
- विशेष कार्यक्रम
- प्रमुख दिवस
- शोध परिदृश्य
- विभागीय कार्यक्रम
- करियर कॉर्नर
- कल्चरल क्लब
- पर्यावरण संरक्षण
- खेल गतिविधियाँ
- एन.एस.एस.
- एन.सी.सी.
- रेंजर्स
- अन्य गतिविधियाँ
- महाविद्यालय के सितारे

प्राचार्या की कलम से ....

महाविद्यालय का वार्षिक संवाद पत्र 'सत्रांश' महाविद्यालय की गौरवशाली परंपराओं को समाज के मध्य पहुँचाने का एक सशक्त माध्यम है। 'सत्रांश' महाविद्यालय की शैक्षणिक, शिक्षणेत्तर, साहित्यिक व सांस्कृतिक गतिविधियों एवं उपलब्धियों का दर्पण है। महाविद्यालय में ज्ञान की पिपासा लिए आने वाले विद्यार्थियों के मानस को सुरभित तथा उनके व्यक्तित्व को पल्लवित कर, ज्ञानी, सबल, गुणवान व प्रतिभाशाली छात्राओं की अमूल्य मानव संपदा को राष्ट्र की सेवा में संलग्न करना महाविद्यालय का लक्ष्य है। हमारा महाविद्यालय ज्ञान की अलख जगाने के साथ ही छात्राओं के सर्वांगीण विकास तथा व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को निखारने के लिए निरंतर प्रयासरत है। सदैव की भांति विगत सत्र में भी महाविद्यालय में नियमित कक्षाओं के संचालन व परीक्षा कार्य के अतिरिक्त अनेक गतिविधियों व कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों के शैक्षणिक हितों के साथ ही उनके शिक्षणेत्तर विकास की समस्त संभावनाओं को उच्च आयाम दिया गया, आगामी सत्र में कुछ नये विषय संचालित करने तथा नावाचार को समाहित करते हुए कुछ कार्यक्रमों की योजना निश्चित ही छात्राओं के भविष्य के लिए सम्भावना के नव द्वार खोलेगी।

मैं महाविद्यालय परिवार को बहुत बधाई व धन्यवाद देती हूँ, जिनके सहयोग से महाविद्यालय निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर है।

मैं महाविद्यालय के सतत् विकास के लिए प्रतिबद्ध व निरंतर प्रयासरत हूँ।

प्रो. अनुपम बंसल, (का०) प्राचार्या

मंथन

सृजनशीलता एवं विचारशीलता किसी भी शैक्षणिक संस्था की आत्मा होती है , जो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व को दिशा एवं उद्देश्य प्रदान करती है। महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'सत्रांश' इसी उद्देश्य की पूर्ति का एक सशक्त माध्यम है जिसमें छात्राओं की प्रतिभा एवं उपलब्धियों का समुचित समावेश किया जाता है। शैक्षणिक सत्र 2024-25 महाविद्यालय के लिए उपलब्धियों एवं प्रगति का एक महत्वपूर्ण वर्ष रहा है। इस अवधि में विविध शैक्षणिक कार्यक्रमों , संगोष्ठियों, कार्यशालाओं , सांस्कृतिक आयोजनों एवं प्रतियोगिताओं का सफल आयोजन किया गया, जिनमें छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इसके साथ ही एनसीसी , एनएसएस एवं खेल गतिविधियों ने छात्राओं के व्यक्तित्व में अनुशासन नेतृत्व और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का संचार किया। यह गतिविधियाँ उन्हें न केवल शिक्षा के क्षेत्र में बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सक्रिय और जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करती हैं।

आशा है कि यह संस्करण महाविद्यालय की गतिविधियों को बेहतर ढंग से पाठकों के समक्ष प्रस्तुत कर अपने उद्देश्य में सफल होगी।

'ज्ञान तभी पूर्णता को प्राप्त करता है जब वह नैतिकता के आलोक से प्रकाशित होकर व्यक्ति को सत्य अनुशासन एवं मानवीय मूल्यों के पथ पर अग्रसर होने की प्रेरणा प्रदान करें।'

संपादक - दीपाली सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर
राजनीति विज्ञान विभाग

संदेश ....

'प्रिय छात्राओं एवं शिक्षक गण',

मुझे कॉलेज के इस 'सत्रांश' के माध्यम से आप सभी का अभिवादन करते हुए अपार हर्ष हो रहा है। हमारा संस्थान एक ऐसी गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए संकल्पबद्ध है, जो 'शैक्षणिक उत्कृष्टता, नैतिक मूल्यों और सामाजिक उत्तरदायित्व' को पोषित करती है।

तीव्र परिवर्तन और वैश्विक चुनौतियों के इस युग में, शिक्षा का अर्थ केवल पाठ्यपुस्तकों और परीक्षाओं तक सीमित नहीं रहना चाहिए। 'मुन्नालाल एवं जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज' में हमारा प्रयास एक ऐसा सीखने का वातावरण तैयार करना है, जो आलोचनात्मक सोच, नवाचार, अनुशासन और निरंतर सीखने की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करे। हमारा लक्ष्य अपनी छात्राओं को ज्ञान, कौशल और आत्मविश्वास से इस प्रकार सशक्त बनाना है कि वे आधुनिक विश्व की मांगों को पूरा कर सकें और समाज में सार्थक योगदान दे सकें।

हमारा समर्पित संकाय, सुव्यवस्थित शैक्षणिक कार्यक्रम और सहायक बुनियादी ढांचा छात्राओं के 'सर्वांगीण विकास' को सुनिश्चित करने के लिए मिलकर कार्य करते हैं। शैक्षणिक उन्नति के साथ-साथ, हम चरित्र निर्माण, नेतृत्व क्षमता और सामुदायिक सहभागिता पर विशेष बल देते हैं।

मैं छात्राओं को प्रोत्साहित करता हूँ कि वे उपलब्ध अवसरों का सर्वोत्तम उपयोग करें, संस्थान के मूल्यों को बनाए रखें और दृढ़ संकल्प एवं सत्यनिष्ठा के साथ अपने लक्ष्यों की प्राप्ति करें। मुझे पूर्ण विश्वास है कि मुन्नालाल एवं जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज में आपकी यात्रा समृद्ध, प्रेरणादायक और परिवर्तनकारी सिद्ध होगी।

मैं सभी छात्राओं के उज्ज्वल शैक्षणिक और व्यक्तिगत भविष्य की मंगल कामना करता हूँ।

'शुभकामनाओं सहित,'

श्री मधुकर मिश्र
अध्यक्ष, प्रबन्ध समिति

शिक्षण न केवल समाज एवं व्यक्ति के उत्कर्ष का साधन है, अपितु वह मानव जीवन का दिव्य आलोक है, जो अज्ञान रूपी अंधकार का नाश कर चेतना के आकाश में प्रज्ञा का सूर्योदय करता है । यह जीवन की पूर्वपीठिका नहीं वरन् जीवन का साक्षात सार है, क्योंकि विद्यार्थी जीवन में अर्जित ज्ञान, संस्कार एवं मूल्य ही व्यक्ति के चरित्र का दृढ़ स्तंभ निर्मित करते हैं एवं उसे 'सत्यम शिवम सुंदरम' के पथ पर अग्रसर करते हैं । मानव के अंत:करण में अनंत ऊर्जा एवं संभावनाएं सुसुप्तावस्था में निहित रहती हैं, जिन्हें समुचित मार्गदर्शन, अनुशासन एवं सतत् साधना द्वारा जाग्रत एवं विकसित किया जा सकता है ।

हमारी संस्था का परम ध्येय यही है कि शिक्षक एवं सह-शैक्षिक क्रियाकलापों के माध्यम से विद्यार्थियों की अंतर्निहित प्रतिभा का परिष्कार कर उन्हें उनके चरम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु प्रेरित किया जाए । इस महान उद्देश्य की सिद्धि के लिए संस्था से संबंधित प्रत्येक सदस्य का यह कर्तव्य है कि वह अपनी योग्यता, दक्षता एवं परिश्रम का समुचित समन्वय कर सहभागिता निभाए, क्योंकि जब सामूहिक प्रयासों में निष्ठा व समर्पण का संगम होता है, तब सफलता अवश्य ही चरण वंदन करती है

अत: विद्यार्थियों से भी यह अपेक्षित है कि वे पूर्ण मनोयोग, अनुशासन एवं सत्य निष्ठा के साथ अध्ययन में संलग्न रहें, क्योंकि विद्या ही वह अमूल्य निधि है जो न कभी क्षीण होती है और न ही किसी के द्वारा अपहृत की जा सकती है, अपितु निरंतर अभ्यास एवं उपयोग से यह उत्तरोत्तर वर्धित होती रहती है ।

श्री बी.के. माहेश्वरी
सचिव, प्रबंध समिति

महाविद्यालय कुलगीत

मुन्नालाल जयनारायण, महाविद्यालय हमारा है,
महिला शिक्षा के जगत में जनपद में नाम निखारा है।
शिक्षा से सशक्तीकरण का ध्येय हमारा है,
विद्ययामृतमश्नुते यह विश्वास हमारा है।।
मुन्नालाल जयनारायण, महाविद्यालय हमारा है,
विद्ययामृतमश्नुते यह विश्वास हमारा है।।

ज्ञान शिखा समुज्ज्वला, विद्या का है वरदान यहाँ,
मुन्नालाल जयनारायण जी का जीवित स्वप्न महान यहाँ।
सन 1966 में, इस पुण्य धरा पर रोपा था,
यह बीज वटवृक्ष हुआ, अब देता ज्ञान की छाया है।
नारी शक्ति के उत्कर्ष का अपरिमित विस्तार यहाँ।। मुन्नालाल...

ज्ञान कमलदल खिलता है, प्रतीक चिह्न दर्शाता है,
सत्यमेव जयते ऐसा श्रेष्ठ उद्घघोष हमारा है।
कला, साहित्य, वाणिज्य सुसंगम, सरस्वती का वास यहाँ,
व्यक्ति– समष्टि समन्वित शिक्षा नूतन स्वप्न पिरोती यहाँ।
ज्ञानमयी ज्योतित पथ पर, प्रतिभा का संवर्धन यहाँ।। मुन्नालाल....

हरित वसन से सज्जित इसका, पावन सुन्दर प्रांगण है,
ज्ञान सुरभि से सदा महकता विदुषियों का आँगन है।
रंग रंग के कोमल पुष्प, खिलते इस उद्यान में,
प्राचीन, पुरातन प्राचीरें भी, नारी शक्ति का गान करें।
नई शिक्षा, कौशल विकास और नवाचार समावेश करें।। मुन्नालाल....

नारी शिक्षा का यह गुरुकुल, प्रतिपल प्रगति की राह बढ़े,
संस्कार, शिक्षा, सेवा से, नवविहान की ओर बढ़ें।
हम सब मिलकर इस गुरुकुल में गौरव का इतिहास गढ़ें,
शिक्षा, ज्ञान के अम्बर में इस ध्रुव तारे का मान बढ़े।। मुन्नालाल...

रचयिता
प्रो० अनुपम बंसल
अंग्रेजी विभाग
मुन्नालाल एंड जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज
सहारनपुर

विशेष कार्यक्रम

स्वरोजगार मेला

गृह विज्ञान विभाग एवं संस्थान नवाचार परिषद् (IIC) मुन्ना लाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर तथा भारतीय भाषा, संस्कृति एवं कला प्रकोष्ठ, माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर के संयुक्त तत्वाधान में दिनांक 22 फरवरी, 2025 को स्वरोजगार मेला का आयोजन मुन्नालाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर में सुबह 10:30 बजे से सायं 5 बजे तक किया गया। इस मेले का ध्येय वाक्य था. "एक कदम उद्यमिता की ओर"। इसमें हस्तकला, हस्तशिल्प, श्रीअन्न से निर्मित भारतीय पकवान, चित्रकला प्रदर्शनी, लोक नृत्य, सहारनपुर जनपद की महिता उद्यमियों द्वारा निर्मित उत्पाद एवं नुक्कड़ नाटक के कुल 32 काउंटर लगे जो की आकर्षण का केंद्र रहे। कार्यक्रम संयोजक प्रो. सीमा रानी और सह संयोजक डॉ. रीता बोरा थी। इस कार्यक्रम की मंच संचालिका डॉ. साक्षी रही।

मुख्य अतिथि माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर की माननीय कुलपति प्रो. विमला वाई. रहीं एवं नगर निगम, सहारनपुर के महापौर डॉ. अजय कुमार सिंह विशिष्ठ अतिथि रहे। इसके अतिरिक्त अथितिगण में माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय के वित्त अधिकारी श्री सिद्धार्थ शंकर त्रिपाठी, कीड़ा अधिकारी प्रो. संदीप गुप्ता, राष्ट्रीय सेवा योजना के समन्वयक प्रो. भूपेंद्र कुमार, महाराज सिंह कॉलेज के प्राचार्य प्रो. अनिल कुमार, गोचर महाविद्यालय के प्राचार्य एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के समन्वयक प्रो. ओमकार सिंह, कृषि विज्ञान केंद्र, सहारनपुर के निदेशक एवं वैज्ञानिक प्रो. वाई. के. कुशवाहा, महाराज सिंह कॉलेज की प्रबंध समिति के सचिव श्री रवि सिंघल, पी. एन. बी. (RSETI) के निदेशक श्री अमित कुमार चौबे भी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम की शुरूआत माननीय कुलपति प्रो. विमला वाई. के द्वारा फीता काट कर की गई। अतिथि देवों भवः की परम्परा का निर्वहन करते हुए कुमारी जरका एवं कुमारी चेल्सी ने पधारो म्हारे देश गाने पर प्रस्तुति देकर अतिथियों का स्वागत किया। इसके बाद महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा महिला सुरक्षा विषय पर एक नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया गया। तत्पश्चात छात्राओं ने कौन रंग फागुन रंगे गाने पर प्रस्तुति देकर सबका मन मोह लिया। मेले में महाविद्यालय सहित मां शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर से संबद्ध कुल महाविद्यालयों की 100 छात्राओं सहित 03 प्राक्तन छात्राओं व 02 महिला उद्यमियों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम संयोजक प्रो. सीमा रानी ने अपने व्याख्यान में स्वरोजगार मेले की प्रासंगिकता व आवश्यकता से सभी को अवगत करवाया।

