

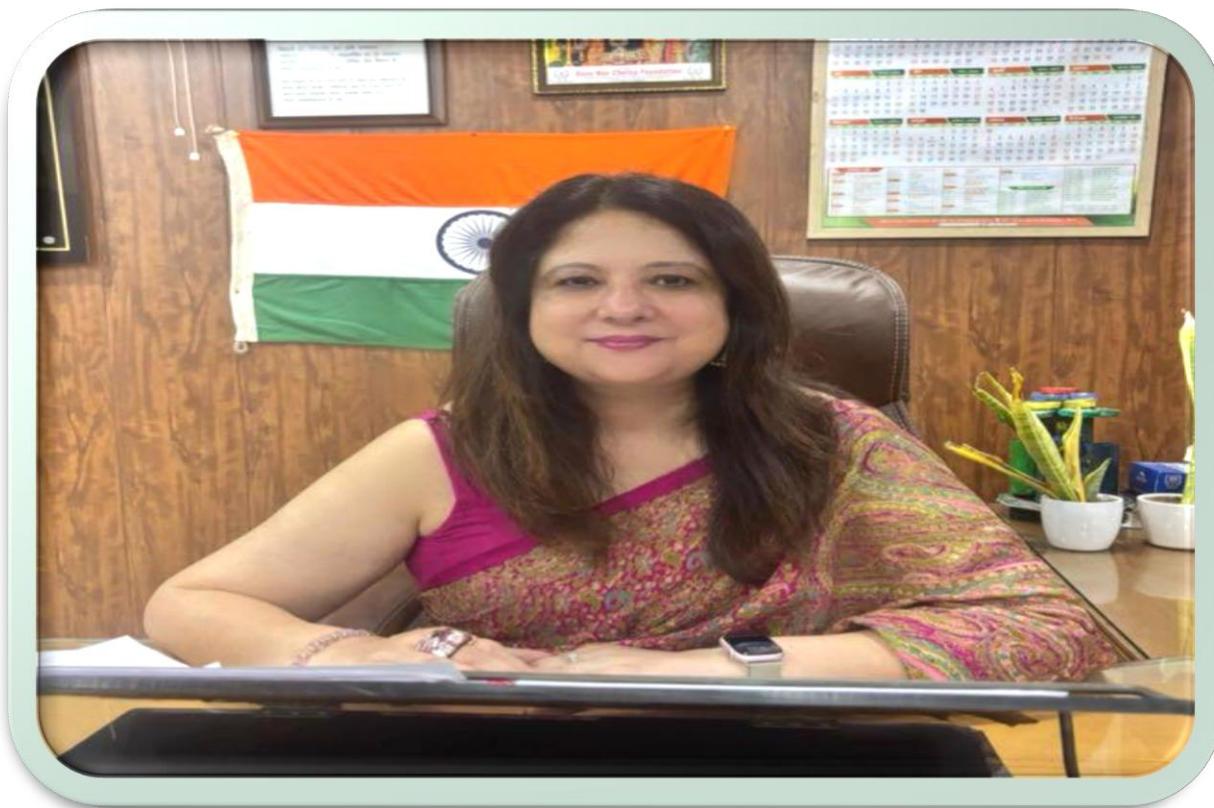


Pt. J.L.N. Govt. P.G. College Faridabad

Newsletter



FOURTH EDITION JULY 2024- JUNE 2025

FROM THE DESK OF PRINCIPAL DR. RUCHIRA KHULLAR

Dear Readers

Pt. J.L.N. Govt. P.G. College is a premiere to educational institutions of Haryana and largest in district Faridabad. The college was established in 1971 with an aim to provide quality education in Humanities, Commerce and Science. Right from its inception as a small sapling this institute has made rapid grown strides and has grown into a huge Banyan tree. The college comprises of different blocks for various streams, facilitated with WiFi connectivity, well equipped modern laboratories, Smart Classrooms. The new upcoming building is likely to be provided with all the modern facilities. An incubation Centre in the college will add a new feather in its cap. The Premises helps students learn to develop their saleable talents into full fledged business. The college is proud of its celebrated alumni. Many faces of national and international fame in Politics, Sports, Theatre, Business etc. have been a part and parcel of the college. We leave no stone unturned to convert any facility into opportunity which helps in imparting meaningful education and extra-curricular activities aiming at development of our students. The college intends to implement the New Education Policy, the dream project of our Hon'ble Prime Minister in the letter of spirit.

Editorial

DR TANU SHREE DAHIYA
EDITOR-IN-CHIEF



Every edition of our college magazine is a reminder of what happens when ideas find a space to breathe. This magazine is more than a compilation of articles - it is a platform where everyone gets an opportunity to express and find their voice.

What makes this initiative special is the spirit of learning it embodies. Each piece in these pages reflects curiosity, reflection, and the willingness to share and grow. It is through such exchanges that we discover fresh perspectives and learn from one another - the teacher becomes taught and the student learns even more.

The magazine stands as proof that learning extends beyond classrooms. It happens in the conversations we start, the questions we raise, and the experiences we put into words. Some ideas might seem simple, some words not flowery enough - here the mastery of the language is not the point. The point is holding space for one another.

I am truly thankful to every contributor who took the time and effort to be part of this edition. Your thoughts, insights, and reflections give this publication its heart and purpose. May this platform continue to inspire curiosity, encourage dialogue, and remind us that expression is one of the most powerful forms of learning.

Message From Editorial Board

Dear Readers

Greetings to You!!!

We are proud to present you the NewsLetter of Pt. J.L.N. Govt. P.G. College. We have worked hard to bring up an exhilarating flashback of the inception of the college, its faculty achievements, events and activities from 1 July 2024-30 June 2025. The enthusiasm and creativity showed by our budding talents from the submission of entries to word processing and even the design of newsletter is praiseworthy and will be visible to you. This institute has been nurturing young mind of the town for the past 50 years with the belief that "The heart of education is the education of heart".

Happy Reading!!

Climate Change and Campus Initiatives: How Every Student Can Make an Impact

Dr. Shobha Rani

Extension Lecturer, Department of English
Govt. College, Faridabad

Climate change is a global issue that affects everyone, but taking action isn't limited to scientists or environmental experts. Across arts and commerce colleges, students are proving that meaningful change can start with small actions and teamwork, creating greener and cleaner campuses.

Everyday Actions That Count

Even simple habits can have a lasting impact. Many colleges regularly organize clean-up drives, plastic-free campaigns, and tree-planting events that bring students together for a common goal. Eco-clubs play a big role by encouraging students to carry reusable bottles and cloth bags, segregate waste properly, and conserve water and electricity. Engaging programs like Low-Carbon Week or creative poster competitions keep sustainability messages alive in fun ways.

Creative Ways to Go Green

Arts and commerce students often use their creativity to raise environmental awareness. Some campuses host eco-themed fashion shows using outfits made from recycled materials, demonstrating how style and sustainability can go hand in hand. Others maintain herbal or kitchen gardens where students learn about healthy living and the importance of plants. Guest talks, documentary screenings, and art contests inspire new ideas and motivate everyone to take part.

Extending Efforts Beyond Campus

Environmental action doesn't stop within college boundaries. Students frequently join local clean-up movements, participate in awareness rallies, and support charity events for environmental causes. Many visit nearby schools to teach children about sustainable practices or invite residents to take part in tree-planting activities. Some colleges even encourage visitors to plant a tree on campus - a simple yet powerful reminder of our shared responsibility to protect the planet.

Simple Green Tips for Students

- Walk, cycle, or use public transport instead of private vehicles
- Join or start an eco-club at your college
- Reuse paper and old notebooks whenever possible
- Participate in environmental workshops and community clean-ups
- Use resources wisely by saving water, electricity, and paper

Conclusion

When students work together with creativity and purpose, any college can become an eco-friendly campus. Small, consistent actions - taken by many - can create a large impact. No matter your field of study or background, you have the power to make a difference in the fight against climate change.

Let Me Come Out Alive

She stretches her little hands as if pleading,
“Let me come out alive.

Let me see the brightness of the new sun and
moon,

Let me breathe, let me bloom.

I will prove my worth very soon.

Give me education, give me rights,
 Make me fearless, let me see new heights.
 Show me the stars, not the shadows of fear,
 Let my laughter, not silence, fill the air
 clear.
 Don't show dark sides and weaken my spirit
 -
 Save me, and let me come out alive.
 Change this custom of kanyadaan,
 For I am not a thing to give away to
 unknown hands.
 If you love me, let me live my life,
 Not bound in rituals that sharpen the knife.
 I am not the property of anybody - I have
 my own identity,
 My dreams, my hopes, my dignity.
 I am not a thing bought like a slave,
 To keep my head bent and be brave.
 Not born to only cook, clean, and serve,
 I too deserve the world I deserve.
 I work, I strive, I rise with pride,
 Earning money, walking side by side.
 None considered my hard work or my
 limitations,
 Still I move, despite condemnations.
 I am not amanat of anybody - I am a human
 being,
 With a heart that loves and a soul that's
 seeing.
 Save me, and let me come out alive.
 I shall be a good asset to parents, not a
 burden,
 A blessing in disguise, pure and certain.
 Ma need not spare her belongings,
 Pa need not worry of my longings.
 I am not less than bhaiya, who is a liability -
 More honest, more reliable in reality.
 I shall not demand any share in property,

I shall bring you pride through my integrity.
 Save me, and let me live my life,
 Let me dance in the light, away from strife.
 Let us change the vocab that makes me
 weak,
 Erase those words the past would speak -
 Kanyadaan, amanat,
 Girl foeticide, bride burning, sati pratha -
 Let them be bygone, forever forgotten.
 Let there be love, respect, and equality,
 Let there be strength in femininity.
 I want to be like Kalpana Chawla or Indira
 Gandhi,
 Touching the sky with courage and dignity.
 Let me breathe, let me dream, let me thrive -
 Let me live, and come out alive.



