

2. ओरिएंटेशन

नए छात्रों के लिए हुआ
ओरिएंटेशन प्रोग्राम

2. कविता

वो भी क्या दिन थे..

2. रैगिंग

रैगिंग: चुप न रहें,
डटकर करें मुकाबला

नए छात्रों के लिए हुआ ओरिएंटेशन प्रोग्राम सपनों को पूरा करने के लिए करें मेहनत-प्रो.पूनम वत्स



छात्रों को जल संरक्षण की शपथ दिलाती कॉलेज प्राचार्या व अन्य।

"कदम ऐसा चले की निशान
बन जाए,
काम ऐसा करो की नाम हो जाए,
जिसे जितनी ऐसी की मिला बन जाए"

इन शब्दों के साथ प्राचार्या पूनम वत्स ने
सभी प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों को नए सत्र
की शुभकामनाएं दी

धर्मवीर सिंह

अंबाला छावनी के गवर्नमेंट
पीजी कॉलेज में नए शैक्षणिक सत्र में
प्रवेश लेने वाले छात्रों के लिए आज
से दो दिवसीय ओरिएंटेशन प्रोग्राम
शुरू किया। कार्यक्रम का
शुभारंभ प्राचार्या प्रो. पूनम वत्स
ने किया। उन्होंने छात्रों को संबोधित
करते हुए कहा कि जिंदगी को संवारने

की पहली प्रतियोगिता दाखिला लेने
के साथ पूरी कर ली है। अब तीन
साल मेहनत लगा कर पढ़ाई करें
ताकि आप अपने सपनों को पूरा कर
सके। उन्होंने ये भी कहा कि गवर्नमेंट
कॉलेज अंबाला छावनी में जिले के
सभी कॉलेजों से ऊंची मैरिट जाती है।
ऐसे में जिले के सबसे होनहार छात्रों
का इस कॉलेज में स्वागत है।

कार्यक्रम में डॉ. कमलेश ने छात्रों
को अकेडमिक कलेंडर की जानकारी
दी। उन्होंने छात्रों को यून उल्पीडन
विरोधी कमेटी के बारे में भी अवगत
कराया। डॉ. रमेश मेहरा ने आई
कार्ड, लाइब्रेरी व अनुशासन संबंधी
नियमों व रैगिंग विरोधी नियमों की

जानकारी दी। प्रो. जागेराम ने मतदाता
पहचान पत्र के बारे में बताया।
डॉ. गगनदीप कौर ने सांस्कृतिक
गतिविधियों के बारे में छात्रों को
बताया। डॉ. अजीत सिंह ने छात्रों को
एनसीसी ज्वाइन करने के बारे में
प्रेरित किया। डॉ. अनुल यादव ने बस
पास व प्लेसमेंट तथा डॉ. रामकुमार ने
खेल व कॉलेज टूर के नियमों के बारे
में जानकारी दी।

डॉ. गुरमीत सिंह पुरी ने इंटरनल
असेसमेंट व परीक्षा संबंधी जानकारी
दी। प्रो. नायब सिंह ने छात्रों को
एनएसएस ज्वाइन करने के लिए
प्रेरित किया। प्रो. अजय चौधन ने
स्मार्ट क्लास रूम व विज्ञान प्रदर्शनी

में भाग लेने के बारे में बताया।
प्रो. परमिल कुमार ने छात्रवृत्ति
योजनाओं के बारे में बताया।
प्रो. सरबजीत कौर ने कॉलेज में
उपलब्ध वाईफाई सुविधा के बारे में
छात्रों को जानकारी दी। इस मौके पर
छात्रों ने जल संरक्षण व स्वच्छता
अभियान को सफल बनाने की शपथ
ली। वहीं अंतिम दिन छात्रों को
कार्यक्रम में योगाभ्यास करवाया।

कॉलेज प्राचार्या प्रो. पूनम वत्स
ने बताया कि प्रो. इंद्रे ने छात्रों को
योग के विभिन्न आसनों के माध्यम
से तन व मन को स्वस्थ रखने के
तरीके बताए। प्राचार्या ने बताया कि
छात्रों को मास कम्यूनिकेशन विभाग