मुख्य अतिथि माननीय कुलपति प्रो. विमला वाई. ने पुराणों को याद करते हुए महिलाओं को अपनी अंदर की शक्ति को समझ कर अपने लिए खुद खड़े होने के लिए प्रेरित किया। इसके अलावा उन्होंने महिलाओं को अपनी सृजनशक्ति उपयोग करके रोजगार के नए अवसर बनाने के लिए प्रोत्साहित किया। विशिष्ठ अतिथि नगर निगम, सहारनपुर के महापौर डॉ. अजय कुमार सिंह ने वर्कशॉप एवं साइंस को महत्व देते हुए आहवान किया कि बदलते देश के साथ अगर आज की नारी कुछ कर रही है तो सबको उसके साथ खड़ा होना चाहिए।

अतिथियों का स्वागत शॉल एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर किया गया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल महाविद्यालय की प्रबंध समिति के सचिव श्री बी. के. माहेश्वरी एवं सदस्यगण श्री एस के गर्ग, श्री मोहन शर्मा, श्री वी. के. चौहान और श्री नीरज माहेश्वरी के अलावा महाविद्यालय की शिक्षिकाए और छात्राएं भी उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि स्वरोजगार के माध्यम से युवा आत्मनिर्भर बन सकते है तथा अपने कौशल और प्रतिभा के बल पर समाज और राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते है।

वार्षिकोत्सव

मुन्नालाल एण्ड जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज के बाजोरिया सभागार में वार्षिकोत्सव एवं पुरुस्कार वितरण समारोह हर्षोल्लासपूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन व सरस्वती वंदना के साथ हुआ। इस गरिमामयी अवसर पर मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश सरकार में राज्य मंत्री (संसदीय कार्य एवं औद्योगिक विकास) श्री जसवंत सिंह सैनी, विशिष्ट अतिथि विधान परिषद सदस्य श्री दिनेश कुमार गोयल तथा सहारनपुर नगर निगम के महापौर डॉ अजय कुमार सिंह सहित प्रबंध समिति के सदस्य एवं गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत कॉलेज की प्राचार्या प्रो अनुपम बसल एवं सचिव श्री बी के माहेश्वरी द्वारा अतिथियों के स्वागत से हुई। महाविद्यालय की छात्राओं द्वारा प्रस्तुत स्वागत नृत्य ने समा बांध दिया। श्री दिनेश कुमार गोयल द्वारा उनके ही अनुदान से निर्मित नवीन कंप्यूटर लैब का उद्‌घाटन भी इसी अवसर पर किया गया। अपने संबोधन में महापौर डॉ. अजय कुमार सिंह ने भारत की सांस्कृतिक विरासत की महत्ता पर प्रकाश डाला, वहीं प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए महाविद्यालय की उल्लेखनीय उपलब्धियों से सभी को अवगत कराया। सत्र 2023–24 में शैक्षणिक, खेल एवं सांस्कृतिक क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को पुरस्कृत किया गया। बी. ए की तन्नु वर्मा, बी. कॉम की महक खान तथा विभिन्न स्नातकोत्तर विषयों में प्रतिभा, इकरा, रहनुमा, शाइस्ता, शिखा गर्ग, सिल्की, खुशी शर्मा एवं चारू सैनी को सर्वश्रेष्ठ छात्रा सम्मान प्राप्त हुआ।

वहीं कविता (एनएसएस), जैनब नाज (रेंजर), उर्वशी (कैडेट), शैली धीमान (खिलाडी), वंशिका (प्रीफेक्ट) एवं मान्या नरूला (सांस्कृतिक प्रस्तुति) को उनके उत्कृष्ट योगदान हेतु सम्मानित किया गया। शिवानी गर्ग को युवा प्रतिभा सम्मान से नवाजा गया।

शिक्षकों में प्रो. अमिता अग्रवाल, प्रो अनुपम बंसल सहित 12 शिक्षिकाओं को अकादमिक उत्कृष्टता हेतु सम्मानित किया गया। माली श्री अनिल शर्मा को उनकी अद्वितीय बागवानी प्रतिभा के लिए विशेष सम्मान प्राप्त हुआ। सत्रांश पत्रिका के चतुर्थ संस्करण का विमोचन भी इसी मंच से किया गया। श्री गोयल ने छात्राओ को शिक्षा के क्षेत्र में सतत प्रयत्नशील रहने का संदेश दिया। श्री सैनी ने भगवान श्रीराम के आदर्शों का उल्लेख करते हुए छात्राओं को उज्ज्वल भविष्य हेतु प्रेरित किया।

कार्यक्रम के अंतर्गत छात्राओं द्वारा प्रस्तुत गीत गोविंद, भांगड़ा एवं अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने दर्शको को मंत्रमुग्ध कर दिया। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम छात्राओं की प्रतिभा को मंच प्रदान करते है तथा उनके व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। इस आयोजन में महाविद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों एवं छात्राओं की अनुशासित एवं सृजनात्मक भागीदारी सराहनीय रही।

विशेष कार्यक्रम

गणतंत्र दिवस

महाविद्यालय में दिनांक 26/01/2025 को 76 वाँ गणतंत्र दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल एवं मुख्य अतिथि श्री नीरज माहेश्वरी द्वारा ध्वजारोहण के साथ किया गया। इसके पश्चात् राष्ट्रगान हुआ, जिससे समस्त परिसर देशभक्ति की भावना से ओत–प्रोत हो गया। संगीत विभाग की विभागाध्यक्षा असिस्टेंट प्रो. तान्या सिंह एव छात्राओ द्वारा शुमधुर स्वर में झंडा गीत प्रस्तुत किया गया। एनसीसी की छात्राओं ने अनुशासित मार्च पास्ट कर सभी को प्रभावित किया। कार्यक्रम के क्रम में छात्रा इशिका ने देशभक्ति गीत प्रस्तुत कर श्रोताओं में राष्ट्रप्रेम की भावना जागृत की। एम. ए. द्वितीय सेमेस्टर राजनीति विज्ञान की छात्रा मीनाक्षी ने स्वर्गीय प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी जी के सुशासन, विचारों एवं नीतियों पर वक्तव्य प्रस्तुत किया। इसके उपरांत समाज शास्त्र विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर आकांक्षा द्वारा शिक्षा निदेशक उच्च शिक्षा, उत्तर प्रदेश का संदेश पढ़कर सुनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्री नीरज माहेश्वरी की गरिमामयी उपस्थिति रही। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रोफेसर अनुपम बंसल ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए सभी को महाविद्यालय को और अधिक उन्नत एवं सशक्त बनाने हेतु प्रेरित किया। कार्यक्रम का समापन अंग्रेजी विभाग की प्रोफेसर अमिता अग्रवाल द्वारा वंदे मातरम् के साथ किया गया । इस अवसर पर समस्त महाविद्यालय परिवार की उत्साहपूर्ण उपस्थिति रही।

वंदे मातरम्

दिनांक 25/01/2025 को महाविद्यालय परिसर में राष्ट्र सेविका समिति के तत्वाधान में, वंदे मातरम् गीत को केंद्र में रखते हुए एक प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। राष्ट्र सेविका समिति महानगर कार्यवाहिका, सहारनपुर श्रीमती रीना मित्तल की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने वदे मातरम् गीत के ऐतिहासिक एव राष्ट्रीय महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे भारत की आत्मा की अभिव्यक्ति बताया। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता अग्रेंजी विभाग की विभागाध्यक्षा प्रो. अमिता अग्रवाल ने अपने ओजस्वी उद्बोधन में वंदे मातरम् गीत की भावना को जीवन में आत्मसात करने का सदेंश दिया। कार्यक्रम में संस्कृत विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर शिखा सिंह ने वंदे मातरम् गीत का अर्थ सरल एव प्रभावी ढंग से समझाया। संगीत विभाग की विभागाध्यक्षा कु. तान्या सिंह एवं छात्राओं द्वारा वंदे मातरम् गीत का भावपूर्ण सामूहिक गायन प्रस्तुत किया गया। इस कार्यक्रम में सभी शिक्षिकाएं एवं छात्राएं उपस्थित रही।

विशेष कार्यक्रम

योग महाकुंभ

मुन्नालाल एंड जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर, संबद्ध मां शाकुम्भरी विश्वविद्यालय सहारनपुर के तत्वाधान में 20/06/2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग महाकुंभ का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्ष प्रो. विमला वाई, माननीय कुलपति माँ शाकुंभरी विश्वविद्यालय एवं प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल द्वारा देवी सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्जवलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर "एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य" के लिए योग की प्रतिज्ञा ली गई और

योग की महत्ता व आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया। प्रो. विमला वाई जी एवं कार्यक्रम के नोडल आफिसर प्रो. संदीप गुप्ता जी की उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम के दौरान योगाचार्य श्रीमती ऋतु कपिल एवं कॉलेज की छात्रा शुभावरी चौहान ने योग की विभिन्न योग मुद्राएं प्रदर्शित की तथा उपस्थित छात्राओं शिक्षिकाओं व अन्य गर्भवती महिलाओं की योग की महत्ता और आवश्यकता के विषय में जागरुक किया। कार्यक्रम का संचालन एसोसिएट प्रोफेसर अनुपम गुप्ता द्वारा सुचारू रूप से किया गया। सभी ने स्वस्थ रहे, निरोग रहें का संकल्प लिया। कार्यक्रम के अंत में

माननीय कुलपति प्रो. विमला वाई. जी ने अपना मार्गदर्शक उद्‌बोधन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में महाविद्यालय की शिक्षिकाएं प्रो. अमिता अग्रवाल, प्रो. जया, प्रो. सीमा रानी, एसो. प्रो. डॉ. रीता बोरा, असि. प्रो. डा. साक्षी एवं असि प्रो० दीक्षा उपस्थित रही। सभी छात्राओं एवं गर्भवती महिलाओं व अन्य व्यक्तियो ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के अंत में छात्राओं एवं गर्भवती महिलाओं ने योग के विषय मे विभिन्न प्रश्न किए, जिनका समाधान योगाचार्य द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल द्वारा मुख्य अतिथि को प्रतीक चिन्ह एवं अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया गया तथा धन्यवाद ज्ञापन किया गया।

महिला सशक्तिकरण एवं महाकुंभ

दिनांक 11/04/2025 को महाविद्यालय में "महिला सशक्तिकरण एवं महाकुंभ" विषय पर एक पोस्टर प्रतियोगिता का सफल आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का आयोजन महाविद्यालय में कला विभाग की प्राध्यापिका श्रीमती रामलता के मार्गदर्शन एवं देखरेख में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में रचनात्मकता का विकास करना तथा उन्हें महिला सशक्तिकरण जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक विषय एवं महाकुंभ की सांस्कृतिक महत्ता के प्रति जागरूक करना था।

इस प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागियों ने अपने पोस्टरों के माध्यम से महिला सशक्तिकरण के विभिन्न पहलुओं, जैसे शिक्षा, आत्मनिर्भरता, समान अधिकारों को अत्यंत प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। साथ ही, महाकुंभ के धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व को भी चित्रों एवं संदेशों के माध्यम से सुंदर रूप में दर्शाया गया। निर्णायक मंडल में प्रो गुंजन त्रिपाठी एवं श्रीमती अनुपम गुप्ता रहीं। प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार परमजीत सिंह (B-A- 6th Sem) को प्रदान किया गया। द्वितीय पुरूस्कार सृष्टि (M.A. II Sem), तृतीय पुरूस्कार सोनम (M.A. II Sem), चतुर्थ पुरस्कार अलफिशा (B.A. II Sem) को मिला तथा पंचम पुरस्कार कोमल (B-A- 6th Sem) को प्रदान किया गया। सभी विजेताओं को प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। अंत में, श्रीमती रामलता ने सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना की तथा उन्हें भविष्य में भी ऐसे रचनात्मक कार्यों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

हर घर तिरंगा एवं विकसित भारत

भारत सरकार द्वारा स्वतंत्रता दिवस 15 अगस्त 2024 के उपलक्ष्य में संचालित "हर घर तिरंगा" अभियान के अंतर्गत दिनांक 14/08/2024 को महाविद्यालय में एक सादगीपूर्ण किन्तु अत्यंत अर्थपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की समस्त शिक्षिकाओ ने उत्साह एवं राष्ट्रभक्ति की भावना के साथ सहभागिता करते हुए परिसर की विभिन्न इमारतों, कार्यालयों एवं प्रमुख स्थानों पर तिरंगा ध्वज फहराया।

"हर घर तिरंगा" अभियान, जो भारत सरकार द्वारा प्रारम्भ किया गया एक राष्ट्रीय जनअभियान है, का उद्देश्य प्रत्येक नागरिक के हृदय में राष्ट्रध्वज के प्रति सम्मान, आत्मगौरव और राष्ट्रीय एकता की भावना को सुदृढ़ करना है। वर्ष 2024 में इस अभियान को "विकसित भारत" के संकल्प से विशेष रूप से जोड़ा गया। सरकार का विजन केवल ध्वज फहराने तक सीमित नहीं था, बल्कि "जनभागीदारी से राष्ट्रनिर्माण" के विचार को साकार करना था, जिससे प्रत्येक नागरिक स्वयं को देश की प्रगति और विकास की यात्रा का सक्रिय भागीदार समझे।

विकसित भारत का लक्ष्य एक ऐसे राष्ट्र का निर्माण करना है जो आर्थिक रूप से सशक्त, सामाजिक रूप से समरस, तकनीकी रूप से उन्नत तथा सांस्कृतिक रूप से समृद्ध हो। "हर घर तिरंगा" के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि जब प्रत्येक घर, प्रत्येक संस्था और प्रत्येक नागरिक तिरंगे के प्रति सम्मान व्यक्त करता है, तो वह केवल एक ध्वज नहीं फहराता, बल्कि राष्ट्र के विकास, आत्मनिर्भरता और सामूहिक प्रगति के संकल्प को भी दोहराता है।

महाविद्यालय परिसर में तिरंगा फहराते समय समस्त स्टाफ सदस्यों ने राष्ट्र की एकता, अखंडता एवं संवैधानिक मूल्यों की रक्षा करने तथा विकसित भारत के निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने का संकल्प लिया। लहराता हुआ तिरंगा पूरे वातावरण को देशभक्ति, गर्व और सकारात्मक ऊर्जा से ओत–प्रोत कर रहा था।

यद्यपि यह आयोजन अत्यंत सरल रूप में संपन्न हुआ, तथापि इसकी भावना अत्यंत प्रेरणादायी, जागरूकतापूर्ण एवं राष्ट्रनिर्माण के संकल्प से परिपूर्ण रही। इस प्रकार आयोजित "हर घर तिरंगा" कार्यक्रम महाविद्यालय में गरिमापूर्वक एवं सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