ADHIP
 M.A. ENGLISH
 IST YEAR(2025)

English- The Universal Language of Internet

English is the national language in sixty-seven countries in the world. It is an official language in more than hundred countries in the world. It is the “lingua franca” i.e. a common language used for communication among people who speak different native languages. It acts as a bridge language which has become a shared language for communication between different linguistic groups. Article 343 (1) states that Hindi in Devanagari script is the official language of the Union of India. Article 343 (2) allows English to continue as an official language for 15 years after the constitution came into force for official purposes in India. The Official Languages Act, 1963 was passed to continue the use of English indefinitely (along with Hindi) for official purposes. So, both Hindi and English are used as official languages of the Central Government even today. Article 348 states that English shall be used in the Supreme Court and High Courts; and Bills, Acts, and legal documents of Parliament.

Any language forms a major part of a person's identity and personality. Language has a social purpose because it is mainly used for linguistic communication. When we learn our native language in the childhood, we learn it by listening to and talking with people who have it as their native language. The written national languages originated with the aim of creating a language which supports the creation of a unified nation. In 1983 Internet was officially born. In 1991 World Wide Web (www) was introduced by Tim Berners-Lee, making the internet accessible to everyone. In India internet services were first introduced in 1986 on a limited scale for educational and research institutions. The internet was officially

launched for the public in India on 15 August 1995.

The invention of internet has brought a revolution in the world. It has made English language the universal language, the lingua franca. The majority of internet users choose English as their medium of expression. The knowledge and use of internet have become so essential that it has divided the world in two categories- the computer literates and computer illiterates. The importance of internet is growing rapidly in all fields of human life. It includes education, research, trade, entertainment, services etc. the rapidly growing pace of use of internet is gradually replacing traditional methods of communication for example- letters, cards, telegrams, postcards etc. Globalization over the last years have propelled English to becoming a truly global language, language which is spoken and used more widely than any language in the world. The websites of various departments, institutes, companies etc provides information to common people. Online services of banking, booking of airline tickets, railway tickets, admissions, registrations, concerts, movie tickets, hotel bookings, shopping sites etc save valuable time and energy of people.

The google search engine has provided an ocean of knowledge to students, amateurs, professionals etc. Nowadays the availability of knowledge is within the reach of common people. A lot of social networking sites have also cropped up in today's world- Instagram, facebook , twitter, telegram, whatsapp, you tube etc. English is a growing, evolving language which has absorbed words of different languages also. Hinglish is used for blend of words in English and Hindi, Pinglish refers to blend of Punjabi and English. Bollywood songs are an example of this growing trend of blending vocabularies of different languages, cultures and music.

English has become the language of internet due to historical dominance as the internet was first developed in English-speaking countries like U.S.A. It is a medium of global communication as people from different nations use English to communicate and share information online. Most software, websites, and social media platforms use English as their default language. A large portion of online knowledge, research papers, and tutorials are available in English.

Submitted By

Ms. Supriya Dinodia

Associate Professor

Department of English

Pt. J.L.N. PG Govt. College, Faridabad

मेरा महाविद्यालय...

Dr. Vimal Parkash Goutam,

Ass. Professor of Physical Education

छात्रों आओ तुमको बतलाऊं, गुण इस शिक्षण संस्थान के... !

शहर के बीचों-बीच खड़ा है, ये अपना सीना तान के... !!

बारह एकड़ में फैला हुआ ये, हजारों खड़े पेड़ हमारी पहचान के... !!

नेता दिए, अभिनेता दिए, इसने, दिए खिलाड़ी भारत देश महान के... !

प्राचार्या जी रही हैं इसी की छात्रा, हैरानी होगी ये सबको जान के... !!

आओ छात्रों तुमको बतलाऊं, गुण इस शिक्षण संस्थान के... !

29 तो इसमें चलते कोर्स, और विद्यार्थी हैं करीब सात हजार... !

डेढ़ सौ हैं मेरे शिक्षक साथी, जो करेंगे तुम्हारी नैया को पार... !!

इतने ही हैं अन्य विद्वान् कर्मचारी, जो एक से बढ़कर एक होनहार... !

स्वागत करते आज सभी मिल-जुल, तुमको बालक अपना मान के... !!

आओ छात्रों तुमको बतलाऊं, गुण इस शिक्षण संस्थान के... !

मुख्य द्वार से जब तुम घुस आते, बायीं ओर है वाणिज्य विभाग... !

दायीं ओर जब तुम नज़र घुमाते, स्टार्ट-अप का है क्रिया-कलाप... !!

मुख्य ईमारत में है बसता इसकी, विशालकाय विज्ञान विभाग... !

कला विभाग जो सबसे प्यारा, जहाँ बजें मधुर गीत सम्मान के... !

आओ छात्रों तुमको बतलाऊं, गुण इस शिक्षण संस्थान के... !

पढ़ने को तुम जब भी आओ, नोटिस - बोर्ड को तुम रखना याद... !

यूनिवर्सिटी से जब काम पड़े तो, गोल बिल्डिंग में जा करना फ़रियाद... !!

आये कच्चे घड़े तुम बनके, जाना करके मज़बूत अपनी बुनियाद... !

नतमस्तक हुआ 'विमल' गुरुओं का, नहीं गुजारा बिन गुरु-ज्ञान के... !!

आओ छात्रों तुमको बतलाऊं, गुण इस शिक्षण संस्थान के... !

“विमल फरिदाबादी”

Managing stress (and people) with the four As

Dr Tanu Shree Dahiya

Assistant Professor

Department of Psychology

I take my ten thousand steps fairly seriously. About one third of them get done at my workplace as I pace the corridors, go from one class to another or on rare occasions chat with a friend during free periods. The calls can range from being gossip calls to crisis management sessions to a simple offloading of life troubles that may spring from a teenage offspring you almost killed in the morning, the spouse who needs his brain rebooted or simply the outfit that you almost bought because stress-shopping is a thing. A third of the steps get done at the gym which for me is either an outlet for all that I could be carrying that day or simply regaining the energy lost. And the remaining steps to hit that 10k mark and subsequently witness the confetti shower that the watch app displays are done at the neighbourhood park while I listen to podcasts. Yep, I am that age now when rock music doesn't cut it every day.

The podcast range too is wide, from the funny ones to deeper stuff like stress, anxiety and mindfulness - depending on the mood of the day - the talk of the day gets chosen. Yesterday was a dealing with stress and anxiety kind of day so I stumbled upon someone talking about the four A's. I had read about them long back as part of academics but over the years we, the teachers, sometimes forget to apply what we learn and therefore it was a great ten-minute refresher. Avoid, Alter, Adapt, and Accept - the basic strategies to manage stress. As I hit the ten thousand mark, and paused for a while to smile at the confetti, it occurred to me that the four A's are as

relevant to people management as they are to stress. I am sure this is not the epiphany the world has been waiting for and I am even surer that dozens of management gurus must have used this concept in corporate training programmes and done it to death. But for me, it was something I needed at that minute - a fitting of the last piece of the jigsaw puzzle so to speak.

The jigsaw in question has been made tougher than what it would have been ten years back - a perimenopausal brain, everyday fires that get fought only to face new ones the next day, random exhaustion, and the depleting reservoir of damns to give. As we age, the variety of people and experiences that life throws at us teaches us a lot about the world and ourselves. What I thought was patience in the younger me turned out to be just prioritising others over self, exactly as I learned to while growing up. We see adults around us put themselves last, we see the world applauding their 'sacrifice' and over the years we learn to grow in to those shoes. We keep walking in them with a false sense of comfort. Eventually the shoe bite gets unbearable. At that point, we mostly keep walking till the shoe bite becomes a rough callus since that is what we have learnt - stay quiet, keep walking and the pain you feel is probably you going all hormonal.

I cannot walk in those shoes anymore. Therefore, I have decided to go barefoot for a while and not learn to live with the situations that make me uncomfortable or drive me to the point where I have to look for playlists labelled 'soothing music for stress management' or a podcast that reminds me of something that I know. And that brings me back to my epiphany, the four A's for people.

