

अभिव्यंजना

2025-26



राजकीय महाविद्यालय सराहां, जिला सिरमौर हि .प्र.



TEACHING STAFF WITH THE PRINCIPAL



NON TEACHING STAFF WITH THE PRINCIPAL



**Senior Assistant,
Sh. Sanjeev Kumar**



**NSS Programme
Officer**



Rovers Incharge



**Sperintendent,
Sh. Ashish Gautam**



Library Incharge



NCC Incharge



Red Ribbon Club Incharge



NON TEACHING STAFF

From the Principal's Desk...

Dear students,

Dr. Nelson Mandela's famous quote says, "Education is the most powerful weapon which you can use to change the world." Truly, it is education which is one of the most potent tools by which we may transform the society. It leads to empowerment of those who have been underprivileged and voiceless. The society is pinning a lot of hopes on you for bringing a change in the society for its betterment. Most of the students in our college come from the rural background and that background is your superpower. You bring qualities of hard work, dedication, discipline and resilience to this institution which you have imbibed from your background. These qualities provide strength to our institution.



You must remember the fact that no great achievement depends on where you come from but it is achieved on the basis of your sheer determination, perseverance and diligence. Your parents, community and society at large expect a lot from you. Let this institution be a launch pad through which you may achieve your dreams and your talents may shine. The teaching and non-teaching staff of this institution will make every effort to help you realize your dreams. We are trying our level best to provide you the requisite infrastructure. But you need to put in relentless efforts to achieve your goals in life and fulfill your dreams.

Always remember the words of Eleanor Roosevelt "The Future belongs to those who believe in the beauty of their dreams."

Stay Happy, Stay Blessed!

Dr. Gulshan Kumar Dhiman
Principal
Govt. Degree College, Sarahan
Dist. Sirmaur (H.P.)



From the Chief Editor's Pen...

Dear students,

Creativity is considered as one of the finest talents by which we may change this world. As Criss Jami rightly pointed out, "Create with the heart; build with the mind," it is very true as emotions and logic both are required to be creative. Our college magazine reflects the creativity and the collective spirit of the college community. It is a shared record of our college journey as every photograph, article, poem contributed, adds to its beauty. College magazine provides a space to the students to showcase their talent and creativity. This is a platform where you may let the people hear your voices, thoughts and ideas. Your thoughts have enormous power. As these thoughts take the shape of a creative piece, they may bring hope for the hopeless, motivate a person who has lost the zest in life and inspire someone to achieve the pinnacle of success in any domain of life. If you retrospect, you will find how a quote, poem or an article inspired you when you were distressed or sorrowful. You too may use your creativity, experience and knowledge to enlighten someone or bring a smile to their face.



I extend my thankfulness towards our revered Principal Dr. Gulshan Kumar Dhiman for entrusting me with this task of chief editorship of our college magazine. I also express my gratitude towards the editor of Pahadi section, Mr. Dinesh Kumar, editor of Hindi Section, Dr. Mollam Dolma, editor of Planning Section, Mr. Sudesh Kumar, and editor of Chronicle section, Mr. Krishan Kumar for helping in bringing out this issue of our college magazine, Abhivyanjana.

So dear students, you must strive hard to give shape to your thoughts into stimulating pieces of creative writing and whenever a doubt tries to overpower you regarding your ability, then remember, the inspiring words of Martin Luther King, "Your talents and abilities will improve over time, but for that you have to start."

With sincere thanks and best wishes!

Dr. Rajan Kaushal
Chief Editor
College Magazine

Annual Prize Distribution Function 2025-26



Annual Prize Distribution Function 2025-26





Activities of Career Counselling and Placement Cell 2025-26



Activities of Rovers & Rangers and Eco Club 2025-26



Activities of Red Ribbon Club 2025-26



Activities of NCC 2025-26



Social Services Activities by NSS Volunteers 2025-26



Activities of Road Safety, Anti-Drug and Cyber Awareness Cell



Activities of CSCA Oath Taking & Cultural 2025-26



Youth Festival 2025-26



Various Activities in the College 2025-26



Various Activities in the College 2025-26



सम्पादकीय

“शिक्षा का उद्देश्य गहन चिंतन और आलोचनात्मक सोच विकसित करना है।
बुद्धि और चरित्र का मेल ही सच्ची शिक्षा का लक्ष्य है।”

— मार्टिन लूथर किंग जूनियर

महाविद्यालय पत्रिका टीम से जुड़कर मैं स्वयं को अत्यंत सम्मानित अनुभव कर रहा हूँ। राजकीय महाविद्यालय, सराहाँ के लिए सत्र 2025-26 की पत्रिका “अभिव्यंजना” का प्रकाशन अत्यंत हर्ष और उत्साह का विषय है। यह पत्रिका शिक्षकों और विद्यार्थियों के संयुक्त प्रयासों का सजीव प्रतिबिंब है, जिसमें सभी ने रचनात्मकता के साथ अपने विचारों और लेखों का महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