विशेष कार्यक्रम

सामूहिक साइकिल यात्रा

दिनांक 20/03/2025 को उत्तर प्रदेश की कुलाधिपति श्रीमती आनंदी बेन पटेल के निर्देशानुसार फिट इंडिया मूवमेंट के अंतर्गत मां शाकुंभरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर द्वारा आयोजित चार दिवसीय सामूहिक साइकिल यात्रा का प्रथम पड़ाव मुन्नालाल एवं जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर में हुआ। इस अवसर पर प्रतिभागी छात्र–छात्राओं हेतु सहारनपुर की सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक विरासत पर संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता प्रो. अमिता अग्रवाल रहीं। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन, स्वागत नृत्य एवं पुष्प वर्षा से हुआ। प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने अपने उद्बोधन में स्वस्थ जीवनशैली के लिए नियमित व्यायाम, योग तथा साइकिलिंग के महत्व पर प्रकाश डाला और कहा कि साइकिल यात्रा ना केवल स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है बल्कि पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक जागरूकता को भी बढ़ावा देती है। मंच संचालन असि प्रो. शिखा सिंह ने किया तथा आयोजन सचिव डॉ रीता बोरा रहीं। कार्यक्रम में महाविद्यालय की सभी प्रवक्ताएं एवं बड़ी संख्या में छात्राएं भी उपस्थित रही।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह

भारत सरकार के निर्देशानुसार तथा क्षेत्रीय कार्यालय, मेरठ के सहयोग से दिनांक 23/10/24 को सहारनपुर के चिलकाना रोड स्थित बैंक ऑफ बड़ौदा मुन्नालाल डिग्री कालेज शाखा द्वारा महाविद्यालय में सतर्कता जागरूकता सप्ताह–2024 का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय की छात्राओं ने निबंध लेखन प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लिया साथ ही छात्राओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी सहभागिता कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री नितिन शर्राफ रहे। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में श्री अजय कुमार, सुश्री तनु अवस्थी एवं प्राचार्या मेजर प्रो. पंकज छाबड़ा उपस्थित रही। अतिथियों ने सतर्कता, ईमानदारी एवं नैतिक मूल्यों के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को पुरुस्कृत किया गया। प्रीति देवी को प्रथम पुरुस्कार, मलीहा को दितीय पुरुस्कार एवं शरीन राव को तृतीय पुरुस्कार प्रदान किया गया। कार्यक्रम का मंच संचालन श्री मनु मौर्य एव श्रीमती अराधना देवी द्वारा सामूहिक रूप से किया गया।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह
सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

विकसित भारत @2047

विशेष कार्यक्रम

अंबेडकर जयंती स्मरणोत्सव

दिनांक 12/04/2025 को नेहरू युवा केंद्र, सहारनपुर द्वारा जिला युवा अधिकारी श्रीमती प्रतिभा शर्मा के निर्देशन में तथा श्री मोहम्मद शाकिर गौर के संयोजन में भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर जी की 134 वीं जयंती के पावन अवसर पर भाषण प्रतियोगिता एवं पेटिंग प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। इस अवसर पर कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल एवं श्री मोहम्मद शाकिर गोर द्वारा डॉ भीमराव अंबेडकर के चित्र पर पुष्प अर्पित कर एवं उनके विचारों को स्मरण करते हुए किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित छात्राओ को प्रस्तावना एवं मौलिक कर्तव्यों के निर्वहन की शपथ दिलाई गई। सभी छात्राओं ने संविधान की गरिमा बनाए रखने और देश व समाज के हित में कार्य करने का संकल्प लिया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने बढ़–चढ़कर भाग लिया। प्रतिभागियों ने भाषण प्रतियोगिता में डा. अंबेडकर के जीवन, उनके द्वारा समाज में किए गए सुधार और संविधान निर्माण में उनके योगदान पर अपने विचार प्रस्तुत किए। वहीं पेंटिंग प्रतियोगिता में भी छात्राओं ने संविधान, सामाजिक समानता, अधिकार और कर्तव्यों जैसे विषयों पर अपनी रचनात्मक अभिव्यक्ति दी।

भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान आर्यावर्त, द्वितीय स्थान मेधा रानी, तृतीय स्थान शिरीन राव पेंटिंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान अलफिशा उस्मान, दिलीप स्थान गुरमन कौर, तृतीय स्थान प्रमीत सिंह को मिला।

महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने विजेता छात्राओं को पुरुस्कार प्रदान कर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। उन्होने अपने संबोधन में कहा कि डॉ अंबेडकर के विचार और संघर्ष आज भी देश के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्त्रोत है। कार्यक्रम का सफल संचालन भाषण प्रतियोगिता की निर्णायक डॉ नीतू वर्मा एवं पेंटिंग प्रतियोगिता की निर्णायक कु अंतिम चौधरी ने किया। इस अवसर पर प्रो. अमिता अग्रवाल, श्रीमती अनुपम गुप्ता, डॉ शबाना सिंह, श्रीमती आराधना, श्रीमती शिखा सिंह, श्रीमती मालती देवी, कु. शीबा, कु. नाजिया, श्रीमती रामलता आदि शिक्षिकाएँ व गणमान्यजन मौजूद रहे। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में संविधान के प्रति जागरूकता बढ़ाना, डॉ अंबेडकर के विचारों का प्रचार–प्रसार करना तथा उनके आदर्शों को जीवन में अपनाने हेतु प्रेरित करना था।

सड़क सुरक्षा जागरूकता

दिनांक 23/01/2025 को महाविद्यालय में रोड सेफ्टी क्लब के तत्वावधान में सड़क सुरक्षा जागरूकता को बढ़ावा देने हेतु एक पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को यातायात नियमों के प्रति जागरूक करना तथा उनमें सामाजिक जिम्मेंदारी की भावना विकसित करना था।कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो अनुपम बंसल द्वारा किया गया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि सड़क सुरक्षा केवल नियमों का पालन करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्रत्येक नागरिक का नैतिक कर्तव्य भी है। उन्होंने विद्यार्थियों को हेलमेट पहनने, सीट बेल्ट का उपयोग करने और यातायात संकेतों का पालन करने के लिए प्रेरित किया। पोस्टर प्रतियोगिता में महाविद्यालय की अनेक छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस कार्यक्रम का संचालन श्रीमती मालती देवी के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ।

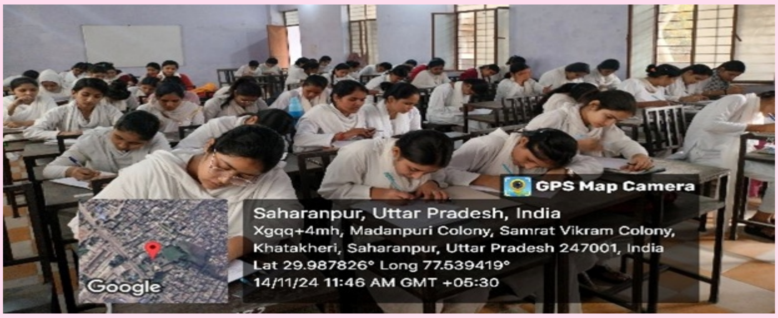
प्रमुख दिवस

गाँधी शास्त्री को नमन

दिनांक 02/10/2024 को महाविद्यालय में गाँधी जयंती के अवसर पर स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की छात्राओं के साथ–साथ प्रवक्ताओं द्वारा भी श्रमदान किया गया। कार्यक्रम का प्रारंभ एन. एस०एस प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर श्रीमती मालती देवी के नेतृत्व में किया गया। इसके उपरांत महाविद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या प्रोफेसर अनुपम बंसल, मुख्य अतिथि श्री गौरव चमोली तथा श्री नितीश जी द्वारा महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री जी के चित्रों पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत संगीत विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर कु० तान्या सिंह एवं छात्राओं चेल्सी दिव्यांशी एवं खुशी द्वारा प्रस्तुत रामधुन से हुई। इसके पश्चात सीबा सत्तार और जैनब ने गांधी जी एवं शास्त्री जी के विचारों पर प्रेरणादायक भाषण प्रस्तुत किए। एम.ए. तृतीय सेमेस्टर की छात्रा आयुषी द्वारा अगर तुम न होते बापू कविता का सशक्त पाठ किया गया। इसके बाद आयोजित फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता के अंतर्गत आयशा, वंशिका एवं सिमरन ने गाँधी एवं शास्त्री जी के जीवन और विचारों पर प्रेरणादायक उद्बोधन प्रस्तुत किया। इस प्रतियोगिता में क्रमशः प्रथम स्थान–कुमारी शगुन, द्वितीय – कुमारी गुंजन तथा तृतीय – कुमारी रहनुमा रहीं। इसी क्रम में आयोजित पोस्टर प्रतियोगिता में 18 छात्राओं ने सहभागिता की, जिसमें अलफिशा ने प्रथम स्थान, उज्मा नवाज ने द्वितीय स्थान तथा कोमल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम के अंत में निर्णायक मंडल की सदस्य प्रोफेसर जया ने छात्राओं को संबोधित करते हुए विभिन्न क्षेत्रो में उपलब्ध संभावनाओं, शास्त्री जी के संघर्ष, सादगी तथा भारत को अग्रसर बनाने में उनके योगदान पर प्रकाश डाला। अंत में कार्यवाहक प्राचार्या प्रोफेसर अनुपम बंसल ने छात्राओं को संबोधित करते हुए गाँधी एवं शास्त्री जी के विचारों की समकालीन प्रासंगिकता पर विस्तार से चर्चा की। कार्यक्रम का संचालन डॉ. नीतू वर्मा द्वारा किया गया।

बिरसा मुंडा जयंती

दिनांक 14/11/24 को राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा बिरसा मुंडा जी की जयंती के अवसर पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए विभागाध्यक्षा प्रो गुंजन त्रिपाठी ने अपने संबोधन मे बिरसा मुंडा की वीरता और उनके संघर्ष की महत्ता पर प्रकाश डाला। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल के रूप में समाजशास्त्र विभाग की विभागाध्यक्षा प्रो. रत्ना त्रिवेदी और एसोसिएट प्रो. श्रीमती अनुपम गुप्ता रही। इस प्रतियोगिता में 51 छात्राओं ने भाग लिया। प्रतियोगिता के संचालन में असिस्टेंट प्रोफेसर दीपाली सिंह ने सक्रिय भूमिका निभाई।



प्रमुख दिवस

मतदाता दिवस

दिनांक 25/01/2024 को राजनीति विभाग द्वारा महाविद्यालय में राष्ट्रीय मतदाता दिवस मनाया गया। इस दौरान राजनीति विज्ञान की विभागाध्यक्षा प्रो. गुंजन त्रिपाठी द्वारा छात्राओं एवं महाविद्यालय की सभी प्रवक्ताओं को मतदान देने की शपथ दिलाई गई। उन्होंने सभी छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में प्रत्येक नागरिक का कर्त्तव्य है कि वह अपने मताधिकार का सही और ईमानदारी से प्रयोग करे, जागरूक मतदाता ही मजबूत लोकतंत्र की नींव होते है।

पृथ्वी दिवस

महाविद्यालय के कला विभाग में पृथ्वी दिवस पर आज दिनांक 22/04/2025 को छात्राओं ने पोस्ट बनाकर पृथ्वी को स्वच्छ रखने के तरीके साझा किए। कार्यक्रम के अन्तर्गत छात्राओं ने बड़े उत्साह के साथ विभिन्न विषयों पर आकर्षक पोस्टर तैयार किये। इन पोस्टरों में "पृथ्वी बचाओं", "स्वच्छ पर्यावरण" जैसे संदेशों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया गया। कला विभाग की इंचार्ज कु. अंतिम चौधरी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि पृथ्वी हमारी एक मात्र घर है और इसकी सुरक्षा करना हम सभी का नैतिक कर्तव्य है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

मुन्नालाल एंड जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज सहारनपुर, संबद्ध मां शांकुभरी विश्वविद्यालय सहारनपुर के तत्वाधान में शनिवार 21/06/2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में "एक साथ सूर्य नमस्कार योग मुद्रा" कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्रातः 8:00 बजे से 8:10 बजे तक महाविद्यालय स्टाफ, छात्राओं एवं चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों ने सूर्य नमस्कार की विभिन्न मुद्राएं की और योग की महत्ता व आवश्यकता को जाना। कार्यक्रम के दौरान कॉलेज की शिक्षिका कु अंतिम चौधरी एवं छात्रा कु. शुभावरी चौहान ने सूर्य नमस्कार की विभिन्न मुद्राए प्रदर्शित करके सभी का मार्गदर्शन किया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल, प्रो सीमा रानी,, एसो. प्रो. अनुपम गुप्ता, एसो. प्रो० डा. रीता बोरा, एवं असि० प्रो. दीक्षा सिंह उपस्थित रही। सभी छात्राओं, स्टॉफ एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक इस कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि योग केवल एक व्यायाम नहीं बल्कि यह भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है।

प्रमुख दिवस

सामाजिक न्याय दिवस

दिनांक 20/02/25 को कला विभाग के सहयोग से नेहरू युवा केंद्र, सहारनपुर द्वारा विश्व सामाजिक न्याय दिवस के अवसर पर पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता मे छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की और सामाजिक न्याय से संबंधित विषयों पर रचनात्मक एवं प्रभावशाली पोस्टरों का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में अल्फिशा ने प्रथम स्थान, मंतशा द्वितीय, दीपाली ने तृतीय स्थान प्राप्त किया जबकि रुखसार को सांत्वना पुरुस्कार प्रदान किया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने विजेता प्रतिभागियों को मेडल एवं प्रमाण पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन कला विभाग की ईचार्ज कु. अंतिम चौधरी एव जिला कार्यक्रम समन्वयक श्री शाकीर व श्री मानव मेहता ने किया ।

काकोरी ट्रेन एक्शन शताब्दी

दिनांक 09/08/2024 को महाविद्यालय में काकोरी ट्रेन एक्शन की 100 वी वर्षगांठ पर. प्रश्नावली, निबंध और भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को स्वतंत्रता संग्राम के महत्वपूर्ण अध्याय काकोरी ट्रेन एक्शन के प्रति जागरूक करना था। महाविद्यालय की छात्राएं, मोहिनी, शिवानी गर्ग, कविता, रोजी, नुसरत, अंजली, आशा, रिया सैनी, वंशिका, आयसा आदि ने प्रतियोगिता में उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्रवक्ताएं डा. नीतू वर्मा एवं श्रीमती आराधना देवी ने छात्राओं को देशभक्ति, त्याग एवं साहस के मूल्यों से अवगत कराया। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती मालती देवी ने किया।