1. **Avoid** : ‘Distance is my new answer to disrespect. I no longer react, I no longer argue, I no longer dive into drama. I simply remove my presence’ - I have no idea who said this. But this becomes the first A perfectly. People who make you uncomfortable, increase stress-levels, make you feel that you are around a landmine at all times, gaslight you and who are simply avoidable - just avoid them! Simple. You cannot make everyone understand who you are. It is not worth the energy. It has taken me years to understand that I do not need to stretch myself thin for every one I categorise as a friend. Some of these so-called friends are better filed under avoidables! Who knew!
2. **Alter** : The avoidables remove a huge chunk of stress from life. But then there are people whom you cannot simply walk away from after putting them in a dusty file at the corner shelf. These are the unavoidable - your family, the friend you know has the heart in the right place. Here the communication has to be a delicate balance - we need to set boundaries, provide feedback rooted in compassion, deep breathe some of the times, and learn to say no respectfully at others. Balance and honest positive communication here is the key. Express feelings clearly instead of bottling them up. Using “I” statements (“I feel hurt when...”) instead of blaming (“You always...”) can change the tone of interactions and reduce stress.
3. **Adapt**: There are situations that you absolutely cannot change or avoid. Here changing the attitude towards them is the only way forward. In personal relationships, empathy and perspective shifts help. Take a moment, put yourself in the other person’s shoes and look at the situation from that angle. Take off the victim hat. At this point it is important to remember that no relationship can be exclusively built on ONE of the four A’s. It is always a mix depending on the situation, the aim being what we started with - managing stress effectively. Coming back to adaptation - here one runs the risk of being a pushover. There is a thin line between adapting and taking everything that is thrown your way. The distinction comes with calm mindful observation of both inner and outer worlds and the cost-benefit analysis. If the costs are consistently too high and no amount of alteration or adaptation is helping, it might be time to go to the other two A’s depending on the situation. In professional space, adaptation is basically learning to accept that everyone has different work styles and keeping the focus on solutions rather than clinging to irritations.
4. **Accept** : Some situations cannot be changed. Here there is no other way forward but acceptance. Most of the time in a relationship we are trying to ‘fix’ the other person. And when that does not happen we get frustrated. Accepting a loved one’s limitations or personality traits can reduce frustration. Another important and an extremely difficult thing to do is to forgive. Together, acceptance and forgiveness go a long way in easing that crease on the forehead. At workplace, acceptance of decisions and rules that are beyond our control helps shift focus to what *is* controllable-my reaction, attitude, and performance. Simple. Always remember, there are two worlds - inner and outer. The inner is something that we can change, the outer is what we can strive to

change but also accept as out of our control.

Despite the four A's, there will be times when the stress will get you, after all, all of us are mere mortals and miles away from reaching that level of self-awareness where outer stimuli - people and situations - stop influencing us. There are no set rules, or a checklist. Things that work today might completely fail tomorrow. What we can do is continue to work on ourselves. And of course, identify and appreciate our tribe. The ones who get me need no work - I can pick up the phone at any time and chew their brains or abduct them for a cup of pointless coffee - they are my tribe. We are each other's cheerleaders and therapists. However, do not fret if at this point of time you feel there is no tribe in sight. Make space for self, for being mindful in this moment, for appreciating yourself and your journey. You are enough. I am enough. Once we reach that inner quiet, the noise outside stops bothering us - fourA's or none - we remain unfrazzled.

The New Age of Health & Wellness: Balancing Body and Mind

Dr. Jyoti Kumari

Extension Lecturer

Department of English

Pt. J.L.N. Government College Faridabad

In today's fast-paced world, health and wellness have become more than just buzzwords - they are a lifestyle. People across the globe are rethinking the way they eat, exercise, and care for their mental health. The modern approach to wellness goes beyond physical fitness; it aims to

create a balance between the body, mind, and soul.

Diet: From Restriction to Nourishment

Gone are the days when dieting meant deprivation. The new trend is about mindful eating - understanding what your body truly needs. Instead of counting calories, people are focusing on nutrient-rich foods, plant-based diets, and sustainable eating habits. Superfoods like quinoa, kale, and chia seeds have found their way into everyday meals, while traditional options such as millets, lentils, and turmeric are being rediscovered for their immense health benefits.

Fitness: Movement as a Way of Life

Fitness is no longer limited to gym workouts. People are embracing diverse and enjoyable forms of movement such as yoga, Zumba, cycling, and even dance fitness. Technology has also transformed exercise - with fitness apps, wearable trackers, and virtual trainers helping individuals stay active anytime, anywhere. The focus today is on consistency, flexibility, and fun, rather than punishing routines or unrealistic body goals.

Mental Health: The Heart of True Wellness

The biggest shift in recent years is the growing awareness of mental health. Conversations about anxiety, stress, and emotional burnout are becoming more open and accepted. Practices like meditation, journaling, and mindfulness are being adopted widely to manage daily stress and improve emotional resilience. Many organizations are also prioritizing employee well-being by promoting work-life balance, mental health leaves, and counseling support.

The Holistic Future

True wellness is not a one-time goal but a continuous journey. It's about finding harmony between eating right, staying active, resting well, and nurturing a positive mindset. As people grow more aware, the health revolution of this century seems to be one that celebrates self-care, balance, and inner peace.

Health and wellness are no longer defined by numbers on a scale or rigid diets. They are about feeling energetic, emotionally grounded, and mentally calm. When the body and mind work together in harmony, true wellness follows naturally.

The relationship between crime and unemployment

Dr. Chitra
Department of Psychology

The relationship between crime and unemployment is complex, with psychological factors playing a significant role. Research suggests that unemployment can contribute to an individual's likelihood of engaging in criminal behavior. This link can be attributed to various psychological factors, including:

Frustration and Aggression

Unemployment can lead to feelings of frustration, anger, and resentment, which can manifest as aggression toward others. This aggression can be a coping mechanism for individuals who feel trapped and helpless due to their unemployment situation.

Strain Theory

According to strain theory, individuals who experience strain due to unemployment may engage in deviant behavior to alleviate their stress. This strain can be particularly pronounced when individuals feel they are not meeting societal expectations or are being unfairly denied opportunities.

Loss of Identity and Purpose

Unemployment can also lead to a loss of identity and purpose, contributing to an individual's likelihood of engaging in criminal behavior. When individuals are not working, they may feel disconnected from society and seek alternative means of defining themselves.

Psychological Consequences

The psychological consequences of unemployment can be severe, including:

1. **Anxiety and Depression:** Unemployment can lead to increased anxiety and depression, which can further exacerbate criminal behavior.
2. **Low Self-Esteem:** Unemployment can erode an individual's self-esteem, making them more susceptible to negative influences.
3. **Social Isolation:** Unemployment can lead to social isolation, reducing an individual's support network and increasing their likelihood of engaging in criminal behavior.

Conclusion

The relationship between crime and unemployment is complex and influenced by various psychological factors. Understanding these factors is crucial for developing effective interventions and policies to address crime and promote social well-being.

REWIRING THE HEART AND MIND: NEUROPLASTICITY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Rajni,

Department of psychology

Emotional intelligence (EI)-the capacity to perceive, interpret, regulate, and respond to emotions in oneself and others-has long been considered a vital component of personal well-being, leadership, and interpersonal success. Yet the common misconception persists that emotional intelligence is an inherent trait, fixed early in life and resistant to change. Contemporary neuroscience fundamentally challenges this assumption. Advances in the understanding of neuroplasticity-the brain's lifelong ability to reorganize its structure and function in response to experience-reveal that emotional intelligence is not static but malleable, improvable, and trainable.

Neuroplasticity: The Brain's Adaptive Architecture

Neuroplasticity refers to the brain's capacity to form, modify, and strengthen neural connections across the lifespan. Contrary to outdated views that neural development stabilizes in adulthood, research has shown that new synaptic pathways continue to emerge as individuals acquire new habits, confront novel environments, or engage in reflective practice. Richard Davidson and Bruce McEwen, pioneers in affective neuroscience, have shaped modern conceptions of neuroplasticity by highlighting how stress, emotion, and intentional training influence neural

architecture. Davidson emphasizes that neuroplasticity is not merely a biological fact but a psychological opportunity-well-being and empathy can be cultivated like any other skill through deliberate mental training.

This principle has profound implications for the development of emotional intelligence. Neural circuits responsible for emotion processing and regulation are not fixed at birth; they are sculpted continuously by our interactions, reflections, and habits.

Emotional Intelligence in the Brain: A Dynamic Landscape

Scientific studies locate emotional intelligence within a network of neural structures, most notably the amygdala and the prefrontal cortex. The amygdala plays a central role in detecting emotional stimuli-especially threats-while the prefrontal cortex governs regulation, decision-making, and impulse control. The interaction between these regions determines how individuals experience and respond to emotional cues.

Repeated practices such as pausing before reacting, reappraising stressful situations, or showing empathic concern for others reinforce connectivity between regulatory and emotional centers in the brain. Davidson and McEwen (2012) argued that such recurrent experiences stabilize specific patterns of neural activity. In other words, emotion regulation is not only a matter of temperament; it is a learned competency that can be strengthened through repetition.

Evidence from Mindfulness and Compassion Research

The most compelling evidence for the neuroplasticity of emotional intelligence comes from longitudinal research on mindfulness and compassion-based interventions. Two landmark studies are frequently cited:

- **Sara Lazar and colleagues (Harvard University, 2005)** examined individuals who practiced mindfulness meditation consistently. Magnetic resonance imaging revealed increased cortical thickness in regions associated with attention and emotion regulation, including the prefrontal cortex and hippocampus. These findings demonstrate that contemplative practice is not a passive mental activity but one that reshapes neural tissue.
- **Richard Davidson and his team (University of Wisconsin, 2004)** found that compassion training leads to measurable reductions in amygdala activation, particularly in response to emotional stressors. Participants who engaged in compassion exercises became less reactive and demonstrated enhanced emotional stability. Reduced amygdala reactivity correlates with calmer, less defensive responses in everyday life.

Together, these studies affirm that emotional intelligence is supported by neural systems that can be modified through intention and repetition. Structured practices create

measurable biological changes that translate into behavioral transformation.