की तरफ से तैयार की गई कॉलेज
की उपलब्धियों पर आधारित एक
डॉक्यूमेंटरी भी दिखाई गई। इसके
बाद छात्रों को लाइब्रेरी, कम्प्यूटर
लैब व स्मार्ट क्लास रूम में ले जा
कर उन्हें कॉलेज में उपलब्ध
आधुनिक तकनीकी सुविधाओं
की जानकारी दी। प्राचार्या
प्रो. पूनम वत्स ने कहा कि कॉलेज
में 16 जुलाई से ही नियमित
कक्षाएं लग रही हैं। ओरिएंटेशन
प्रोग्राम के बाद छात्रों की पढ़ाई व
कॉलेज में उपस्थिति को लेकर
रुचि और बढ़ेगी। पूरे कार्यक्रम
में मंच संचालन प्रो. गुरविंद व
प्रो. पूनम राजौरा ने किया।

TOP NEWS

1. Hima Das becomes first Indian woman to win gold in World Jr Athletics Championships.
2. Lok Sabha passed the 2019 Muslim Women (Protection of Rights on Marriage) Bill.
3. Lok Sabha cleared the Unlawful Activities Prevention (Amendment) Bill, 2019.
4. Priti Patel has been appointed as the Britain's first Indian origin Home Secretary.
5. Union Minister Piyush Goyal reviews preparations of Indias Participation in Dubai World Expo 2020
6. Kapil Dev-led Cricket Advisory Committee to pick next India coach.

रोजगार विभाग हरियाणा द्वारा प्रदेश भर में मनाए जा रहे व्यवसायिक मार्गदर्शन सप्ताह

सोनाली वैश

अंबाला मंडल द्वारा
महाविद्यालय की प्लेसमेंट सेल
के सहयोग से दिनांक
25.07.2019 को महाविद्यालय
के सैमीनार कक्ष में एक करियर
वार्ता का आयोजन किया गया
जिसमें रोजगार विभाग द्वारा मुख्य
वक्ता के रूप में करियर विशेषज्ञ
डॉ. यशपाल मेहता पूर्व प्राचार्य
एस.ए. जैन, महाविद्यालय को
आर्म्बित किया गया था। इस
कार्यक्रम का संचालन
महाविद्यालय की प्लेसमेंट सेल
के कनवीनर डॉ. अनुल यादव
द्वारा किया गया। सर्वप्रथम
महाविद्यालय की प्राचार्या श्री पूनम
वत्स ने मण्डल रोजगार अधिकारी

एवं करियर विशेषज्ञ डॉ. यशपाल
मेहता का स्वागत करते हुए
विद्यार्थियों को बताया कि उन्हें
शैक्षणिक योग्यताएं प्राप्त करने के
साथ-साथ अभी से अपनी भावी
व्यवसायिक योजनाओं का निर्माण
करना होगा। तत्पश्चात मण्डल
रोजगार अधिकारी श्री राजिन्द्रपाल
सैनी ने रोजगार विभाग हरियाणा
द्वारा चलाए जा रहे इस
व्यवसायिक मार्गदर्शन अभियान
एवम इसके उद्देश्य के बारे में
विस्तार से बताया। करियर विशेषज्ञ
के रूप में आर्म्बित डॉ. यशपाल
मेहता ने उन सभी बिंदुओं पर
विवरित से प्रकाश डाला जिन की
तैयारी विद्यार्थियों को भावी कड़े
प्रतिस्पर्धा में युग में अपन



आपको तैयार करने के लिए अभी
से करनी होगी। उन्होंने विद्यार्थियों
को अनेक नए व उभरते हुए
व्यवसायों की जानकारी दी एवं
सर्वकारी व निजी क्षेत्र में अच्छे
रोजगार के अवसर प्राप्त करने के
लिए कैसे सही ढंग से साक्षात्कार

देना है इस पर प्रकाश डाला। डॉ.
अनुल यादव ने महाविद्यालय की
प्लेसमेंट सेल द्वारा की गई विशेष
उपलब्धियों के बारे में सभी को
अवगत करवाया एवम वरिष्ठ
प्राध्यापक डॉ. आर.के. मेहरा एवं
डॉ. सुल्तान सिंह ने भी विद्यार्थियों

को सम्बोधित किया एवम
महाविद्यालय की ओर से करियर
विशेषज्ञ डॉ. यशपाल मेहता एवम
रोजगार विभाग हरियाणा का
आभार यत्न किया।

"Measuring well being " A Bcg report shows how quality of life varies in different countries.

Sonali Vaish es health, education and infrastructure: Measure the Well sustainability -which Being's of a Country's includes income in citizen? looking at equality ,civil society, wealth alone is clearly not enough. government and environment

*Oil rich states may Altogether Bcg have the highest levels of GDP per person boston consulting but they lack in group discussed nearly terms of Civil rights, education and a host of desirable measures.