शोध परिदृश्य

डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की उपाधि

महाविद्यालय के कला संकाय के आठ विभागों में शोध कार्य की सुविधा उपलब्ध है। जिसके अंतर्गत सत्र 2024–2025 में गृह विज्ञान विभाग के अंतर्गत प्रो सीमा रानी के निर्देशन में चैतन्य प्रभा, प्रो पंकज छाबडा के निर्देशन में सुश्री अंजली कश्यप, समाजशास्त्र विभाग के अंतर्गत प्रो. रत्ना त्रिवेदी के निर्देशन में श्री विकास कुमार एवं हिंदी विभाग के अंतर्गत प्रो. जया के निर्देशन में श्री कुलदीप सिंह, राजनीति विज्ञान विभाग के अंतर्गत प्रो. गुंजन त्रिपाठी के निर्देशन में सुश्री नेहा रानी ने शोध कार्य पूर्ण कर पीएचडी की उपाधि प्राप्त की ।

अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में भागीदारी

दुबई (यूएई) में जलवायु परिवर्तन एवं प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन विषय पर पाँच दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय पंचम कान्फ्रेंस दिनांक 26 नवम्बर 2024 से 30 नवंबर 2024 तक आयोजित की गयी। इस कॉन्फ्रेंस में महाविद्यालय की अंग्रेजी विभाग की प्रो. अनुपम बंसल ने पोस्टर सत्र में जज की भूमिका निभाई जबकि समाजशास्त्र विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डा. विनीता दुबे ने पोस्टर प्रस्तुत किया। इस अंतर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेंस में महाविद्यालय की शिक्षिकाओं की सक्रिय भागीदारी न केवल संस्थान के लिए गौरव का विषय रहा बल्कि इससे महाविद्यालय की शैक्षिणक एवं शोध गतिविधियों को भी नई दिशा मिली।

अंग्रेजी विभाग

ड्रामा वर्कशॉप

दिनांक 12/04/2025 को अंग्रेजी विभाग द्वारा कक्षा आधारित गतिविधि "ड्रामा वर्कशॉप" का आयोजन किया गया। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की प्रतिभा एवं सृजनात्मक क्षमता को मंच प्रदान करना तथा साहित्य की व्यावहारिक सराहना को बढ़ावा देना था। कार्यशाला के माध्यम से विद्यार्थियों को नाट्य कला एवं उसके मंचीय प्रस्तुतीकरण की व्यावहारिक जानकारी प्राप्त करने का अवसर मिला। यह कार्यक्रम ELA के तत्वावधान में आयोजित किया गया, जिसमें कुल 26 छात्राओं ने सहभागिता की। विभागाध्यक्षा प्रो. अमिता अग्रवाल ने छात्राओं को कथानक विकसित करने, पात्रों का चयन करने तथा उन्हे उपयुक्त परिवेश और मंच पर स्थापित करने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान किया। डॉ. शबाना सिंह ने छात्राओं को इस प्रकार की शैक्षणिक एवं रचनात्मक गतिविधियो में सक्रिय रूप से भाग लेने के प्रेरित किया ।कार्यशाला के सफल आयोजन में सुश्री नाजिया का सक्रिया सहयोग सराहनीय रहा ।

ELA का गठन

दिनांक 19/02/2025 को अंग्रेजी विभाग में इंग्लिश लिटरेरी एसोसिएसन (ELA) का गठन किया गया। सर्वसम्मति से कु. शरमीन (एम.ए. चतुर्थ सेमेस्टर) प्रेसिडेंट, कु. रुही (बी.ए. चतुर्थ सेमेस्टर) को सेक्रेटरी, कु. नबिया (एम ए चतुर्थ सेमेस्टर) को वाइस प्रेसिडेंट और कु. शिरीन (बी. ए. चतुर्थ सेमेस्टर) को ज्वांइट सेक्रेटरी चुना गया। क्लास प्रतिनिधि के रूप में कु. आयशा, मलीहा (दोनो बी.ए चतुर्थ सेमेस्टर) और कु. जोया (एम. ए. द्वितीय सेमेस्टर) को नामित किया गया। कार्यक्रम की कोआर्डिनेटर प्रवक्ता कु. नाजिया रही। विभागाध्यक्षा प्रो. अमिता अग्रवाल ने ELA की परंपरा और महत्व पर प्रकाश डाला, जबकि डॉ. शबाना सिंह ने चुनाव प्रक्रिया का संचालन किया। प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने छात्राओं को शैक्षणिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

अंग्रेजी भाषा अभ्यास गतिविधि

दिनांक 05/10/2024 को बी. ए० प्रथम सेमेस्टर की छात्राओं हेतु अंग्रेजी बोलने के कौशल को विकसित करने के उदेश्य से एक गतिविधि का आयोजन किया गया। गतिविधि के दौरान छात्राओं ने संवाद अभ्यास, आत्म–परिचय, लघु भाषण एवं एवं समूह चर्चा के माध्यम से अभिव्यक्ति क्षमता को निखारा। इस कार्यक्रम का संचालन प्रोफेसर अनुपम बंसल एवं डॉ. शबाना सिंह के मार्गदर्शन में किया गया।

स्किट गतिविधि

आज दिनांक 01/05/2025 को अंग्रेजी विभाग द्वारा कक्ष संख्या 39 में स्किट गतिविधि का आयोजन किया गया, जिसमें स्नातकोत्तर की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। छात्राओं को समूह में विभाजित कर सामाजिक विषयों पर लघु स्किट प्रस्तुत करने के लिए कहा गया। कार्यक्रम का संयोजन डॉ शबाना सिंह एवं सुश्री नाजिया द्वारा किया गया। विभागाध्यक्षा प्रो अमिता अग्रवाल ने प्रतिभागियों की प्रशंसा की और ऐसी रचनात्मक गतिविधियों को निरंतर आयोजित करने के लिए प्रोत्साहित किया।

हिन्दी विभाग

कवि कुंभ

दिनांक 06/02/2025 को हिंदी विभाग द्वारा भारत रत्न, प्रख्यात कवि एव पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी जी की स्मृति में कवि कुंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर 10 छात्राओं ने अटल जी की कविताओं का भावपूर्ण पाठ प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में कुल 55 छात्राएं उपस्थित रही, जिन्होंने पूरे उत्साह के साथ सहभागिता की। इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में विभागाध्यक्षा प्रो. जया, डा. नीतू वर्मा तथा शोध छात्र श्री श्रवण का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम का संचालन असिस्टेंट प्रोफेसर अराधना द्वारा किया गया।

प्रश्नोत्तरी आयोजन

दिनांक 25/09/2024 को हिंदी विभाग द्वारा गूगल फॉर्म के जरिये एक प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न कक्षाओं की छात्राओं ने उत्साहपूर्वह सहभागिता की। प्रश्नोत्तरी में हिंदी पाठ्यक्रम से संबंधित विविध प्रश्न पत्रों पर आधारित वस्तुनिष्ठ प्रश्नो को सम्मिलित किया गया जिससे छात्राओं में विषय की बौद्धिक क्षमता का विकास हो सके। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में विभागाध्यक्षा प्रोफेसर जया, शोध छात्र श्रवण का विशेष योगदान रहा।

एम० एल० एंड जे० एन० के० गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर
हिंदी विभाग
द्वारा ३०.९.२०२५ को संचारित
हिंदी-बोध
प्रश्नोत्तरी में Payal ने प्रतिभागिता की।
प्रो० जया
संयोजक
प्रो० अनुपम बंसल
प्राचार्य

विभागीय सेमिनार

दिनांक 08/04/2025 को बी. ए. छठे सेमेस्टर का लोक साहित्य एवं लोक संस्कृति विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया, जिसमें 90 छात्राएं उपस्थित रही। कार्यक्रम का आयोजन हिंदी विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर श्रीमती आराधना द्वारा किया गया। उक्त अवसर पर विभागाध्यक्षा प्रो. जया एवं डॉ. नीतू वर्मा ने छात्राओं को संबोधित किया।

राजनीति विज्ञान विभाग

विचार गोष्ठी

दिनांक 25/01/2025 को राजनीति विभाग के द्वारा पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेई जी के सुशासन से संबंधित विचारों एवं नीतियो के बारे मे विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी की शुरुआत विभागाध्यक्षा प्रो गुंजन त्रिपाठी के वक्तव्य से हुई। उन्होंने अटल जी के व्यक्तित्व तथा सुशासन से संबंधित नीतिओं पर विस्तृत जानकारी दी। गोष्ठी में मीना, पायल, अंजू, सहाना, नैना, प्रिया सहित 39 छात्राओं में भाग लिया। इस कार्यक्रम में असिस्टेंट प्रोफेसर दीपाली सिंह एवं शोध छात्र श्री बृजलाल उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम का संचालन असिस्टेंट प्रो. मालती देवी ने किया ।

विभागीय सेमिनार

दिनांक 07/10/2024 को राजनीति विज्ञान विभाग ने "आत्मनिर्भर भारत" विषय पर एम.ए.तृतीय सेमेस्टर की छात्राओं के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। इसमे 24 छात्राओं ने भाग लिया एवं 58 छात्राएं उपस्थित रही। सेमिनार में विभागाध्यक्ष प्रो. गुंजन त्रिपाठी, असिस्टेंट प्रोफेसर मालती देवी एवं दीपाली सिंह तथा शोध छात्र श्री बृजलाल उपस्थित रहे। सभी ने आत्मनिर्भर भारत विषय पर छात्राओं को संबोधित भी किया।

संविधान दिवस

दिनांक 26/11/2024 को महाविद्यालय में संविधान दिवस के अवसर पर राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत विभागाध्यक्षा प्रो. गुंजन त्रिपाठी द्वारा संविधान की प्रस्तावना की शपथ दिलाई गई जिससे उपस्थित छात्राओं में संवैधानिक मूल्यों के प्रति जागरूकता और सम्मान की भावना विकसित हुई। इस अवसर पर असिस्टेंट प्रो. दीपाली सिंह द्वारा मौलिक कर्तव्यों की शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम में लगभग 80 छात्राओं ने सक्रिय सहभागिता की तथा महाविद्यालय की सभी प्रवक्ताएं भी उपस्थित रहीं।

समाजशास्त्र विभाग

पुस्तकालय भ्रमण

दिनांक 14/11/2024 को महाविद्यालय के समाजशास्त्र एम.ए प्रथम सेमेस्टर की छात्राओं हेतु सामाजिक शोध की पद्धति पाठ्यक्रम के अंतर्गत पुस्तकालय भ्रमण का आयोजन किया गया। इस भ्रमण का उद्देश्य छात्राओं में शोध अभिमुखता विकसित करना तथा उन्हे शोध कार्यों हेतु उपलब्ध संसाधनों से परिचित कराना था। इस अवसर पर असिस्टेंट प्रोफेसर आकांक्षा द्वारा छात्राओं को सामाजिक शोध के महत्व, आँकडा संग्रहण की विभिन्न विधियों तथा शोध में प्रस्तुत होने वाली संसाधनों की उपयोगिता के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। इसके पश्चात श्री राजेश कुमार ने पुस्तकालय में पुस्तकों एवं शोध सामग्री के सुव्यवस्थित प्रबंधन तथा खोज प्रक्रिया के लिए प्रयुक्त SOUL एव OPAC सॉफ्टवेयर के उपयोग का व्यावहारिक प्रदर्शन किया। साथ ही उन्होंने छात्राओं को पुस्तकों की कैटलॉगिंग व्यवस्था एवं उनके क्रमबद्ध विन्यास की जानकारी भी प्रदान की। भ्रमण के दौरान छात्राओं को पुस्तकालय के शोध अनुभाग, बुक बैंक तथा महाविद्यालय पुस्तकालय में उपलब्ध समूह एवं प्रभावशाली पुस्तक संग्रह का अवलोकन कराया गया। अंत में विभागाध्यक्षा प्रोफेसर रत्ना त्रिवेदी एव एसोसिएट प्रो. श्रीमती अनुपम गुप्ता द्वारा पुस्तकालय के शैक्षणिक एवं शोधात्मक महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए ।

विभागीय सेमिनार

दिनांक 26/03/2025 को समाजशास्त्र विभाग द्वारा समाज, शक्ति एवं राज्य एक राजनीतिक समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण" विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। जिस पर छात्राओं ने गहन अध्ययन के आधार पर अपने विचार प्रस्तुत किए। सेमिनार के दौरान छात्राओं ने समाज, शक्ति और राज्य की अवधारणाओं को राजनीतिक समाजशास्त्र के परिप्रेक्ष्य में विस्तार से प्रस्तुत किया। इस अवसर पर विभागाध्यक्षा प्रो रत्ना त्रिवेदी , डॉ विनीता दुबे , असिस्टेंट प्रोफेसर आकांक्षा उपस्थित रही।

अर्थशास्त्र विभाग

वित्तीय जागरूकता पर दो दिवसीय प्रशिक्षण

अर्थशास्त्र विभाग द्वारा NISM के तत्वाधान में दिनांक 17 एवं 18 मार्च को दो दिवसीय कार्यशाला "Financial Education for Young Citizen का आयोजन किया गया जिसका उद्देश्य छात्राओं में बचत और निवेश संबंधी शिक्षा और जागरुकता का प्रसार करना था। कार्यशाला के मुख्य वक्ता श्री राजीव जैन (NISM स्मार्ट ट्रेनर) थे जिन्होने वित्तीय बाजार के मुख्य तत्वों पर छात्राओं को जानकारी दी। कार्यशाला में निवेश के सभी विकल्पों के बारे में छात्राओं को विस्तार से जानकारी दी गई। कार्यशाला में डॉ नीतू वर्मा, श्रीमती आराधना, श्रीमती तिलका देवी और कु शीबा उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की आयोजक अर्थशास्त्र विभाग की विभागाध्यक्षा श्रीमती ज्योति यादव ने कार्यशाला के प्रायोजक NISM और मुख्य वक्ता श्री राजीव जैन का धन्यवाद ज्ञापित किया।

संस्कृत विभाग

अतिथि व्याख्यान

आज दिनांक 22/03/2025 को संस्कृत विभाग द्वारा एक अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया। जिसमें प्रो. पूर्ण चंद (सेवानिवृत प्रोफेसर जे.वी. जैन कॉलेज सहारनपुर) के द्वारा वेदों की वर्तमान जीवन में प्रासंगिकता विषय पर छात्राओं का मार्गदर्शन किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का संचालन विभागाध्यक्षा डॉ. साक्षी द्वारा किया गया, तथा असिस्टेंट प्रो. शिखा सिंह एवं डॉ राजकुमार चौरसिया उपस्थित रहे। कार्यक्रम में संस्कृत विभाग की 49 छात्राएं उपस्थित रही।