Mental Training as Neural Rewiring

Understanding emotional intelligence as a product of neuroplasticity reframes it as a skill rather than a trait. This view aligns with Davidson's claim that well-being is trainable. Emerging research shows that everyday practices-though seemingly small-can create lasting cognitive and emotional shifts:

- **Mindfulness exercises** build the habit of observing thoughts and emotions without immediate reaction, reinforcing prefrontal control over the amygdala.
- **Journaling** allows individuals to process experiences, identify emotional patterns, and develop self-awareness.
- **Perspective-taking** promotes empathy and reduces egocentric responses by activating regions associated with social cognition.
- **Breath regulation and grounding techniques** support autonomic balance, strengthening the neural pathways associated with calm responsiveness.

These habits, when practiced consistently, produce structural and functional changes in neural circuitry. What begins as a conscious effort eventually becomes an embodied

response because the brain has rewired itself accordingly.

Stress, Adaptation, and Resilience

Davidson and McEwen's work extends beyond emotional intelligence to the study of stress and adaptation. They highlight that chronically elevated stress hormones can weaken neural networks involved in regulation and memory, while supportive environments and reflective practices can reverse or mitigate those effects. Neuroplasticity thus operates along two directions: it allows adverse experiences to shape the brain, but it also enables corrective, healing, and growth-oriented reconfiguration.

This duality underscores the importance of intentional practice. If unexamined stress can sculpt maladaptive neural responses, conscious cultivation of calm, empathy, and emotional clarity can restore balance and promote resilience.

Implications for Higher Education and Youth Development

For students navigating academic pressures, interpersonal dynamics, and identity formation, the relationship between neuroplasticity and emotional intelligence is especially empowering. The recognition that emotional maturity is not predetermined by personality or upbringing invites agency. Students can actively develop calmness, kindness, resilience, and thoughtful decision-making with practice.

College years present a critical window: the brain remains highly plastic, and new cognitive and emotional habits can be

effectively consolidated. Institutions that incorporate mindfulness programs, reflective assignments, peer dialogue, and social-emotional learning frameworks are not merely supporting psychological wellness—they are fostering neural development that promotes compassion, self-regulation, and adaptability.

From Awareness to Transformation

The convergence of neuroscience and behavioral research invites a reimagining of personal growth. Emotional intelligence is best understood not as a descriptive label but as an evolving set of capacities rooted in pliable neural systems. Through consistent engagement in reflective and empathic practices, individuals can direct the brain's plasticity toward more constructive, balanced, and humane patterns of thought and behavior.

The message is neither idealistic nor abstract: the architecture of the brain is responsive to our choices. Rewiring the heart and mind is not metaphorical; it is a neurobiological reality.

Conclusion

The synthesis of research by Davidson, McEwen, Lazar, and others confirms that emotional intelligence can be intentionally developed through the mechanisms of neuroplasticity. Mindfulness, compassion training, reflective writing, and deliberate perspective-taking serve not merely as coping techniques but as catalysts of neural transformation. The amygdala can become less reactive; the prefrontal cortex can grow more responsive and integrative; emotional

awareness can evolve into emotional mastery.

In understanding the interplay between neural flexibility and emotional development, we uncover a powerful truth: our emotional lives are not confined to inherited patterns or early conditioning. With consistent practice and conscious engagement, we can cultivate calmer minds, kinder hearts, and more resilient ways of being—literally and measurably reshaping the brain in the process.

अभिविन्यास (Orientation) कार्यक्रम

दिनांक 22.08.2024 को राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद में प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के कुशल निर्देशन में अभिविन्यास (Orientation) कार्यक्रम का आयोजन किया गया। माँ सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया।

महाविद्यालय में दाखिला लेने वाले सभी विद्यार्थियों का स्वागत कर उन्हें महाविद्यालय की जानकारी दी कि किन-किन गतिविधियों द्वारा उनका सर्वांगीण विकास हो सकता है। विद्यार्थियों को एन.सी.सी., एन.एस.एस., महिला प्रकोष्ठ, लीगल लिटरेसी सेल, प्लेसमेंट सेल, इंक्यूबेशन सेंटर, योगा क्लब आदि के प्रभारियों ने अपने-अपने प्रकोष्ठ की कार्य शैली, सांस्कृतिक, कलात्मक व शैक्षणिक विशेषताओं से अवगत कराया। सभी विभागों के अध्यक्षों ने अपने-अपने विभागों की जानकारी दी। कार्यक्रम में प्राचार्या ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि जीवन में अनुशासन के बिना कामयाबी संभव नहीं है इसलिए शिक्षा के साथ हमेशा अनुशासन का पालन करें।

कार्यक्रम में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों द्वारा वार्षिक रिपोर्ट का विमोचन किया गया। शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष डॉ. विमल

प्रकाश गौतम की पुस्तक “शरीर रचना तथा व्यायाम क्रिया विज्ञान” का भी विमोचन किया गया इनकी 8 अन्य पुस्तकें भी प्रकाशित हो चुकी हैं। प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर ने विद्यार्थियों का स्वागत किया और उन्हें शुभकामनाएं दी तथा यह विश्वास दिलाया कि अगर महाविद्यालय में उन्हें कोई भी समस्या होती है तो प्राचार्या के साथ सभी स्टाफ सदस्य उनका मार्गदर्शन करेंगे। विद्यार्थियों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमों की झलकियां भी प्रस्तुत की गईं। महाविद्यालय के विशेष प्रतिभा सम्पन्न विद्यार्थियों को प्राचार्या द्वारा सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम में मंच संचालन डॉ. जोरावर सिंह ने किया। बी.ए. हिस्ट्री ऑनर्स प्रथम वर्ष के विद्यार्थी यश ने योगा की प्रस्तुति दी इनका गोल्डन बुक ऑफ़ वर्ल्ड रिकॉर्ड में नाम दर्ज है।





नशा-मुक्ति जागरूकता अभियान के अंतर्गत सेमिनार (30/09/25)

पंडित जवाहरलाल नेहरु राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद में प्राचार्य डॉ. सी एस वशिष्ठ महोदय के सानिध्य में और एनएसएस इकाई 1,2 एवं 3 के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. विशाल सिंह, दुर्गेश एवं डॉ. राजविंदर कौर जी के दिशानिर्देशन में महाविद्यालय में नशा- मुक्ति जागरूकता सेमिनार का आयोजन



किया जिसके मुख्य वक्ताओं में डॉ. सुशील वर्मा, राजकीय महाविद्यालय नचौली, डॉ. प्रतिभा चौहान, राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद, डॉ. शैलेश्वर कौशिक, राजकीय महाविद्यालय मोहना रहे तथा उपप्राचार्या सबीना सिंह, डॉ. दिनेश जून, डॉ. शालिनी शर्मा, डॉ. हरवंश की गरिमामयी उपस्थिति रही।

सभी वक्ताओं ने इस कार्यक्रम में नशा-मुक्ति के बारे में सभी स्वयंसेवकों को जागरूक किया और संदेश दिया कि नशे को अपने जीवन की कहानी ना लिखने दें और जीवन में शिक्षा के सुंदर रंग भरें



रक्त दान शिविर

22 अक्टूबर 2024 को पंडित जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय, फरीदाबाद की युवा रेड क्रॉस शाखा द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का आयोजन राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सी.एस. वशिष्ठ जी के मार्ग दर्शन में और वाई.आर.सी प्रभारी श्री अंकित कौशिक के दिशा निर्देशन में हुआ। शिविर में छात्रों की भरपूर भागीदारी देखने को मिली।

प्राचार्य महोदय ने छात्रों को रक्तदान के महत्व और इसके लाभों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि रक्तदान एक ऐसा नेक कार्य है जिससे दूसरों की जान बचाई जा सकती है। साथ ही, उन्होंने रक्तदान के स्वास्थ्य लाभों पर भी प्रकाश डाला, जैसे कि रक्तदान से शरीर में नई रक्त कोशिकाओं का निर्माण होता है, रक्त संचार में सुधार होता है और यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। श्री अंकित कौशिक ने छात्रों को इस मानवीय कार्य के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान से न केवल किसी जरूरतमंद की जान बचाई जा सकती है, बल्कि यह दानकर्ता के स्वास्थ्य के लिए भी फायदे मंद होता है। पूरे शिविर

का वातावरण सौहार्दपूर्ण रहा और छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ रक्तदान किया।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत हुआ भाषण प्रतियोगिता का आयोजन (23.10.24)

राजकीय महाविद्यालय, फरीदाबाद तथा पॉवर ग्रिड कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड, फरीदाबाद के संयुक्त तत्वावधान में महाविद्यालय प्रांगण में भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। आयोजन, आदरणीय प्राचार्य डॉ. सी. एस. वशिष्ठ के संरक्षण तथा दिशा निर्देशन में किया गया। यह आयोजन सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत "सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" विषय पर किया गया।