This year's report published on 50,000 data points. The top 163 countries, with a look on their countries performance across three measures that are:-

- *economics
- *Investment and reflect its high
- *Sustainability income inequality as

Economics is made well as its low health up of income, stability and employment. Source:-

Investment compris- www.economist.com



प्राचार्या ने दी छात्रों को परीक्षाओं के लिए शुभकामनाएं



कॉलेज में वार्षिक परीक्षा शुरू होने पर प्राचार्या प्रो.पुनम वत्स ने अंतिम वर्ष के सभी छात्रों को उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। उन्होंने छात्रों को दिए अपने संदेश में कहा कि वे बिना किसी तनाव के अपनी परीक्षा दें। प्राचार्या ने कहा कि अंतिम वर्ष के छात्र कॉलेज से हासिल किए गए ज्ञान के आधार पर अपने कैरियर का चुनाव करें।

Stress and Its Management During Examination

Examination in college is a part of academic life. It has been said sometimes that "Student exam stress is creating mental health time bombs". It is perfectly normal to feel some stress, but too much of it will reduce effectiveness. They need to appear for examination in college or competitive examination during, which they face lot of stress and strain. The Family Doctor Association has also reported a rise in the number of teenagers seeking help for 'exam-related' stress.



Dr. Gurmit Singh Puri

Few of the important predisposing factors for examination stress include family pressure for the best result, deciding examinations for future growth, emotionally immaturity, peer factor, poor self-image and negative thoughts, stimulating agents like tea, coffee, cola, etc. taken before the exams. Due to the examination, the students may get depressed or develop phobia. In such cases they may need counselling, antidepressant drugs or more family support.

Signs of Excess Stress

Early signs of excessive stress are headache, loss or change in sleep pattern, loss of appetite and temper, tired and sick feeling, loss of concentration and sense of restlessness. Sometimes the unusually excessive stress may trigger panic attacks, depression, drug abuse, alcohol abuse, eating disorder or even self-harming behaviour like suicide attempts.

Management of Examination Stress

Examination stress is better prevented than treated. A systematic, persistent, organized, planned and regular effort from the beginning of the academic session is the best method for any adolescent to prevent anxiety related to examination. Self-help techniques and are straight forward and effective, which are helpful in the long run upto the examination. These include the following:

Breathing techniques:- If breathing becomes rapid and shallow, sit somewhere in a comfortable place and check how quickly you are breathing by placing your hand on stomach. If it is one breath in a couple of seconds, start breathing out slowly till you get out the last of the breaths in the series in about five seconds time. This has to be done for some time till you are doing it naturally.

Relaxation routine:- Close your eyes and breathe deeply. Try to locate areas of tension and relax these muscles. Think of relaxation and after 20- minutes do some stretching exercise.

Physical activity:- Regular exercise for even as short as 10-20 minutes a day can be very helpful in coping with stress in the long run. Cycling, going to gymnasium or walking all help to reduce stress.

Complementary therapies: Yoga, meditation and massage help in reducing stress and providing relaxation.

Sleep:- Minimum 8 to 10 hours of sleep.

Prevention of Examination Stress

Do For the Students:-

Systematic planned and organized preparation with help of time management is very essential for a student.. Adequate sleep, regular outdoor exercise are all essential ingredients for beating stress. At the Time of Examination

The student should avoid late night reading and dinner, unhealthy foods and discussion about previous papers. Not attempting to study a new-topic at the last moment would be the best advice to avoid stress and anxiety. Drugs or brain tonics do not have a role in these situations.

In the Examination Hall:-

Avoiding anxiety provoking discussion with friends is the best thing to be done. Going to the examination hall in proper time and with positive attitude will be fruitful. The student needs to be comfortable in the examination and read and understand the question paper before beginning to answer. Writing answers to the point can save a lot of time and avoid panic.

Do's for the parents:-

Parents should not stress on rank, class, marks, grades, etc. They need to be positive and reassuring with regular emphasis on success. They should appreciate the efforts and encourage their child. Negative talks should be avoided, so also comparison. They should not over expect nor overreact on failures or mistakes.. Avoiding conflicts. Hence, it is very necessary that parents should always encourage their children and keep them busy with other extracurricular activities like music, dance, sports, etc. and also help as stressbusters.