ड्राईंग एवं पेंटिंग विभाग

चित्र प्रदर्शनी

दिनांक 16 अगस्त 2024 को एम. ए. द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर की छात्राओं के द्वारा बनाए गए चित्रों की चित्र प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस प्रदर्शनी का उद्घाटन महाविद्यालय की सम्मानित शिक्षिकाओं प्रो. अनुपम बंसल, प्रो जया, डॉ. शबाना सिंह एवं डॉ. विनीता दुबे द्वारा संयुक्त रूप से फीता काटकर किया गया। इस चित्र प्रदर्शनी के सफल आयोजन में कला विभाग की प्रभारी कु. अंतिम चौधरी एवं श्रीमती रामलता का विशेष योगदान रहा ।

संगीत विभाग

ऑडिशन

दिनांक 13/11/2024 को संगीत विभाग की विभागाध्यक्षा सुश्री तान्या सिंह के नेतृत्व में गायन एवं नृत्य से संबंधित ऑडिशन का सफल आयोजन किया गया। इस ऑडिशन में लगभग 25 छात्राओ ने भाग लिया। प्रतिभागियों ने अपने गायन एवं नृत्य कौशल का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। इस अवसर पर संगीत विभागाध्यक्षा सुश्री तान्या सिंह के साथ–साथ शिक्षिका खूशबू ग्रोवर, सह आचार्या सुश्री दीक्षा सिंह, सुश्री आकांक्षा एवं सुश्री दीपाली सिंह उपस्थित रही।

संगीत कौशल संवर्धन

आज दिनांक 08/03/2025 को संगीत विभाग में संगीत में अभ्यास का महत्व विषय पर अतिथि व्याख्यान कराया गया। जिसमे जैन कन्या पाठशाला पीजी कॉलेज मुजफ्फरनगर में कार्यरत संगीत विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉं गीता शर्मा ने संगीत में अभ्यास का महत्व विषय पर संगीत की छात्राओं को व्याख्यान दिया। इस अवसर पर महाविद्यालय की संगीत विभाग की विभागाध्यक्ष सुश्री तान्या सिंह एव खुशबू ग्रोवर का भी योगदान रहा। साथ ही संगीत की कुल 25 छात्राएं भी उपस्थित रही।

विकसित भारत @2047

भूगोल विभाग

सर्वेक्षण प्रशिक्षण

दिनांक 26/04/2025 को महाविद्यालय में बी.ए द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर की छात्राओं के लिए प्रिजमैटिक कम्पास तथा इंडियन क्लीनोमीटर सर्वे से संबंधित प्रायोगिक गतिविधि का आयोजन किया गया। इस संपूर्ण गतिविधि का सफल संचालन डा. रंजीता खुराना ने किया ।

वाणिज्य विभाग

वित्तीय ज्ञान से महिला सशक्तिकरण

आज दिनांक 23/04/25 को महाविद्यालय के वाणिज्य विभाग द्वारा छात्राओं के लिए वित्तीय साक्षरता एवं महिला सशक्तिकरण विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया । वित्तीय विशेषज्ञ सुश्री पुनीत मुख्य वक्ता रहे। 40 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

करियर कॉर्नर

रोजगारपरक प्रशिक्षण कार्यशाला

दिनांक 07/09/2024 को महाविद्यालय में करियर कॉर्नर की प्रभारी प्रो. रत्ना त्रिवेदी के संचालन में छह दिवसीय कार्यशाला का समापन किया गया। यह कार्यशाला नाडी फाउंडेशन द्वारा दिनांक 02/09/2024 से 07/09/2024 तक आयोजित कराई गई। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को विभिन्न प्रकार की प्रतियोगी परीक्षाओं एवं साक्षात्कार की तैयारी हेतु आवश्यक जानकारी एवं प्रशिक्षण प्रदान करना था। कार्यशाला के दौरान छात्राओं को पर्सनैलिटी डेवलपमेंट, बॉडी लैंग्वेज, ई–मेल राइटिंग, इंटरव्यू परफॉमेंस, टाइम मैनेजमेंट तथा ग्रुप डिस्कशन जैसे महत्तवपूर्ण विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। इन गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं में रोजगारपरक कौशल विकास पर विशेष बल दिया गया। कार्यशाला में महाविद्यालय की प्राचार्या मेजर प्रोफेसर पंकज छाबड़ा, प्रो. अनुपम बंसल (प्रभारी, आई.आई.सी.) एवं श्रीमती तिलका देवी (सदस्य, करियर कार्नर) की गरिमामयी उपस्थिति रही। छात्राओं में सृष्टि, जीनत, अनम, सायदा, निगम, तनु कंबोज सहित अनेक छात्राएँ उत्साहपूर्वक उपस्थित रही।

करियर प्लानिंग पर कार्यशाला

आज दिनांक 08/03/2025 को मुन्नालाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर मे करियर कॉर्नर के अंतर्गत समाजशास्त्र एवं अर्थशास्त्र विभाग द्वारा एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें डॉ ऋषि देवसर (डीन एवं प्रोग्राम हेड बिजनेस स्कूल, देहरादून, ICFAI विश्वविद्यालय) एवं लाल बहादुर सिंह (HRM) ने डिसीजन मेकिंग स्किल्स करियर आफ्टर ग्रेजुएशन एवं पोस्ट ग्रेजुएशन विषय पर छात्राओं का मार्गदर्शन किया। कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का संचालन प्रो. रत्ना त्रिवेदी (प्रभारी करियर कॉर्नर) ने किया। कार्यक्रम में श्रीमती ज्योति यादव, श्रीमती तिलका देवी, कु. आकांक्षा, कु शीबा रानी एवं बृजेश (शोधछात्र) आदि उपस्थित रहें।

कल्चरल क्लब

कत्थक नृत्य कार्यशाला

दिनांक 27/06/2025 को अतुल्यम् कल्चरल क्लब के तत्वाधान में "कत्थक नृत्य कार्यशाला" का शुभारम्भ हुआ। प्रथम दिवस के उद्घाटन सत्र में संगीत विभाग की विभागाध्यक्षा एवं क्लब प्रभारी सुश्री तान्या सिंह ने प्रतिभागी छात्राओं को भारतीय शास्त्रीय संगीत की परम्परा व महत्व पर सारगर्भित व्याख्यान प्रस्तुत किया। इसके बाद कत्थक नृत्य प्रशिक्षिका सुश्री वैष्णवी (संगीत प्रभाकर) ने प्रशिक्षण सत्र संचालित करते हुए नृत्य के मूल सिद्धांत एव शैलीगत विशेषताओं का दर्शनीय प्रदर्शन किया। कार्यशाला के इस प्रारम्भिक दिवस में महाविद्यालय की 25 छात्राओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। आज की कक्षा में प्रतिभागियों को कत्थक की प्रारम्भिक हस्त–मुद्राएँ– पताका, त्रिपताका, मुष्टि आदि सहित तत्कार (पाद–ताल) का मूल अभ्यास कराया गया। सभी छात्राओ ने लय, ताल एवं भाव–भंगिमा को आत्मसात करते हुए सफलतापूर्वक अभ्यास सम्पन्न किया। कार्यशाला आगामी दिनों में भी निरन्तर चलेगी, जिसमे नृत्य की उन्नत तकनीकों एवं प्रस्तुति कौशल पर विशेष बल दिया जाएगा ।

स्वर अभ्यास

दिनांक 21/05/2025 को अतुल्यम कल्चरल क्लब के तहत संगीत विभाग में "हिंदूस्तानी शास्त्रीय संगीत में स्वर संस्कार तकनीक और परम्पराएँ" विषय पर कल्चरल क्लब की समन्वयक असिस्टेंट प्रोफेसर तान्या सिंह ने व्याख्यान देते हुए स्वर अभ्यास कराया तथा. छात्राओं को स्वर अभ्यास की महत्ता को भी समझाया। इस अवसर पर 25 छात्राओं ने प्रतिभाग किया।

पेंटिंग कार्यशाला

महाविद्यालय के कला विभाग में 17/06/2025 कल्चरल क्लब अतुल्यम् के तहत वर्कशाप में छात्राओं ने मंडाला आर्ट तथा फैब्रिक पर पेंटिंग बनाना सीखा। इस कार्यशाला को कला विभाग की इंचार्ज कु. अंतिम चौधरी के द्वारा संपन्न क्रिया गया । इस कार्यशाला में महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए उनको शुभकामनाएं दी। इसमें 230 छात्राओं ने प्रतिभाग किया।

पर्यावरण संरक्षण

वृक्षारोपण कार्यक्रम

दिनांक 05/06/2025 को विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में महाविद्यालय परिसर में एक भव्य वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल एवं पर्यावरण प्रभारी डॉ. नीतू वर्मा के नेतृत्व में पौधारोपण किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना तथा हरित वातावरण को बढ़ावा देना था। कार्यक्रम की शुरूआत प्रो. अनुपम बंसल द्वारा वृक्षारोपण से हुई। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि वर्तमान समय में बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन की समस्या को देखते हुए वृक्षारोपण अत्यंत आवश्यक हो गया है। पर्यावरण प्रभारी डॉ. नीतू वर्मा ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह पर्यावरण संरक्षण में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें। इस कार्यक्रम में श्री जितेंद्र, श्री नितिन, श्री शुभम, सुश्री अंतिम चौधरी एवं महाविद्यालय की अनेक छात्राएं उपस्थित रहीं।

स्वच्छता जागरूकता निबंध प्रतियोगिता

दिनांक 28/09/2024 को महाविद्यालय में "स्वच्छता ही सेवा" विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में समरीन ने प्रथम स्थान, पायल ने द्वितीय स्थान तथा मोहनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम का संचालन असिस्टेंट प्रोफेसर मालती देवी द्वारा किया गया। उन्होंने प्रतियोगिता के दौरान प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया और अंत में अपने संबोधन में कहा कि स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्त्तव्य है।

महाविद्यालय उद्यान को प्रथम पुरस्कार

आप सभी को जानकर अति हर्ष होगा कि माली श्री अनिल कुमार के द्वारा महाविद्यालय में अनेक प्रकार के फूलो से बगीचों को तैयार किया गया है। श्री अनिल कुमार की कड़ी मेहनत और लगन से महाविद्यालय को सहारनपुर कंपनी बाग के द्वारा प्रथम पुरस्कार दिया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय परिवार ने श्री अनिल कुमार को उनकी इस महत्वपूर्ण उपलब्धि के लिए हार्दिक बधाई दी। प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने भी उनके कार्य की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे कर्मठ एवं समर्पित कर्मचारी संस्थान की पहचान होते है और उनके प्रयासों से ही महाविद्यालय निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर रहता है।

पर्यावरण संरक्षण

वृक्षारोपण जन अभियान

दिनांक 06/07/2024 को महाविद्यालय में पर्यावरण संरक्षण एवं सामाजिक जागरूकता के उद्देश्य से वृक्षारोपण जन अभियान के अंतर्गत "एक पेड माँ के नाम" कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य हर व्यक्ति को अपनी माँ के सम्मान में एक पौधा लगाने के लिए प्रेरित कर तथा प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करना था। इस अवसर पर प्राचार्या प्रो. मेजर पंकज छाबड़ा ने पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में वन विभाग की ओर से अधिकारी भी उपस्थित रहे।

इसमें महाविद्यालय की प्रवक्ता डा. नीतू वर्मा, सुश्री तान्या सिंह, श्रीमती तिलका देवी, श्रीमती मालती देवी ने छात्राओं को पौधे वितरित कर उन्हें पौधों की नियमित देखभाल करने एवं पर्यावरण को स्वच्छ रखने का संदेश दिया।

इसी क्रम में दिनांक 20.07.2024 को वृक्षारोपण के महत्व को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कार्यक्रम आयोजित हुआ। वृक्षारोपण जन अभियान का उद्देश्य न केवल पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देना था बल्कि युवा पीढ़ी में पेड़ों के महत्व और प्राकृतिक संसाधनों के प्रति जागरूकता पैदा करना भी था। इस अवसर पर महाविद्यालय की शिक्षिका असिस्टेंट प्रोफेसर तान्या सिंह, कुमारी आकांक्षा और श्रीमती मालती देवी ने छात्राओं को पौधारोपण के सही तरीका समझाएं और पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डालाद्य छात्राओं ने बड़े उत्साह के साथ पौधे लगाए और इससे छात्राओं में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी और संरक्षण की भावना उत्पन्न हुई। 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान ने महाविद्यालय में पर्यावरण संरक्षण के प्रति उत्साह और जागरूकता पैदा करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

खेल गतिविधियाँ

वार्षिक क्रीडा प्रतियोगिता

फिट इंडिया मिशन के अंतर्गत मुन्नालाल एंड जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर में तीन दिवसीय वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिताओं का आयोजन दिनांक 15 अप्रैल 2025 से 17 अप्रैल 2025 तक किया गया। इन प्रतियोगिताओं का विधिवत उद्घाटन महाविद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या प्रोफेसर जया द्वारा माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। प्रतियोगिताओं का उद्देश्य छात्राओं में खेल भावना, शारीरिक क्षमता, अनुशासन तथा टीमवर्क की भावना का विकास करना था। तीन दिनों तक आयोजित इन प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिताओं के प्रथम दिन शॉट पुट, हैमर थ्रो, डिस्कस थ्रो तथा शतरंज की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

शॉट पुट प्रतियोगिता में 72 छात्राओं ने प्रतिभाग किया, जिसमें बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की छात्रा शैली धीमान ने 7.18 मीटर गोला फेंककर प्रथम स्थान प्राप्त किया। एम.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा निपुर पाल ने 6.79 मीटर के साथ द्वितीय स्थान तथा एम.ए. द्वितीय सेमेस्टर की छात्रा साक्षी ने 5.76 मीटर के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। डिस्कस थ्रो प्रतियोगिता में निपुर पाल ने 13.03 मीटर के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि साक्षी 12.27 मीटर के साथ द्वितीय और खुशनुमा 10.07 मीटर के साथ तृतीय स्थान पर रहीं। हैमर थ्रो में शैली धीमान ने 26.31 मीटर की दूरी तय कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। निपुर पाल 21.07 मीटर के साथ द्वितीय तथा शाइस्ता मलिक 12.71 मीटर के साथ तृतीय स्थान पर रहीं। शतरंज प्रतियोगिता में अनेक रोमांचक मुकाबले हुए। प्रारंभिक राउंड, क्वार्टर फाइनल तथा सेमीफाइनल के बाद फाइनल मुकाबला पल्लवी और शुभावरी के बीच खेला गया, जिसमें पल्लवी ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान प्राप्त किया। तृतीय स्थान के मुकाबले में उर्वशी ने तजकीरा को पराजित किया।