प्रतियोगिता का संचालन, संयोजक एन एस एस, इकाई-II प्रभारी डॉ. राजविंदर कौर (लोक प्रशासनिक विभाग) तथा सह संयोजक डॉ. अंकिता द्वारा किया गया। डॉ. उमा शेखावत ने प्रतियोगिता के दौरान मंच का कुशल संचालन किया। निर्णायक मंडल की भूमिका अदा करते हुए डॉ. जोरावर सिंह (असि० प्रो०, संस्कृत विभाग, रा० म०, फरीदाबाद), श्री अशोक कुमार मिश्रा (महाप्रबंधक, मानव संसाधन विभाग, पॉवर ग्रिड, फरीदाबाद) तथा श्री सुशील कुमार गुप्ता (वरिष्ठ उप महाप्रबंधक, सतर्कता विभाग, पॉवर ग्रिड, फरीदाबाद) ने विभिन्न स्तरों पर जैसे की विषय की प्रासंगिकता, सृजनात्मकता, तथ्यों की सटीकता, भाषा की स्पष्टता, सामाजिक व नैतिक संदेश तथा भाषण की प्रभावशाली प्रस्तुति पर आंकलन करते हुए अंकित एम.एससी। केमिस्ट्री, नैसी एम.ए. II इंग्लिश, साक्षी शर्मा बी.ए. III, तुषार पाठक बी.ए. I, को क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा सात्वना पुरस्कार के लिए चयनित किया गया। सभी प्रतिभागियों को पॉवर ग्रिड की ओर से प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा। विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

प्राचार्य डॉ. सी. एस. वशिष्ठ ने बताया कि महाविद्यालय की एनएसएस ईकाईयां निरंतर विद्यार्थियों को जागरूक करने के लिए विभिन्न सांस्कृतिक एवं लिटरेसी इवेंट्स का आयोजन करती रहती है। डॉ. शैलेश्वर कौशिक ने सभी प्रतिभागियों तथा उपस्थित विद्यार्थियों को वर्तमान समय में जागरूकता का महत्व बताया। डॉ. राजविंदर कौर ने सभी प्रतिभागियों, शिक्षकों, पॉवर ग्रिड के सदस्यों तथा आयोजक समिति का कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए आभार व्यक्त किया।



नेहरू कॉलेज और एनएचपीसी ने मनाया 'सतर्कता जागरुकता सप्ताह'

पं. जवाहरलाल नेहरू राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, फरीदाबाद तथा एनएचपीसी लिमिटेड, फरीदाबाद के संयुक्त तत्वावधान में 'सतर्कता जागरुकता सप्ताह' (28 अक्टूबर से 03 नवम्बर) के उपलक्ष्य में महाविद्यालय में आज दिनांक 25 अक्टूबर 2024 को विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. चन्द्रशेखर वशिष्ठ के संरक्षण और डॉ. जोरावर सिंह, सहायक प्राध्यापक, संस्कृत विभाग के संयोजन में महाविद्यालय में वाद-विवाद, निबन्ध लेखन तथा पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

"सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" विषय पर आयोजित इन प्रतियोगिताओं में लगभग 150 छात्र-छात्राओं ने प्रतिभागिता की।

निबन्ध प्रतियोगिता का संचालन आयोजन की सह-संयोजिका डॉ. राजविंदर कौर तथा हिन्दी विभाग श्रीमती निशा ने किया। डॉ. उपासना शर्मा, डॉ. अंकिता व डॉ. अंशु भट्ट निबन्ध लेखन प्रतियोगिता के निर्णायक रहे। निबन्ध लेखन प्रतियोगिता में अधिप, यश कालरा और रश्मि ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त अनुराधा, नैन्सी व खुशी कुमारी को सांत्वना पुरस्कार दिया गया।

आयोजन के सह संयोजक डॉ. गिरिराज तथा वाणिज्य विभाग की प्राध्यापिका उर्मिला पुष्कर और सीता डागर के संयोजन में आयोजित पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में 35 से अधिक प्रतिभागियों ने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक प्रो. दिनेश जून, मोनिषा चौधरी तथा श्री अंकित कौशिक ने इस प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका निभाई। पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में पूजा,

आयुष और दुष्यन्त ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अतिरिक्त सुषमा, पवन कुमार व आशीष ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

प्रतियोगिताओं के मुख्य संयोजक डॉ. जोरावर सिंह के संयोजन तथा डॉ. अवनीश व डॉ. संजीव कुमार के सहयोग से आयोजित भाषण प्रतियोगिता प्रतियोगिता में डॉ. प्रतिभा चौहान, डॉ. शैलेश्वर कौशिक तथा डॉ. अमृताश्री ने निर्णायक की भूमिका का निर्वहन किया। इस प्रतियोगिता में यश कालरा प्रथम, नैन्सी द्वितीय और अधिप तृतीय स्थान पर रहे तथा साक्षी, अनुराग मिश्रा और आलोक मौर्य ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

इस अवसर पर एनएचपीसी लिमिटेड, फरीदाबाद की ओर से जनरल मैनेजर श्री आयुष कुमार सिन्हा तथा सहायक मैनेजर श्री सुनहरी लाल जाटव उपस्थित रहे। तीनों प्रतियोगिताओं के विजेता छात्र-छात्राओं को प्रमाण पत्र, ट्रॉफी व नगद राशि द्वारा पुरस्कृत किया। सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किये गए। अंत में महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. चन्द्रशेखर वशिष्ठ ने सभी प्रतिभागियों व विजेताओं को शुभकामनाएं देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्शन करने की प्रेरणा दी तथा सभी को भ्रष्टाचार मुक्त आचरण की शपथ दिलायी।



प्लेसमेंट सेल द्वारा ट्रेनिंग का आयोजन

पं.जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद के प्लेसमेंट सेल द्वारा तथा प्राचार्य डॉ. चन्द्रशेखर वशिष्ठ के निर्देशन में आज दिनांक 25 अक्टूबर 2024 को LEARENET कंपनी की सहायता से विद्यार्थियों को व्यक्तित्व निर्माण, कर्तृत्व कौशल, अभिव्यक्ति कौशल, साक्षात्कार कौशल आदि विषयों पर स्किल ट्रेनिंग प्रदान की। उसके बाद सभी विद्यार्थियों का एसेसमेंट किया गया। इस एसेसमेंट में दस विद्यार्थियों को अगले राउंड के लिए शॉर्ट लिस्ट किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. चन्द्रशेखर वशिष्ठ, प्लेसमेंट सेल के इंचार्ज ललित कुमार, डॉ. शैलेश्वर कौशिक, अंकित कौशिक, अशोक अहलावत, सुरेंद्र सिंह आदि प्राध्यापक उपस्थित रहे।



"साप्ताहिक फाइन आर्ट्स कार्यशाला" (10.11.24)

राजकीय महाविद्यालय, फरीदाबाद में आदरणीय प्राचार्य डॉ. सी. एस. वशिष्ठ के संरक्षण तथा दिशा निर्देशन में "साप्ताहिक फाइन आर्ट्स कार्यशाला" का आयोजन किया गया। यह आयोजन अग्रवाल कॉलेज,

बल्लभगढ़ में होने वाले क्षेत्रीय युवा महोत्सव के मद्देनजर विद्यार्थियों को उत्कृष्ट प्रदर्शन हेतु तैयार करने के लिए किया गया।

कार्यशाला का संचालन, आयोजन समिति डॉ. राजविंदर कौर, डॉ. अंकिता, श्रीमती निशा (हिंदी) और श्रीमती उर्मिला पुष्कर द्वारा किया गया। फाइन आर्ट विशेषज्ञ की भूमिका अदा करते हुए श्री योगेश ने फाइन आर्ट की विभिन्न विधाओं जैसे की पेंटिंग, पोस्टर, मेंहदी, कार्टूनिंग, कोलाज, बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, क्ले मॉडलिंग और रंगोली की बारीकियों, सृजनात्मक शैलियों एवं प्रभावशाली प्रस्तुतिकरण के बारे में विदित कराते हुए विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारा। कार्यशाला के उपरान्त प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों के आधार पर आशीष, दुष्पंत, रिशु, पवन, श्वेता, सुषमा, सफलता और कोमल को क्षेत्रीय युवा महोत्सव में फाइन आर्ट्स प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय का प्रतिनिधित्व करने के लिए चयनित किया गया। महाविद्यालय के सौजन्य से विद्यार्थियों को कार्यशाला में अभ्यास एवं महोत्सव में प्रदर्शन के लिए आवश्यक सामग्री उपलब्ध करवायी गई।

सभी चुने गए प्रतिभागियों को प्राचार्य डॉ. सी. एस. वशिष्ठ ने महोत्सव में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं देकर प्रोत्साहित किया। वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. सबीना सिंह, डॉ. शैलेश्वर कौशिक, डॉ. दिनेश जून, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. उपासना, डॉ. कमल कुमार, डॉ. शालिनी शर्मा, डॉ. शशिकुमार, डॉ. प्रतिभा चौहान, डॉ. विवेकानंद, डॉ. जोरावर, डॉ. दविंदर, डॉ. सरिता, डॉ. ईशा एवं अन्य प्राध्यापकों ने कार्यशाला के आयोजन के दौरान विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया तथा बेहतर प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण सुझाव देकर आयोजन को सफल बनाने में अहम भूमिका निभाई।



संविधान दिवस पर भाषण व पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताओं का आयोजन और संविधान की प्रस्तावना की शपथ

प्राचार्य डॉ. चन्द्रशेखर वशिष्ठ के मार्गदर्शन में महाविद्यालय की प्रातः व सांध्यकालीन एनएसएस इकाइयों द्वारा संविधान दिवस के उपलक्ष्य में भाषण तथा पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। महाविद्यालय सांध्यकालीन एनएसएस इकाई के प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. जोरावर सिंह तथा प्रातःकालीन इकाइयों के प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. राजविंदर कौर, डॉ. विशाल के संयोजन में आयोजित इन प्रतियोगिताओं में प्रो. उपासना शर्मा, प्रो. दिनेश जून व डॉ. प्रतिभा चौहान ने निर्णायक की भूमिका निभाई। 'समानता और न्याय सुनिश्चित करने में संविधान की भूमिका' विषय पर आयोजित भाषण प्रतियोगिता में प्रकाश, सलोनी और अल्पना ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का विषय "आधुनिक भारत में संवैधानिक मूल्यों की चुनौतियाँ" रहा। इस प्रतियोगिता में पवन कुमार, नन्दिनी और पूजा क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापकों व एनएसएस स्वयंसेवकों ने भारतीय संविधान की प्रस्तावना की शपथ ली। कार्यक्रम का संचालन एनएसएस स्वयंसेवक आरती द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया।





राष्ट्रीय बालिका दिवस एवं अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा दिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन (24/01/25)

राष्ट्रीय बालिका दिवस एवं अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा दिवस के अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम उत्सव एवं यूथ रेड क्रॉस एवं रोटरी क्लब के माध्यम से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में माननीय श्री मोहन लाल बड़ोली (प्रदेश अध्यक्ष भाजपा) कार्यक्रम अध्यक्ष माननीय श्री अमन गोयल, राजकुमार वोहरा (जिला अध्यक्ष) रहे। कार्यक्रम संयोजक डॉ. शैलेशवर कौशिक जी

रहे। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि, प्राचार्य और जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. सुनिधि सिंह द्वारा दीपशिखा प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। भूतपूर्व प्राचार्य डॉ. पी. डी. शर्मा, डॉ. गजराज, डॉ. नरेंद्र, डॉ. राजपाल, डॉ. एम. के. गुप्ता, डॉ. डी. के. शर्मा, डॉ. एस. पी. फोगाट, डॉ. सुनील शर्मा आदि को सम्मानित किया गया। मोहन लाल जी ने उत्सव कार्यक्रम की शुभकामनाएं दी और हर कार्यक्रम पर वृक्ष लगाने और सामाजिक कार्यों के लिये प्रेरित किया। विकसित भारत की झांकी दिखाते हुए अनेक योजनाओं की जानकारी भी दी। नृत्य और गायन के अनेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने समां बांधा। प्रदेश सहसंयोजक नरेंद्र भारती ने आज़ादी से पहले की तस्वीर दिखाते हुए आज की कामयाबी की ओर बढ़ती नारी की प्रशंसा की। पूर्व विद्वार्थी ज्ञानेन्द्र और उनकी टीम ने जोश के साथ हरियाणावी संस्कृति से परिपूर्ण रागिनी प्रस्तुत की।

महाविद्यालय के विभिन्न विषयों में नेट की परीक्षा पास करने वाले विद्वार्थी और मल्टीनेशनल कम्पनी में जिन विद्यार्थियों की प्लेसमेंट हुई उनको भी सम्मानित किया गया। विद्यार्थियों द्वारा 30 यूनिट रक्तदान किया गया। माननीय अतिथि महोदय ने हरियाणा व्हील चेयर क्रिकेट के खिलाड़ियों के लिए क्रिकेट पिच का उद्घाटन किया। इसी के साथ महाविद्यालय के गरीब विद्यार्थियों को शॉल भी वितरित किए गए। मंच संचालन डॉ. प्रतिभा चौहान और डॉ. जोरावर सिंह ने किया। कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष राजकुमार वोहरा, प्रदेश किसान मोर्चा उपाध्यक्ष सोहनपाल सिंह जिला महामंत्री मनोज वशिष्ठ, सुरेन्द्र जांगड़ा पूर्व जिला महामंत्री मूलचन्द मित्तल, जिला मीडिया प्रभारी विनोद गुप्ता जिला उपाध्यक्ष सुखबीर मलेरना, वज़ीर सिंह डागर, पंकज सिंगला, शोभित अरोड़ा, योगेश तेवतिया, सीमा भारद्वाज, मंडल अध्यक्ष मुकेश झा, शिव गुप्ता आदि ने पहुँच कर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।



व्यक्तिगत स्वच्छता जागरूकता अभियान (18 फरवरी 2025)

पंडित जवाहर लाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्य महोदय सी एस वशिष्ठ, उपप्राचार्य डॉ प्रोमिला काजल के तत्वावधान में और हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ प्रतिभा चौहान एवं डॉ राजविंदर कौर एन.एस.एस. अधिकारी के दिशानिर्देशन में एलियंस क्लब उड़ान के संयोजन से महाविद्यालय की छात्राओं के लिए सैनिटरी नेपकिन वितरण कार्यक्रम किया। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. प्रतिभा चौहान के व्यक्तिगत स्वच्छता व्याख्यान से हुई जिस में छात्राओं को संतुलित और स्वच्छ जीवन की गुणवत्ता से परिचित कराया। प्राचार्य डॉ. सी एस वशिष्ठ और डॉ.प्रोमिला काजल ने छात्राओं को जंक फूड की अपेक्षा शुद्ध,ऑर्गेनिक ,खान-पान,योगा,ऐरोबिक से जुड़ी दिनचर्या के लिए प्रेरित किया। तत्पश्चात महाविद्यालय की करीब 150 छात्राओं को एलियंस क्लब उड़ान की अध्यक्ष सुश्री सरिता झा, सुश्री अंकिता त्रिपाठी के साथ डॉ. प्रोमिला काजल, डॉ,प्रतिभा चौहान,डॉ राजविंदर कौर ने सैनिटरी नेपकिन पैकेट वितरित किया और समझाया कि विशेष

दिनों में स्वच्छता अपनाकर अनेक बीमारियों से सुरक्षित रह सकते हैं।



एनएसएस और यूथ रेड क्रॉस द्वारा एफएलसी एम्पावरिंग वूमेन क्लब के सहयोग से जलसेवा का आयोजन

पण्डित जवाहरलाल नेहरु राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद की एनएसएस इकाइयों और यूथ रेड क्रॉस इकाई द्वारा प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के निर्देशन में एफएलसी एम्पावरिंग वूमेन क्लब, फरीदाबाद के सहयोग से पंचम सिख गुरु श्री अर्जुन देव जी के शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में जलसेवा का आयोजन किया गया। प्रातः 10:30 बजे से शाम 4 बजे तक एनएसएस के स्वयंसेवकों ने एफएलसी एम्पावरिंग वूमेन क्लब की संस्थापिका हरप्रीतकौर के साथ मिलकर महाविद्यालय के मुख्यद्वार के बाहर जलसेवा का पुनीत कार्य किया।

महाविद्यालय की सांध्यकालीन एनएसएस इकाई के प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. जोरावर सिंह तथा यूथ रेड क्रॉस के इंचार्ज डॉ. अशोक अहलावत के संयोजन में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने सेवाकार्य में बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर शब्दकीर्तन की धुन ने वातावरण को पवित्र करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। महाविद्यालय की प्रातःकालीन एनएसएस इकाइयों के प्रोग्राम अधिकारी डॉ. गिरिराज एवं डॉ. राजविंदर कौर ने भी आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। महाविद्यालय के अनेक प्राध्यापकों व स्टाफ सदस्यों ने शरबत, दूध, चीनी आदि द्वारा सेवा में सहयोग किया।



नशा मुक्त हरियाणा के संदेश के साथ “साइक्लोथॉन 2.0.” का आयोजन

नशा मुक्त हरियाणा के सन्देश के साथ पूरे हरियाणा प्रदेश में 05 अप्रैल को 2025 को हिसार जनपद से शुरू हुई साइक्लोथॉन 2.0. कल दिनांक 10 अप्रैल को फरीदाबाद पहुँची। “एक साइकिल यात्रा नशा मुक्ति के नाम” का सन्देश लिए आयोजित की जा रही इस साइकिल यात्रा को आज दिनांक 11 अप्रैल को हरियाणा के माननीय मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी जी द्वारा हरी झण्डी दिखाकर फरीदाबाद के सेक्टर 12 में स्थित खेल परिसर से गुरुग्राम के लिए रवाना किया गया। NCORD के तहत आयोजित इस रैली में फरीदाबाद के सेक्टर 16 में स्थित पण्डित जवाहर लाल नेहरु राजकीय महाविद्यालय के 243 छात्र छात्राओं ने भाग लिया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. चंद्रशेखर वशिष्ठ के निर्देशन एवं महाविद्यालय में NCORD के नॉडल ऑफिसर डॉ. जोरावर सिंह के नेतृत्व में महाविद्यालय की प्रातः एवं सांध्यकालीन एनएसएस इकाइयों के स्वयंसेवकों तथा एनसीसी आर्मी व नेवी के कैडेट्स सहित विभिन्न कक्षाओं के छात्र छात्राओं ने साइकिल रैली में भाग लेकर नशा मुक्त हरियाणा का सन्देश प्रसारित किया। इस अवसर पर महाविद्यालय की एनसीसी आर्मी यूनिट के प्रभारी डॉ. राजेन्द्र एवं एनसीसी नेवी यूनिट के संरक्षक डॉ. अमित अरोड़ा के नेतृत्व में एनसीसी कैडेट ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महाविद्यालय की एनएसएस इकाइयों के प्रभारी डॉ. गिरिराज, डॉ. राजविंदर कौर व डॉ. जोरावर सिंह के संयोजन में तीनों इकाइयों के स्वयंसेवकों ने साइकिल चलाकर नशा मुक्ति का संदेश दिया। विद्यार्थियों के साथ- साथ महाविद्यालय के शिक्षक व कर्मचारियों ने भी बड़ी संख्या में प्रतिभागिता कर के, साइकिल रैली को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अवसर पर महाविद्यालय के टीचिंग एवं नॉन टीचिंग स्टाफ सदस्यों ने भी साइक्लोथॉन में भाग लिया। जिला