प्रतियोगिताओं के दूसरे दिन जैवलिन थ्रो, कबड्डी तथा टेबल टेनिस की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। जैवलिन थ्रो में 51 छात्राओं, कबड्डी में 61 छात्राओं तथा टेबल टेनिस में 65 छात्राओं ने भाग लिया।

जैवलिन थ्रो में बी.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा कोमल ने 12.85 मीटर के साथ प्रथम स्थान प्राप्त किया। एम.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा साक्षी ने 11.18 मीटर के साथ द्वितीय स्थान तथा बी.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा आयुषी सैनी ने 10.05 मीटर के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया।कबड्डी प्रतियोगिता में चार टीमों ने भाग लिया। फाइनल मुकाबला ओपन टीम और बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर की टीम के बीच हुआ, जिसमें ओपन टीम ने 30–10 के स्कोर से शानदार जीत दर्ज कर प्रथम स्थान प्राप्त किया।

तीसरे स्थान के लिए हुए मुकाबले में बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की टीम विजयी रही।

टेबल टेनिस प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबले में सुरभि ने वंशिका को पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि नूपुर पाल ने खुशनुमा को हराकर तृतीय स्थान प्राप्त किया।

तीसरे दिन लंबी कूद तथा ऊंची कूद की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं।

लंबी कूद में बी.कॉम. षष्ठम सेमेस्टर की छात्रा आरजू ने 3.71 मीटर की दूरी कूदकर प्रथम स्थान प्राप्त किया। बी.कॉम. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा रितिका द्वितीय तथा एम.ए. चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा निपुर पाल तृतीय स्थान पर रहीं।

ऊंची कूद प्रतियोगिता में बी.ए. द्वितीय सेमेस्टर की छात्रा मिस्बाह ने 1.11 मीटर की ऊंचाई पार कर प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान कशफ तथा तृतीय स्थान खुशनुमा को प्राप्त हुआ। तीन दिवसीय प्रतियोगिताओं का समापन 17 अप्रैल 2025 को महाविद्यालय सभागार में आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि अंतर्राष्ट्रीय जूडो रेफरी श्री दीपक गुप्ता थे। उनका स्वागत कार्यवाहक प्राचार्या प्रोफेसर जया द्वारा पौधा भेंट कर किया गया।

खेल गतिविधियाँ

कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई, जिसे संगीत विभाग की असिस्टेंट प्रोफेसर सुश्री तान्या ने अपनी मधुर आवाज में प्रस्तुत किया। इसके पश्चात बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर की छात्राएं चीनू और साक्षी ने नृत्य प्रस्तुति देकर सभी का मन मोह लिया ।क्रीड़ा परिषद की सचिव डॉ. रीता बोरा ने वार्षिक खेल गतिविधियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की। मुख्य अतिथि श्री दीपक गुप्ता ने छात्राओं को खेलों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित किया तथा बताया कि खेल अनुशासन, आत्मविश्वास और नेतृत्व क्षमता का विकास करते हैं। कार्यवाहक प्राचार्या प्रोफेसर जया ने छात्राओं को भविष्य में और अधिक संख्या में खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर सत्र 2024–25 के लिए कु. निपुर पाल को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया गया। साथ ही अंतर महाविद्यालय तथा अंतर विश्वविद्यालय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं निपुर पाल, शैली धीमान तथा रितिका को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में क्रीड़ा परिषद की सचिव डॉ. रीता बोरा, असिस्टेंट प्रोफेसर दीक्षा सिंह, निधि सैनी, शिखा रानी, तथा क्रीड़ा समिति की सदस्याएँ एसोसिएट प्रोफेसर अनुपम गुप्ता, असिस्टेंट प्रो. सुश्री आकांक्षा और सुश्री दीपाली सिंह का विशेष योगदान रहा। इसके अतिरिक्त महाविद्यालय की शिक्षिकाएँ एवं छात्राएँ भी बड़ी संख्या में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रीय गान के साथ हुआ। इस प्रकार तीन दिनों तक चली वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिताएँ उत्साह, अनुशासन और खेल भावना के साथ सफलतापूर्वक संपन्न हुईं।

अंतर महाविद्यालय खेल प्रतियोगिता

महाराज सिंह कालेज, सहारनपुर द्वारा आयोजित माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय अंतर महाविद्यालय जूडो प्रतियोगिता 2024–2025 में हमारे महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 3 स्वर्ण पदक अर्जित किए तथा महिला वर्ग की चौंपियनशिप अपने नाम की। इस उल्लेखनीय उपलब्धि में रितिका (बी. काम तृतीय सेमेस्टर), निपुर पाल (एम. ए. तृतीय सेमेस्टर) एवं शैली धीमान (बी, ए पंचम सेमेस्टर) ने अपने कौशल और कड़ी मेहनत से स्वर्ण पदक प्राप्त कर महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। इन छात्राओ का चयन माँ शाकुंभरी विश्वविद्यालय जूडो टीम में किया गया है। तत्पश्चात इन तीनों छात्राओं ने दिनांक 15/01/2025 से 18/01/2025 तक आयोजित उत्तर पूर्व जूनियर अंतर विश्वविद्यालय जूडो चौंपियनशिप में प्रतिभाग किया जो गुरु नानक देव विश्वविद्यालय में संपन्न हुई। इसके अतिरिक्त शैली धीमान ने अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय जूडो प्रतियोगिता में भी सहभागिता कर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाया।

दिनांक 16/11/2024 को श्री राम कॉलेज, मुजफ्फरनगर द्वारा आयोजित माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय अंतर महाविद्यालय कुश्ती एवं ग्रैपलिग प्रतियोगिता 2024–25 में निपुर पाल ने स्वर्ण पदक तथा करुणा ने रजत पदक कुश्ती प्रतियोगिता में प्राप्त किया वहीं ग्रैपलिंग प्रतियोगिता में शैली धीमान एवं निपुर पाल ने स्वर्ण पदक तथा रितिका ने रजत पदक प्राप्त किया। निपुर पाल ने दिनांक 20 से 22 जनवरी 2025 को एम.जे.पी रुहेलखंड विश्वविद्यालय ,बरेली में आयोजित अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय ग्रैपलिंग प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया। इसके अतिरिक्त निपुर पाल ने दिनांक 14 से 17 जनवरी 2025 तक गुरु काशी विश्वविद्यालय भटिंडा पंजाब में आयोजित अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय कुश्ती प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया।

एन.एस.एस.

एक दिवसीय शिविर

दिनांक 28/01/2025 को महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा मलिन बस्ती खाताखेडी में एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य पर्यावरण सुरक्षा और संरक्षण के प्रति जन–जागरुकता फैलाना था। इसके अंतर्गत स्वयंसेविकाओं द्वारा ग्रामवासियों को स्वच्छ एव सुरक्षित पर्यावरण के महत्व से अवगत कराया गया। इसी क्रम में जागरुकता रॅली भी निकाली गई । महाविद्यालय की प्रोफेसर सीमा रानी, प्रोफेसर रत्ना त्रिवेदी तथा असिस्टेंट प्रोफेसर आकांक्षा एवं दीपाली सिंह ने स्वयंसेविकाओं को पर्यावरण संरक्षण विषय में मार्गदर्शन प्रदान किया। इसके उपरांत सारिका, नमरा, इकरा, शगुन सहित अन्य स्वयंसेविकाओं ने सक्रिय सहभागिता करते हुए पर्यावरण के संरक्षण के विभिन्न उपायों पर प्रकाश डाला। यह कार्यक्रम एन.एस.एस. प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर मालती देवी के कुशल नेतृत्व में संपन्न हुआ। इसी क्रम में दिनांक 03/02/2025 को तृतीय एकदिवसीय सामान्य कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल के निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं द्वारा परिसर की साफ–सफाई की गई। इस गतिविधि के माध्यम से छात्राओं को स्वच्छता के महत्व को समझाया गया तथा उन्हें आस–पास के वातावरण को स्वच्छ बनाएं रखने के लिए प्रेरित किया गया। इसके पश्चात् "प्राथमिक चिकित्सा क्या होती है?" विषय पर एक ज्ञानवर्धन सत्र आयोजित किया गया। इस अवसर पर कार्यक्रम अधिकारी मालती देवी एवं डॉ. नीतू वर्मा ने छात्राओं को प्राथमिक चिकित्सा के महत्व उसकी आवश्यकता तथा आपातकालीन परिस्थितियों में किए जाने वाले प्रारंभिक उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इसके बाद छात्राओं ने भी अपने विचार प्रस्तुत किए जिसमें वंशिका, आयशा, मोहिनी, कविता, आलिया, खुशी, रोजी, शाइस्ता आदि छात्राओं ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

नशा विरुद्ध जागरूकता रैली

दिनांक 16/07/2024 को महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा समाज में नशा मुक्ति के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से नशा के विरुद्ध एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्राओं को नशा न करने तथा दूसरों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करने की शपथ दिलाई गई। शपथ के पश्चात नशा विरोधी रैली निकाली गई। कार्यक्रम की प्रभारी असिस्टेंट प्रोफेसर मालती देवी रही।

एन.एस.एस.

सात दिवसीय विशेष शिविर

मुन्नालाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना के अंतर्गत दिनांक 6 फरवरी से 12 फरवरी 2025 तक ग्राम बालपुर में सात दिवसीय विशेष शिविर का सफल आयोजन किया गया। विशेष शिविर का शुभारंभ, महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल द्वारा किया गया। उन्होने कहा कि महिलाओं को जागरूक करना तथा उन्हें सामाजिक एवं आर्थिक रूप से सशक्त बनाना समय की आवश्यकता है। छात्राओं द्वारा स्वरोजगार जागरूकता रैली निकाली गई, जिसके माध्यम से ग्राम की महिलाओं को जागरूक किया गया। शिविर के दूसरे दिन 07/02/2025 की मुख्य अतिथि श्रीमती मनीषा शर्मा रहीं। छात्राओं द्वारा प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियो को पढ़ाया गया।

दिनांक 08/02/2025 को छात्राओं ने ग्राम बालपुर स्थित प्राथमिक विद्यालय की स्वच्छता का कार्य किया। इस दिन के मुख्य अतिथि नेहरू युवा केंद्र से इर्तजा हसन, मोहम्मद शाकिर रहे। श्री इर्तजा हसन ने अपने सम्बोधन में छात्राओ को एनएसएस के विभिन्न पुरुस्कारों जैसे इंदिर गाँधी पुरूस्कार, राज्यपाल पुरुस्कार आदि की जानकारी दी। कंप्यूटर एवं कौशल विकास पाठ्यक्रमों के बारे में भी बताया। दिनाक 09/02/2025 को छात्राओं ने प्राथमिक शिक्षा स्तर पर सर्वेक्षण किया। छात्राओं ने लगभग 15–20 घरो में जाकर लोगों से बच्चों की शिक्षा से संबंधित समस्याओं की जानकारी प्राप्त की। दिनांक 10/02/2025 को प्राथमिक विद्यालय में राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस मनाया गया (10 से 14 फरवरी 2025 तक)। कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती मालती देवी ने बताया कि स्कूल एवं आंगनवाडी केन्द्रों के माध्यम से 19 वर्ष तक के बच्चों को कृमि मुक्त करना इस अभियान का उद्देश्य है, ताकि उनका पोषण स्तर, शिक्षा और जीवन गुणवत्ता बेहतर हो सके। इस अवसर पर प्राथमिक विद्यालय के अध्यापक श्री मनोज, श्री निकेश एवं श्रीमती महबूबा तथा एनएसएस स्वयंसेविकाओं द्वारा बच्चों को एल्बेंडाजोल दवा वितरित की गई।

दिनांक 11/02/2025 को शिविर के मुख्य अतिथि बैंक ऑफ बडौदा के प्रबंधक श्री ओमकार रहे। उन्होने छात्राओं को शिक्षा के लिए शैक्षिक ऋण की जानकारी देते हुए बताया कि इंटीग्रेटेड कोर्स के लिए चार लाख रुपये तक का ऋण लिया जा सकता है, जिसका भुगतान, डिग्री पूर्ण होने के एक वर्ष बाद किया जाता है।

शिविर के सातवे एवं अंतिम दिन ग्राम बालपुर में भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ शिविर का समापन हुआ। इस दिन की मुख्य अतिथि ग्राम बालपुर की सभासद श्रीमती स्वाति देवी रही। कार्यक्रम की शुरूआत माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्जवलन एवं स्वागत गीत से हुई। सांस्कृतिक कार्यक्रम में वंशिका द्वारा स्वागत गीत, मोहिनी, इरम, सानिया द्वारा गीत प्रस्तुति, सलोनी द्वारा छोटी सी आशा पर नृत्य, खुशी, स्वाति, रोजी एवं कविता द्वारा पर्यावरण पर नुक्कड़ नाटक तथा खुशी सैनी द्वारा मेरा देश, मेरा मुल्क गीत प्रस्तुत किए गए।

विशेष शिविर में उत्कृष्ट कार्य करने वाली छात्राओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। अंत में कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती मालती देवी ने शिविर के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्राओं को समाज सेवा के लिए प्रेरित किया और शिविर के समापन की घोषणा की।

एन.एस.एस.

स्वच्छता ही सेवा अभियान

दिनांक 19/09/2024 को स्वच्छता ही सेवा अभियान के अन्तर्गत महाविद्यालय में छात्राओं को स्वच्छता की शपथ दिलाई गई। इसी क्रम में दिनांक 20/09/2024 को छात्राओ को इस अभियान के विषय में जागरूक किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि बैंक ऑफ बड़ौदा के प्रबंधक श्री ओम कुमार तथा महाविद्यालय की एन. एस. एस. प्रभारी श्रीमती मालती देवी उपस्थित रही। दिनांक 23/09/2024 को नेहरू युवा केंद्र, सहारनपुर (उत्तर प्रदेश युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार) के तत्वाधान में जिला युवा अधिकारी श्री शुभम जैन के आदेशानुसार स्वच्छता पखवाड़ा अभियान के अंतर्गत महाविद्यालय में स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का समन्वय ब्लाक कोऑर्डिनेटर श्री शाकिर गौर द्वारा किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की एन. एस. एस. प्रभारी श्रीमती मालती देवी द्वारा छात्राओं को महात्मा गांधी के स्वच्छ भारत के सपने के बारे में जानकारी दी गई तथा स्वच्छता के प्रति जागरुक किया। छात्राओं ने स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत आयोजित सफाई अभियान में बढ़–चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम में इरम, खुशी, शदिया, नुसरत, आलिया सहित अनेक छात्राएं उपस्थित रहीं। इसी क्रम मे दिनांक 24/09/2024 को महाविद्यालय में एन. एस. एस. स्थापना दिवस एवं स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत एक जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि नगर निगम के पार्षद श्री नीरज शर्मा रहे। कार्यक्रम में प्राचार्य प्रोफेसर मेजर पंकज छाबड़ा द्वारा कचरे को अलग–2 करने एवं उससे खाद बनाने की उपयोगी जानकारी भी प्रदान की गई।

एन.सी.सी.