प्रशासन द्वारा सभी को नशा मुक्ति अभियान का सन्देश देती हुई टीशर्ट एवं कैप वितरित की गई तथा सभी प्रतिभागियों को रिफ्रेशमेंट भी प्रदान किया गया। पंडित जवाहर लाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद के पूरे दल ने इस अभियान में भाग लेकर नशा मुक्त हरियाणा अभियान के महायज्ञ में अपनी आहुति प्रदान की।



नेहरू कॉलेज में नागरिक सुरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन (12th May 2025)

पं. जवाहर लाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद में प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के मार्गदर्शन एवं डॉ. राजेन्द्र कुमार तथा डॉ. जोरावर सिंह के संयोजन में 'नागरिक सुरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के आरम्भ में कार्यक्रम के सहसंयोजक डॉ. जोरावर सिंह ने कार्यक्रम के उद्देश्य पर विस्तार से चर्चा की तथा रेड अलर्ट सायरन बजने पर नागरिक सुरक्षा स्वयंसेवकों द्वारा सर्वप्रथम किए जाने वाले कार्यों की जानकारी दी।

कार्यक्रम की मुख्यअतिथि महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर ने आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा के प्रशिक्षण हेतु जिला रेड क्रॉस सोसायटी, फरीदाबाद से पधारे प्राथमिक चिकित्सा प्रवक्ता अरविन्द शर्मा, मनमोहन शर्मा, कृष्णा वर्मा, हिमांशु भट व मनदीप का महाविद्यालय की ओर से स्वागत किया। तदुपरांत उन्होंने स्वयंसेवकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि हम सभी के लिए राष्ट्र की सुरक्षा सर्वोपरि है और हमें इसके लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए।

जिला फरीदाबाद रेड क्रॉस सोसाइटी की टीम के द्वारा सभी स्वयंसेवकों को प्राथमिक चिकित्सा की विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई। प्रशिक्षक हिमांशु भट्ट और मनमोहन शर्मा ने खतरे की पहचान करना, घायल की स्थिति की जाँच करना, श्वसन तंत्र की जाँच करना, हृदयगति रुकने पर सीपीआर देना आदि प्राथमिक उपचारों का क्रियात्मक प्रशिक्षण स्वयंसेवकों को प्रदान किया।

इस अवसर पर महाविद्यालय द्वारा नागरिक सुरक्षा प्रशिक्षण समिति की स्थापना की गई, जिसमें महाविद्यालय की एनसीसी (आर्मी) के इंचार्ज डॉ. राजेन्द्र कुमार को संयोजक तथा सांध्य महाविद्यालय

की एनएसएस इकाई के प्रभारी डॉ. जोरावर सिंह को सहसंयोजक बनाया गया। इसके साथ ही एनएसएस इकाई 1 के प्रभारी डॉ. गिरिराज, एनसीसी (नेवी) की प्रभारी डॉ. अमृताश्री व यूथ रेड क्रॉस के प्रभारी डॉ. अशोक अहलावत को सदस्य बनाया गया है। कार्यक्रम के दौरान महाविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स तथा एनएसएस स्वयंसेवकों ने तथा अन्य विद्यार्थियों ने भी नागरिक सुरक्षा सेवा सदस्य के रूप में आवेदन किया तथा किसी भी आपात स्थिति में राष्ट्र हेतु अपनी सेवाएँ प्रदान करने की सहमति प्रदान की। महाविद्यालय की नागरिक सुरक्षा समिति द्वारा आपातकालीन सेवाओं के संपर्क नम्बरों से स्वयंसेवकों को अवगत कराया गया तथा सभी नागरिक सुरक्षा स्वयंसेवकों का व्हॉट्सएप ग्रुप भी बनाया गया।

कार्यक्रम के सफल आयोजन में डॉ. गिरिराज, डॉ. अमृताश्री, डॉ. अशोक अहलावत आदि प्राध्यापकों व एनसीसी (आर्मी और नेवी) के कैडेट्स तथा एनएसएस की तीनों इकाइयों के स्वयंसेवकों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण

5 जून 2025 को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पं. जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय में प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के निर्देशन में वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वृक्षारोपण अभियान का उद्देश्य महाविद्यालय परिसर में हरित आवरण को बढ़ाना था। इस दौरान अमरूद, कनेर, चंपा और नीम जैसे फलदार और सजावटी पौधों के साथ-साथ विभिन्न फूलों के पौधे भी लगाए गए। ये पौधे न केवल परिसर की सुंदरता बढ़ाएंगे, बल्कि स्थानीय जैव विविधता को भी समर्थन प्रदान करेंगे। महाविद्यालय की प्राचार्या, शिक्षक एवं विद्यार्थियों की भागीदारी ने पर्यावरण संरक्षण के प्रति प्रतिबद्धता एवं सामुदायिक सेवा की भावना को उजागर किया। महाविद्यालय की इस पहल ने न केवल पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाई, बल्कि छात्रों और स्टाफ के बीच सहयोग की भावना को भी मजबूत किया। इस प्रकार के कार्यक्रम भविष्य में भी पर्यावरणीय स्थिरता की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित होंगे। कार्यक्रम में महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) इकाई ने भाग लिया, जिनके कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गिरिराज और डॉ. राजविंदर कौर के साथ एन एस एस के अनेक स्वयं सेवकों ने भाग लिया जिसमें महाविद्यालय के स्टाफ सदस्यों में डॉ. विमल प्रकाश, डॉ. वीना और डॉ. कविता सैनी की उपस्थिति ने छात्रों को प्रोत्साहित किया और कार्यक्रम की सफलता में योगदान दिया। स्वयंसेवकों में निधि, लोकेश, वंदना, तबिंदा, रानी, रीना, सिमरन, विधि,

विवेक, अमन और राजू आदि की सक्रिय भागीदारी रही।



एलुमनी मीट-2025: गौरवशाली परंपराओं और आत्मीय संबंधों का उत्सव

दिनांक 7 जून 2025 को पं. जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय, फरीदाबाद के एलुमनी

एसोसिएशन द्वारा “एलुमनी मीट-2025” का आयोजन मैगपाई होटल, फरीदाबाद के सिल्वर जुबली हॉल में किया गया। यह भव्य कार्यक्रम महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में आयोजित हुआ। कार्यक्रम का समुचित संयोजन एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री संदीप सिंघल एवं एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. दीपिका लोगानी (कार्यक्रम संयोजिका) द्वारा किया गया, जबकि मंच संचालन की जिम्मेदारी कार्यक्रम के आयोजन सचिव डॉ. सुनील शर्मा, पूर्व छात्र एवं असिस्टेंट प्रोफेसर, गवर्नमेंट कॉलेज, खेरी गुजरान ने बखूबी निभाई।

कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक तिलक एवं दुपट्टा ओढ़ाकर एलुमनी के सम्मानजनक स्वागत से हुई, जो भूतपूर्व छात्रों के प्रति आदर और आत्मीयता का प्रतीक था। तत्पश्चात सभी पदाधिकारियों एवं विशिष्ट अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम के चेयरपर्सन, पूर्व छात्र चौधरी नैन पाल रावत (पूर्व विधायक) रहे जिनका इस कार्यक्रम के आयोजन में विशिष्ट योगदान रहा।

इस गरिमामय अवसर पर महाविद्यालय की पूर्व छात्रा एवं हरियाणा सरकार में पूर्व राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), स्कूल शिक्षा एवं उच्च शिक्षा,

श्रीमती सीमा त्रिखा विशेष रूप से उपस्थित रहीं। इसके अलावा एलुमनी एसोसिएशन की सचिव सुश्री सिमी वासुदेव एवं कोषाध्यक्ष श्री मनीष त्रिखा भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। एसोसिएशन की तरफ से प्राचार्या डॉ. खुल्लर एवं एसोसिएशन के पदाधिकारियों का स्वागत पौधा भेंट कर किया गया, जो समृद्धि, हरियाली एवं विकास का प्रतीक है।

स्वागत भाषण में प्राचार्या डॉ. खुल्लर ने सभी अतिथियों को महाविद्यालय की ओर से हार्दिक अभिनंदन प्रेषित किया। इसके पश्चात एसोसिएशन के अध्यक्ष श्री संदीप सिंघल ने अपने संबोधन में एलुमनी नेटवर्क को सशक्त बनाने हेतु निरंतर संवाद एवं डिजिटल प्लेटफार्मों के अधिकतम उपयोग पर बल दिया।

कार्यक्रम की सांस्कृतिक प्रस्तुति अत्यंत सराहनीय रही। संगीत विभाग के वर्तमान छात्रों ने तबला वादन एवं एकल गायन प्रस्तुत किया। पूर्व छात्र मोहन कृष्ण द्वारा भावविभोर कर देने वाला बांसुरी वादन किया गया। पूर्व छात्रों वंश और मीत ने मोहक कव्वाली की प्रस्तुति दी, जबकि सेवानिवृत्त सहायक प्रोफेसर श्री भूपिंदर मल्होत्रा ने अपनी मधुर संगीत प्रस्तुति से सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। पूर्व छात्र श्री मनीष त्रिखा ने गज़ल गायन किया जिसमें गहराई और भावनात्मकता

का समावेश रहा। आयोजन सचिव डॉ. सुनील शर्मा द्वारा भी संगीतमय गीत श्रृंखला प्रस्तुत की गई। कार्यक्रम के दौरान अपने प्रेरणादायक संबोधन में श्रीमती सीमा त्रिखा ने एलुमनी एसोसिएशन की द्वारा की गई इस पहल की प्रशंसा की तथा तकनीक और सोशल मीडिया के माध्यम से एलुमनी नेटवर्क को और अधिक व्यापक बनाने का सुझाव दिया। प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर द्वारा मीडिया प्रतिनिधियों को भी उपहार भेंट कर स्वागत किया गया।

समापन अवसर पर कार्यक्रम संयोजक डॉ. दीपिका लोगानी ने सभी सहभागियों, अतिथियों, कलाकारों एवं आयोजन समिति के सदस्यों का आभार व्यक्त किया। इसके उपरान्त सभी प्रतिभागियों हेतु भोजन की व्यवस्था की गई, जहाँ एलुमनी ने एक-दूसरे से महाविद्यालय की प्रगति एवं उपलब्धियों पर अनौपचारिक चर्चा की।

एलुमनी मीट-2025 की अभूतपूर्व सफलता का श्रेय प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर, अध्यक्ष श्री संदीप सिंघल एवं कार्यक्रम संयोजिका डॉ. दीपिका लोगानी की सूक्ष्म योजना, सटीक समन्वय एवं समर्पण को जाता है। यह आयोजन महाविद्यालय के समृद्ध सांस्कृतिक मूल्यों, सशक्त समुदाय एवं दीर्घकालिक संबंधों का जीवंत प्रमाण बना जिसने सभी उपस्थितजनों को अपने कॉलेज के प्रति गर्व, स्नेह एवं आत्मीयता से भर दिया।



एकदिवसीय संगोष्ठी - “पड़ोसी देशों के परिप्रेक्ष्य में भारत की बढ़ती चुनौतियाँ एवं समाधान”

पण्डित जवाहर लाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय फरीदाबाद की आंतरिक गुणवत्ता मूल्यांकन परिषद् (IQAC) तथा पंचनद शोध

संस्थान, अध्ययन केन्द्र, फरीदाबाद के संयुक्त तत्त्वावधान में प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर के निर्देशन एवं महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. विमल प्रकाश के संयोजन तथा संस्कृत विभाग के सहायक प्राध्यापक डॉ. जोरावर सिंह के सहसंयोजन में बुधवार दिनांक 25 जून 2025 को राजकीय महाविद्यालय के संगोष्ठी कक्ष में एकदिवसीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। “पड़ोसी देशों के परिप्रेक्ष्य में भारत की बढ़ती चुनौतियाँ एवं समाधान” विषय पर आयोजित इस संगोष्ठी के उद्घाटन सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित सेवानिवृत्त लेफ्टि. जन. श्री नितिन कोहली जी ने भारत की स्थल एवं सामुद्रिक सीमाओं पर भारत की चुनौतियों एवं उनके समाधानों पर विस्तृत चर्चा की। सीमा जागरण मंच के दिल्ली प्रांत के अध्यक्ष श्री कोहली जी का व्याख्यान संवादात्मक रहा और उन्होंने उपस्थित छात्रों एवं प्रबुद्ध जनों की जिज्ञासाओं का भी समाधान किया। सत्र के विशिष्ट वक्ता के रूप में उपस्थित हरियाणा सरकार के अतिरिक्त महाधिवक्ता श्री दीपक ठुकराल जी ने भारत की इन चुनौतियों के समाधान के रूप में स्वयं के व्यक्तिगत जीवन में परिवर्तन करते हुए स्व के परिष्कार पर बल दिया। श्री ठुकराल के अनुसार स्वयं को सशक्त बनाते हुए राष्ट्रीय चेतना के विस्तार द्वारा ही राष्ट्र को सबल बनाया जा सकता है। सत्र के अध्यक्ष के रूप में उपस्थित विद्युत विभाग, हरियाणा सरकार के भूतपूर्व मुख्य अभियंता एवं प्रसिद्ध समाजसेवी श्री आइ. के. कोहली जी ने अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में आध्यात्मिक चेतना एवं संकल्पशक्ति द्वारा स्वयं को समृद्ध करते हुए राष्ट्र के सुदृढ़ीकरण का प्रयत्न करने का आह्वान किया।

संगोष्ठी का अग्रिम दो सत्र तकनीकी सत्र रहे, जिनमें हरियाणा के विभिन्न महाविद्यालयों से संगोष्ठी में प्रतिभाग कर रहे प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों ने हाइब्रिड माध्यम से अपने शोधपत्रों का वाचन किया। इन सत्रों में विषय से सम्बद्ध 44 शोधपत्रों का वाचन हुआ, जिनमें पड़ोसी देशों

तथा मध्य पूर्व में बढ़ रही राजनैतिक एवं सामरिक गतिविधियों की दृष्टि से भारत के सम्मुख उपस्थित विभिन्न राजनैतिक, सामरिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक समस्याओं पर विस्तृत चर्चा हुई तथा उनके समाधान के संभावित विकल्प भी परिचर्चा का विषय रहे। 'लाइफ़ ऑफ़ हैप्पीनेस' संस्था के अध्यक्ष एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की हरियाणा प्रांत की सम्पर्क टोली के सदस्य श्री महेश बजाज जी ने इन दोनों तकनीकी सत्रों की अध्यक्षता की तथा अपनी बहुमूल्य टिप्पणियों से सभी प्रतिभागियों का ज्ञानवर्धन किया।

संगोष्ठी के समापन सत्र का शुभारम्भ माँ सारस्वती के सम्मुख दीपप्रज्वलन कर किया गया। तदनन्तर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर एवं पंचनद शोध संस्थान, अध्ययन केन्द्र, फरीदाबाद की अध्यक्ष डॉ. सविता भगत द्वारा पौधा एवं पटका भेंट कर सम्मानित अतिथियों का विधिवत स्वागत किया गया। सत्र के मुख्य वक्ता के रूप में भारत सेवा प्रतिष्ठान, फरीदाबाद के अध्यक्ष एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की अखिल भारतीय संपर्क टोली के सदस्य श्री कृष्ण सिंघल जी ने भारत के साथ स्थल सीमा साझा करने वाले सातों देशों के साथ साथ समुद्री सीमा साझा करने वाले दोनों देशों के साथ भारत के सम्बन्धों एवं उनकी चुनौतियों पर विस्तृत चित्र प्रस्तुत किया। श्री सिंघल ने पड़ोसी देशों के साथ बढ़ती चुनौतियों की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर भी विस्तृत समीक्षा प्रस्तुत की। सत्र के विशिष्ट अतिथि के रूप में पंचनद शोध संस्थान के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं हरियाणा राज्य उच्च शिक्षा परिषद् के भूतपूर्व अध्यक्ष प्रो. बृज किशोर कुठियाला जी ने अपने उद्बोधन में इन चुनौतियों के समाधान के रूप में आत्मनिर्भर भारत के निर्माण हेतु युवावर्ग को कृतसंकल्प होने का आह्वान किया। उन्होंने दुनिया भर में चल रहे भारत विरोधी वैचारिक युद्ध (नैरेटिव वॉर) के प्रतिकार हेतु युवावर्ग की विशेष भूमिका को भी रेखांकित किया। समापन सत्र में जे. सी. बोस विज्ञान एवं तकनीकी विश्वविद्यालय, फरीदाबाद के कुलपति प्रो. सुशील

कुमार तोमर जी की सारस्वत उपस्थिति ने सत्र की गरिमा में अभिवृद्धि की। सत्र की अध्यक्षता करते हुए महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रुचिरा खुल्लर ने सभी को अपने भीतर राष्ट्रीय चेतना एवं भारत भाव विकसित करने हेतु प्रेरित किया। साथ ही उन्होंने महाविद्यालय परिवार की ओर से सभी महनीय जनों का आभार व्यक्त किया। फरीदाबाद के जे.सी. बोस विश्वविद्यालय एवं अनेक महाविद्यालयों के विभिन्न विभागों के प्राध्यापकों एवं छात्रों के साथ साथ-साथ पत्रकारिता एवं समाजसेवा से जुड़े अनेक प्रतिष्ठित नागरिकों ने गोष्ठी में सहभागिता की। साथ ही अनेक सेवानिवृत्त प्राचार्यों एवं प्राध्यापकों का गरिमामय सान्निध्य भी सभी को प्राप्त हुआ। सत्र के अंत में संगोष्ठी में शोधपत्र प्रस्तुत करने वाले प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों को अतिथिवृन्द द्वारा प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। संगोष्ठी का संचालन डॉ. सविता भगत एवं डॉ. जोरावर सिंह द्वारा संयुक्त रूप से किया गया एवं महाविद्यालय की ओर से डॉ. विमल प्रकाश गौतम तथा पंचनद की ओर से डॉ. आशुतोष जी ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। राष्ट्रगान के साथ संगोष्ठी का विधिवत समापन किया गया।