जन जागरूकता रैली

दिनांक 30/09/2024 को नगर निगम सहारनपुर द्वारा स्वच्छता अभियान के अंतर्गत एक जन जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस रैली में महाविद्यालय के एन. सी.सी. के 39 कैडेट्स ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। रैली का निर्देशन एनसीसी केयर टेकर कु० तान्या सिंह तथा एन.सी.सी. स्टॉफ द्वारा किया गया। इस रैली का मुख्य उद्देश्य आमजन को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना तथा स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण के निर्माण के लिए प्रेरित करना था।

सशस्त्र सेना झंडा दिवस

दिनांक 07/12/2024 को महाविद्यालय में सैनिको के कल्याण के उद्देश्य से सशस्त्र सेना झंडा दिवस मनाया गया। कार्यक्रम के दौरान कैडेट्स को देश के वीर सैनिको के बलिदान, साहस और कर्त्तव्यनिष्ठा के विषय में जानकारी दी गई। इस अवसर पर एनसीसी की 20 कैडेट्स ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम का आयोजन एनसीसी केयर टेकर असिस्टेंट प्रोफेसर तान्या सिंह के कुशल निर्देशन में हुआ ।

रेंजर्स

रानी झांसी रेंजर शिविर

महाविद्यालय की रेंजर इकाई रानी झांसी रेंजर टीम का तीन दिवसीय प्रवेश शिविर रेंजर प्रभारी श्रीमती ज्योति यादव एव सह प्रभारी श्रीमती शिखा सिंह द्वारा दिनांक 19/12/2024 से 21/12/2024 तक लगाया गया। शिविर में प्रशिक्षण का कार्य सुश्री उषा तोमर द्वारा संपन्न हुआ। शिविर में 50 रेंजर्स ने प्रशिक्षण लिया। इस तीन दिवसीय प्रवेश शिविर में रेंजर्स के प्रवेश के पाठ्यक्रम के अनुसार गतिविधियाँ कराकर उनको प्रशिक्षित किया गया। जिसमें छात्राओं को बीपी स्किल्स, मार्च करना, विषम परिस्थितिओं में रहने एव खाने की समस्या का हल खोजने के लिए टेंट बनाना, कम संसाधनों से खाना बनाना एवं विषम स्थानों, , मार्गों को पार करने के लिए पुल बनाने व प्राथमिक चिकित्सा तथा स्ट्रेचर बनाने की विधि बताई गई। समापन समारोह में प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने कैंप का निरीक्षण किया और रेंजर्स द्वारा कैंप में किए गए कार्यों की प्रशंसा की और राष्ट्रीय स्तर पर यूनिट के उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु प्रोत्साहित किया। महाविद्यालय की शिक्षिकाओं और कार्यालय स्टॉफ ने भी शिविर में अपनी स्वर्णिम उपस्थिति से रेंजर्स का मनोबल बढ़ाया ।

समागम

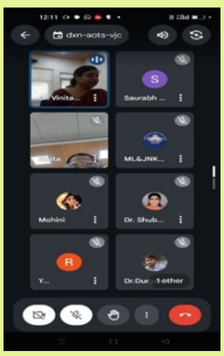
महाराज सिंह कॉलेज, सहारनपुर में दिनांक 19 से 21 मार्च 2025 तक तीन दिवसीय अंतर महाविद्यालयी रोवर रेंजर समागम का आयोजन किया गया जिसमे महाविद्यालय की रेंजर टीम ने प्रतिभाग किया। समागम मे माँ शाकुंभरी विश्वविद्यालय के विभिन्न महाविद्यालयों की टीमों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग किया। महाविद्यालय की रानी झांसी रेंजर टीम ने तैयारी के लिए अत्यल्प समय होने के बाद भी सभी प्रतियोगिताओं में पूरे उत्साह से प्रतिभाग किया जिसके परिणामस्वरूप टीम ने 4 स्वर्ण, 5 रजत और 4 कांस्य मिलाकर कुल 13 पदक प्राप्त किए। समागम में महाविद्यालय की ओर से टीम लीडर श्रीमती ज्योति यादव तथा सीनियर टीम मेट सिमरन, रेंजर अनुराधा, मिस्बाह, अनीषा, नीतू, शहरीन, निशात, सलोनी, सिया, जैनब, नाजिया, मेहकारा, नगमा ने प्रतिभाग किया।

अन्य गतिविधियाँ

मिशन शक्ति-5 : साइबर सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम

दिनांक 09/10/2024 को मुन्नालाल एवं जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज में मिशन शक्ति–5 के अंतर्गत एक जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पुलिस विभाग से सब–इंस्पेक्टर श्री सतबीर सिंह ने छात्राओं को साइबर अपराध के विषय में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होने साइबर ठगी. सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग, अंजान काल लिंक से बचाव तना ऑनलाइन शिकायत दर्ज करने, की प्रक्रिया पर प्रकाश डाला। साथ ही, उन्होने यह भी बताया कि महिलाएं अपनी सुरक्षा कैसे सुनिश्चित कर सकती है। इस संदर्भ में, महिला हेल्पलाइन नंबर की जानकारी दी और दैनिक जीवन में बॉल पेन, सेफ्टी, पेन एवं दुपट्टा साथ रखने की सलाह दी, ताकि छेड़खानी या आपात स्थिति में इन वस्तुओं का उपयोग आत्मरक्षा हेतु किया जा सके। कार्यक्रम मे महाविद्यालय की सभी प्रवक्ताए उपस्थित रही एव छात्राओं का मार्गदर्शन किया ।

नवाचार हेतु ऑनलाइन बैठक



दिनांक 29/07/2024 को संस्थागत नवाचार परिषद के अंतर्गत मेंटर मेंटी सस्थानों की एक ऑनलाइन बैठक का आयोजन किया गया । इस बैठक का संचालन एस एस खन्ना गर्ल्स पी.जी डिग्री कालेज, इलाहाबाद विश्वविद्यालय (मेंटोर संस्थान) द्वारा किया गया। बैठक में आईआईसी की उपाध्यक्ष प्रो. रत्ना त्रिवेदी ने मुन्नालाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने महाविद्यालय का परिचय प्रस्तुत करते हुए कालेज के पदाधिकारियो की जानकारी दी तथा यह भी बताया कि महाविद्यालय में आई, आई.सी की स्थापना कब से की गई है। अपने वक्तव्य में प्रो. रत्ना त्रिवेदी ने कॉलेज में आई. आई सी. के अंतर्गत संचालित विभिन्न गतिविधियों पर प्रकाश डाला जिनमे इम्पेक्ट लेक्चर, छह दिवसीय रोजगारपरकता कार्यशाला तथा मिलेट फेस्ट प्रमुख रहे। बैठक में यह निर्णय लिया गया कि व्हाट्सऐप समूह के माध्यम से त्रैमासिक गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। मेंटर संस्थान द्वारा व्हाट्सऐप के माध्यम से सभी गतिविधियों की जानकारी मेंटी सस्थान को प्रदान की जाएगी।

नैक कार्यशाला

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद, बेंगलुरु के तत्वाधान में दिनांक 26/07/2024 को भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी ऑडिटोरियम डॉ भीमराव अंबेडकर केंद्रीय विश्वविद्यालय, लखनऊ में एक दिवसीय विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में मुन्ना लाल एव जयनारायण खेमका गर्ल्स डिग्री कॉलेज की प्राचार्या प्रों मेजर पंकज छाबड़ा एवं प्रोफेसर रत्ना त्रिवेदी ने सहभागिता करते हुए महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व किया। तकनीकी सत्र–1 में प्रो गणेशन कन्नाबिरन (निदेशक, NAAC) द्वारा द्विआधारी मूल्यांकन मानदंड का विस्तृत परिचय प्रस्तुत किया। तकनीकी सत्र–2 में डॉ. बी.एस. पोन्मुदिराज (सलाहकार, NAAC) ने नैक के सभी दसों एट्रीब्यूटस पर विस्तारपूर्वक चर्चा की। तकनीकी सत्र–3 में पैनल चर्चा आयोजित की गई, जिसमे प्रतिभागियो ने नैक से संबंधित अपने प्रश्न पूछे तथा आवश्यक जानकारी प्राप्त की। कार्यशाला के समापन अवसर पर प्रो रामचंद्र द्वारा धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया गया ।

अन्य गतिविधियाँ

SWAYAM प्लेटफार्म पर कार्यशाला

दिनांक 19/02/2025 को माँ शाकुंभरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर (उ.प्र.) द्वारा एस. डी. कॉलेज, मुजफ्फरनगर में SWAYAM के प्रभावी कियान्वयन, एकीकरण एवं उपयोग विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की मुख्य अतिथि माँ शाकुंभरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर की कुलपति प्रो. विमला वाई. रही। कार्यक्रम के अंतर्गत आउटरीच कार्यक्रम को डा. अंगना शेन गुप्ता, समन्वयक SWAYAM & NPTEL आईआईटी कानपुर (भारत सरकार) द्वारा प्रस्तुत किया गया। उन्होने एक संवादात्मक सत्र के माध्यम से SWAYAM प्लेटफार्म के महत्व, संरचना एवं कार्यप्रणाली पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि नई शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों के अनुरूप SWAYAM, प्लेटफॉर्म पर व्यावसायिक, शैक्षणिक एवं तकनीकी विषयों से संबंधित विविध पाठ्यक्रम उपलब्ध है, जो उच्च शिक्षा की गुणवत्ता एवं पहुंच को सुदृढ़ बनाते हैं। इस कार्यशाला में मुन्नालाल एवं जयनारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर की ओर से डॉ कमलप्रीत कौर एवं असिस्टेंट प्रोफेसर आकांक्षा ने प्रतिभाग किया ।

दहेज मुक्ति शपथ कार्यक्रम

दिनांक 07/03/2025 को महाविद्यालय में दहेज मुक्ति एवं नशा मुक्त भारत के उद्देश्य को लेकर एक जागरुकता एवं शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्रो. रत्ना त्रिवेदी, प्रो. गुजन त्रिपाठी, श्रीमती ज्योति, डा. शबाना सिंह, डा. नीतू वर्मा, एवं कु. आकांक्षा उपस्थित रही। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती मालती देवी ने किया।

कला प्रतियोगिता

दिनांक 07/04/2025 को मानसी वेलफेयर सोसाइटी सहारनपुर के द्वारा दिल्ली रोड़ स्थित फुलवारी क्लब में कला प्रतियोगिता कराई गई जिसमें महाविद्यालय के कला विभाग से 11 छात्राओं ने प्रतिभाग किया। अल्फिशा बी. ए. प्रथम वर्ष की छात्रा को प्रथम पुरुस्कार से सम्मानित किया गया। भारतीय बांसुरी वादन के. के. शर्मा जी ने छात्राओं को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। प्रतिभाग करने वाली सभी छात्राओं को प्रमाण पत्र दिए गए। छात्राओं के साथ महाविद्यालय के कला विभाग की इंचार्ज कु. अतिम चौधरी उपस्थित रही।

अन्य गतिविधियाँ

स्किल डेवलेपमेंट कार्यक्रम

मुन्नालाल डिग्री कॉलेज में 18 फरवरी 2025 को स्किल डेवलपमेंट कोर्स के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में छात्राओं ने हास्पिटॅलिटी मैनजमेंट में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की थीम साउथ इंडियन रही। मुख्य अतिथि प्रबंध समिति सदस्य नीरज माहेश्वरी ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्राचार्या प्रो अनुपम बंसल ने पुष्प गुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। विशिष्ट अतिथि जे.वी. जैन डिग्री कॉलेज के सेवानिवृत प्रो डी. सी. अग्रवाल ने छात्राओं को कौशल विकास की महत्ता बताई। स्किल कोर्स को–आर्डिनेटर कु. निष्ठा शर्मा, कु. अंतिम चौधरी व कु. शीबा का विशेष योगदान रहा। छात्राओं ने दक्षिण भारतीय पारंपरिक शैली में सजावट की तथा व्यंजन परोसे। यह कार्यक्रम चार दिवसीय श्रृंखला में विभिन्न थीम्स पर आधारित रहा।

संचार कौशल पर व्याख्यान

दिनांक 20/02/2025 को महाविद्यालय में कौशल विकास पाठ्यक्रम के अंतर्गत संचार कौशल एवं व्यक्तित्व विकास विषय पर एक प्रभावशाली व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डॉ. आकाश चंदा (मुख्य परामर्शदाता, मैनेजमेंट एड सर्विस प्रोवाइडर्स) ने छात्राओं को संबोधित किया। डॉ आकाश चंदा ने अपने व्याख्यान में संचार कौशल के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए कहा कि प्रभावी संवाद व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारने के साथ–साथ शैक्षणिक एवं व्यावसायिक सफलता में भी सहायक होता है। है। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने भी अपने विचार साझा करते हुए कहा कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में संचार कौशल एवं व्यक्तित्व विकास सफलता की कुंजी है। इस व्याख्यान में 200 छात्राएं उपस्थित रहीं ।

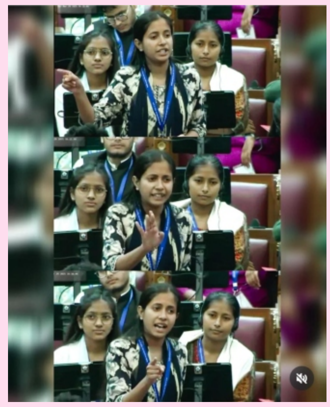
महाविद्यालय के सितारें

राज्यपाल द्वारा सम्मानित

दिनांक 08/03/2025 को मुन्नालाल एंड जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज, सहारनपुर की बी. ए. अंतिम वर्ष की छात्रा कु शुभावरी चौहान ने महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर सफलता की गाथा कार्यक्रम के अंतर्गत राजभवन, लखनऊ में आयोजित सम्मान समारोह में उन्हें ग्रामीण महिला उद्यमिता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य हेतु राज्यपाल श्रीमती आनंदी बेन पटेल द्वारा प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। शुभावरी चौहान ग्राम कोटड़ी बहलोलपुर की निवासी है। वे एक युवा उद्यमी एवं कृषक के रूप में अपने पिता के साथ मिलकर जैविक खेती, बीज उत्पादन कर पढ़ाई के साथ–साथ विपणन का कार्य सफलतापूर्वक कर रही है। उद्यमिता में उनकी सक्रिय भागीदारी महिलाओं के लिए एक प्रेरणादायी उदाहरण है।

महाविद्यालय के सितारें

युवा संसद कार्यक्रम में सहभागिता



दिनांक 31/03/2025 को महाविद्यालय की एम.ए. प्रथम सेमेस्टर राजनीति विज्ञान विभाग की छात्रा फातिमा नवाज ने उत्तर प्रदेश विधानसभा में आयोजित संविधान के 75 वर्ष–विषयक युवा संसद कार्यक्रम में सहभागिता कर महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। फातिमा नवाज ने अपने विचारों को अत्यन्त प्रभावशाली एवं तार्किक ढंग से प्रस्तुत किया। उन्होंने भारतीय संविधान के महत्व, उसके मूल सिद्धांतों एवं वर्तमान परिप्रेक्ष्य में उसकी प्रांसगिकता पर प्रकाश डाला। महाविद्यालय परिवार ने फातिमा नवाज की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उन्हें हार्दिक बधाई दी। प्राचार्या प्रो. अनुपम बंसल ने उनके उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि इस प्रकार की उपलब्धियां अन्य छात्राओं के लिए भी प्रेरणास्त्रोत है।

दीक्षांत समारोह में स्वर्ण पदक

दिनांक 20/09/2025 को मां शाकुंभरी विश्वविद्यालय में आयोजित दीक्षांत समारोह में विभिन्न विषयों के मेधावी विद्यार्थियों को उपाधियाँ एवं पदक प्रदान किए गए। महाविद्यालय की छात्रा शिवानी गर्ग को एम.ए. गृह विज्ञान में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया। शिवानी गर्ग ने विश्वविद्यालय में सर्वाधिक अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया और अपने महाविद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। कुलपति महोदया द्वारा उन्हें स्वर्ण पदक प्रदान किया गया। स्वर्ण पदक प्राप्त करने के पश्चात शिवानी गर्ग ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता–पिता, गुरुजनों एवं महाविद्यालय के मार्गदर्शन को दिया। यह उपलब्धि महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय दोनों के लिए गौरव का विषय है और आने वाली छात्राओं के लिए प्रेरणादायक उदाहरण प्रस्तुत करती है।

2023-2024 में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाली छात्राएं

क्र.सं.	छात्रा का नाम	कक्षा
1	तन्नु वर्मा	बी.ए.
2	महक खान	बी.कॉम.
3	सिल्की	एम.ए. राजनीति विज्ञान
4	प्रतिभा	एम.ए. ड्राईंग पेंटिंग
5	इकरा	एम.ए. अर्थशास्त्र
6	रहनुमा	एम.ए. अंग्रेजी
7	शाइस्ता	एम.ए. समाजशास्त्र
8	शिवानी गर्ग	एम.ए. गृह विज्ञान
9	चारू सैनी	एम.ए. संस्कृत
10	शिखा गर्ग	एम.ए. हिंदी

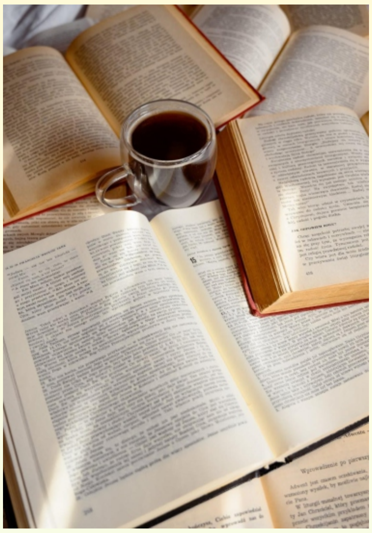
2023-2024 में शिक्षणेत्तर गतिविधियों की सर्वश्रेष्ठ छात्राएं

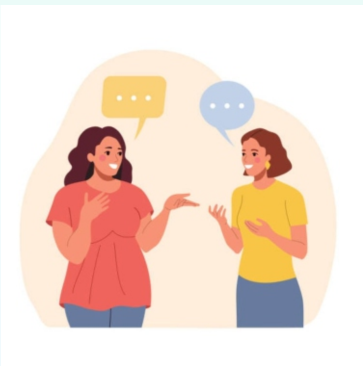
क्र.सं.	छात्रा का नाम	गतिविधि
1	उर्वशी	एन.सी.सी.
2	जैनब नाज	रेंजर
3	कविता	एन.एस.एस.
4	शैली धीमान	स्पोर्ट्स
5	वंशिका	प्रीफेक्ट
6	मान्या नरूला	सांस्कृतिक प्रस्तुति

लोग तुम्हारे आसपास
दायरें बनायेंगे
तुम दायरे तोड़ कर
उगना और बढ़ना
एक बीज की तरह
आसमान देखते हुए।

– गौरव उपाध्याय

मानसिक स्वास्थ्य: युवा जीवन की आधारशिला





"शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही आवश्यक है, क्योंकि स्वस्थ मन ही स्वस्थ जीवन की आधारशिला है।"

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण विषय बन चुका है, विशेषकर आज के युवाओं के संदर्भ में। आज की तेज रफ्तार जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ और डिजिटल दुनिया का प्रभाव युवाओं के मानसिक संतुलन को गहराई से प्रभावित कर रहा है। हम जब शारीरिक अस्वस्थता जैसे बुखार, खाँसी या पेट दर्द महसूस करते हैं, तो तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेते हैं परंतु जब मन उदास होता है, भीतर बेचैनी होती है या निराशा घेर लेती है, तब प्रायः हम उसे अनदेखा कर देते हैं। यही अनदेखी आगे चलकर गंभीर मानसिक समस्याओं का रूप ले सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोग का अभाव नहीं है, बल्कि यह भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक संतुलन की स्थिति है। एक मानसिक रूप से स्वस्थ युवा ही चुनौतियों का सामना धैर्यपूर्वक कर सकता है, आत्मविश्वास के साथ निर्णय ले सकता है और अपने लक्ष्य की ओर निरंतर अग्रसर रह सकता है।

शैक्षिक जीवन अपने साथ अनेक नई चुनौतियाँ लेकर आता है। पढ़ाई का दबाव, परीक्षा की चिंता, करियर की अनिश्चितता, परिवार की अपेक्षाएँ तथा स्वयं को सिद्ध करने की चाहत सभी युवाओं के मन पर प्रभाव डालते हैं। इसके साथ ही सोशल मीडिया पर प्रदर्शित कृत्रिम सफलता, सौंदर्य और जीवनशैली की छवियाँ कई बार तुलना और आत्म–संदेह की भावना को जन्म देती हैं। परिणामस्वरूप कुछ युवा भीतर ही भीतर तनाव, चिंता या अवसाद से जूझते रहते हैं, परंतु अपनी भावनाएँ व्यक्त करने में संकोच करते हैं।

कई बार समाज या साथियों द्वारा रंग, रूप, पहनावे, बोलचाल या किसी शारीरिक विशेषता को लेकर की गई टिप्पणियाँ मन पर गहरी चोट छोड़ जाती हैं। निरंतर आलोचना या उपेक्षा से आत्मविश्वास कमजोर होता है और व्यक्ति स्वयं को अकेला महसूस करने लगता है। यह स्थिति अत्यंत संवेदनशील होती है, जिसे समझ और सहयोग की आवश्यकता होती है।

यह समझना आवश्यक है कि मानसिक समस्या कोई कमजोरी नहीं है, बल्कि यह भी उतनी ही वास्तविक स्थिति है जितनी कोई शारीरिक बीमारी। इसलिए हमें मानसिक स्वास्थ्य को सामान्य विषय की तरह स्वीकार करना चाहिए और इसके बारे में खुलकर संवाद करना चाहिए।

हमारे महाविद्यालय में छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नियमित काउंसलिंग सत्र एवं कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है । इन सत्रों के माध्यम से छात्राओं को अपनी भावनाएँ व्यक्त करने का सुरक्षित और सकारात्मक मंच प्राप्त होता है। विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन, संवाद और प्रेरणादायक गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं को तनाव प्रबंधन, आत्मविश्वास निर्माण और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की शिक्षा दी जाती है। यह न केवल छात्राओं के मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करने में सहायक है , बल्कि उनके समग्र व्यक्तित्व विकास में भी सहायक सिद्ध होती है।

इस संदर्भ में परिवार की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। अभिभावकों को चाहिए कि वे छात्राओं की भावनाओं को समझें, उनसे नियमित संवाद बनाए रखें और उनकी समस्याओं को गंभीरता से सुनें। एक स्नेहपूर्ण और सहयोगी वातावरण अनेक मानसिक समस्याओं को प्रारंभिक स्तर पर ही समाप्त कर सकता है।

साथ ही, छात्राओं को भी अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए। योग, ध्यान, नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद जैसी स्वस्थ आदतें मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होती हैं। सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग तथा वास्तविक जीवन के संबंधों को महत्व देना भी अत्यंत आवश्यक है।

अंततः मानसिक स्वास्थ्य कोई विलासिता नहीं, बल्कि जीवन की मूल आवश्यकता है। यदि हमारी छात्राएँ मानसिक रूप से सशक्त और आत्मविश्वासी होंगी, तभी वे अपने सपनों को साकार कर सकेंगी और समाज एवं राष्ट्र के निर्माण में सार्थक योगदान दे सकेंगी।

आइए, हम सब मिलकर ऐसा वातावरण बनाएँ जहाँ हर युवा बिना किसी भय या संकोच के अपनी बात कह सके, सम्मानपूर्वक जीवन जी सके और मानसिक रूप से स्वस्थ, सशक्त तथा जागरूक नागरिक बन सके।

दीपाली सिंह
संपादक
असिस्टेंट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान विभाग

कुछ झलकियाँ – मीडिया की नजर से ...

फिट इंडिया मूवमेंट के तहत छात्र-छात्राओं ने निकाली सामूहिक साइकिल यात्रा

फिट इंडिया मिशन के तहत मुन्नालाल गर्ल्स कालेज में आयोजित की गई कई प्रतियोगिताएं

मुन्नालाल की वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिता का समापन

छात्राओं ने हॉस्पिटैलिटी मैनेजमेंट व स्केच पेंटिंग में किया प्रतिभा का प्रदर्शन

दैनिक उदयवाणी

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 'योग महाकुंभ' आयोजित

मुन्नालाल डिग्री कॉलेज में स्किल डेवलपमेंट कार्यक्रम का आयोजन किया

छात्राओं ने प्रश्नावली, निबंध एवं भाषण प्रतियोगिताओं मेंलिया बढ़-चढ़कर हिस्सा

एनएसएस के शिविर में पर्यावरण संरक्षण को दिया बल

विश्व मानव संवाददाता।

सहारनपुर। महानगर की प्रमुख शिक्षण संस्था मुन्नालाल और जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के एक दिवसीय शिविर का आयोजन मलिन बस्ती खाताखेड़ी गांव में किया गया। कार्यक्रम अधिकारी मालती देवी के नेतृत्व में पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के के बारे में गांव के लोगों को जागरूक किया और रैलियां निकाली। महाविद्यालय की प्रो. सीमा रानी, गुंजन त्रिपाठी रत्ना त्रिवेदी, और और महाविद्यालय की असिस्टेंट प्रो.आराधना, कु.आकांक्षा, कु. दीपाली, छात्राओं को को जागरूक किया। उसके बाद छात्राओं ने एक-एक करके पर्यावरण की संरक्षण के बारे में बताया जिसमें आरिफा, नम्रा, इकरा, राहतगीर शगुन, आलिया, मधु, कविता, रोजी, वंशिका, आज छात्रों ने भाग लिया।

दैनिक उदयवाणी

शैक्षणिक, खेल व सांस्कृतिक क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राएं की गयीं पुरस्कृत

छात्राओं ने फैब्रिक पर पेंटिंग बनाना सीखा

कैरियर काउंसिलिंग में छात्राओं का किया मार्गदर्शन

मुन्नालाल डिग्री कॉलेज में स्किल डेवलपमेंट कार्यक्रम का आयोजन किया

मुन्नालाल की वार्षिक क्रीड़ा प्रतियोगिता का समापन

लंबी व ऊंची कूद प्रतियोगिता करवाई, विजेता छात्राओं को वितरित किए पुरस्कार

मुन्नालाल एंड जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज में किया योग महाकुंभ का आयोजन

फिट इंडिया मूवमेंट के तहत सामूहिक साइकिल यात्रा निकाली

वार्षिकोत्सव में प्रतिभाशाली छात्राएं सम्मानित की गईं

कबड्डी व टेनिस प्रतियोगिता में छात्राओं ने दिखाई अपनी प्रतिभा

मनोहारी सांस्कृतिक प्रस्तुतियों पर गूंजीं तालियां

टेबल टेनिस के फाइनल मुकाबले में सुरभि रही प्रथम स्थान पर

सहारनपुर जागरण

मेले में सराहे गए हस्तशिल्पियों व युवा उद्यमियों के उत्पाद

मंगलवार को सहारनपुर स्थित मुन्नालाल गर्ल्स कॉलेज में मौजूद छात्राएं।

स्वच्छता पखवाड़े के प्रति किया जागरूक

सहारनपुर। मुन्नालाल व जय नारायण खेमका गर्ल्स कॉलेज में मंगलवार को एनएसएस स्थापना व स्वच्छता पखवाड़े के तहत आयोजित कार्यक्रम में छात्राओं को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। मुख्य अतिथि नगर निगम के पार्षद नीरज शर्मा ने छात्राओं को एनएसएस के उद्देश्य की जानकारी देते हुए आसपास साफ सफाई रखने को प्रेरित किया। प्राचार्या प्रो. मेजर पंकज छाबड़ा ने सूखा कूड़ा व गीला कूड़ा अलग-अलग रखने, उससे खाद बनाने की जानकारी दी।

लखनऊ में शुभावरी को सम्मानित करतीं राज्यपाल आनंदीबेन पटेल। स्रोत: ग्रामीण

राज्यपाल ने राजभवन में किया शुभावरी को सम्मानित

शाकंभरी। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर सफलता की गाथा के अंतर्गत प्रसार निदेशालय द्वारा राज भवन लखनऊ में युवा उद्यमी 19 वर्षीय युवा किसान शुभावरी चौहान पुत्री संजय चौहान ग्राम कोठड़ी बहलोलपुर को राज्यपाल आनंदी पटेल ने प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। शुभावरी अपने पिता के साथ मिलकर जैविक खेती करती है। वह गायों का भी पालन पोषण भी करती है और साथ में अपने सभी उत्पादों को मार्केट में बेचती है। शुभावरी बीएड फाइनल ईयर में अध्ययनरत भी है। संवाद