विश्लेषणात्मक सोच और सीखने की जिज्ञासा व्यक्ति को जीवन में सफलता और गौरव की ओर अग्रसर करती है। एक उच्च शिक्षा संस्थान होने के नाते हमारा महाविद्यालय युवाओं को उनकी आंतरिक रचनात्मकता और प्रतिभा को उजागर करने का सशक्त मंच प्रदान करता है। छात्र-छात्राएँ लेख, कविताओं तथा अन्य रचनात्मक अभिव्यक्तियों के माध्यम से शिक्षा और समाज से जुड़े विविध विषयों पर अपने विचार व्यक्त करते हैं।

मेरा दृढ़ विश्वास है कि यह मंच विशेष रूप से सिरमौर जिले के पच्छाद खंड के ग्रामीण क्षेत्रों की उन छात्राओं के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगा, जिनमें सीखने और आगे बढ़ने की अपार क्षमता निहित है। इससे न केवल विद्यार्थियों के जीवन-कौशल का विकास होगा, बल्कि उनके उज्ज्वल भविष्य के

निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान मिलेगा।

मैं इस अवसर पर इस अनुभाग की छात्रा संपादक सुश्री पायल तथा संपादकीय मंडल की पूरी टीम को उनके अथक प्रयासों के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम भविष्य में भी अपने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु इसी उत्साह और समर्पण के साथ कार्य करते रहेंगे।



प्राध्यापक संपादक (वृत्तांत अनुभाग)

कृष्ण दत्त,

सहायक आचार्य इतिहास विभाग

छात्रा सम्पादकीय

एक शिक्षण संस्थान केवल अकादमिक शिक्षा देने का स्थान नहीं होता, बल्कि यह वह जगह है जहाँ भविष्य का निर्माण होता है, पहचान बनती है और संस्कृति की नींव रखी जाती है। यह केवल कक्षा में दिए जाने वाले व्याख्यानों तक सीमित नहीं है, बल्कि अनेक सह-पाठ्यक्रम और अन्य गतिविधियों के माध्यम से भी विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का विकास करता है।

हमारी कॉलेज पत्रिका का क्रॉनिकल खंड इन्हीं गतिविधियों का एक जीवंत संग्रह है। इसमें अकादमिक उपलब्धियाँ, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ, सामुदायिक सेवा कार्यक्रम, सांस्कृतिक उत्सव, खेल गतिविधियाँ तथा करियर परामर्श जैसी अनेक महत्वपूर्ण गतिविधियाँ शामिल हैं।

आमतौर पर यह माना जाता है कि क्रॉनिकल खंड केवल कॉलेज में आयोजित कार्यक्रमों की सूची है, लेकिन यदि इसे ध्यान से पढ़ा जाए तो प्रत्येक प्रविष्टि अपनी एक अलग कहानी कहती है। यह हमारे उद्देश्यों, प्रयासों, सहयोग, उपलब्धियों और भविष्य की संभावनाओं को दर्शाती है।

चाहे युवा महोत्सव में भागीदारी हो, अंतर-विभागीय व्याख्यान, वाद-विवाद और भाषण प्रतियोगिताएँ हों या कला प्रतियोगिताएँ, जागरूकता रैलियाँ, एन.एस.एस., रोवर्स एवं रेंजर्स की गतिविधियाँ, साइबर जागरूकता प्रकोष्ठ, सड़क सुरक्षा क्लब, इको क्लब, रेड रिबन क्लब, करियर परामर्श एवं प्लेसमेंट प्रकोष्ठ या आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ— ये सभी

गतिविधियाँ इस बात को दर्शाती हैं कि हम शिक्षक और छात्र मिलकर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। मैं इतिहास विभाग के सहायक आचार्य प्रो. कृष्ण दत्त की अत्यंत आभारी हूँ, जिन्होंने मुझे इस क्रॉनिकल खंड का छात्रा संपादक बनने का अवसर प्रदान किया। मैंने सभी गतिविधियों का सटीक और स्पष्ट विवरण देने का पूरा प्रयास किया है। यदि फिर भी कोई त्रुटि रह गई हो तो उसके लिए क्षमा प्रार्थी हूँ।



छात्रा संपादक (क्रॉनिकल खंड)

पायल

बी.ए. तृतीय वर्ष, रोल नं. 23218

महाविद्यालय का वार्षिक वृत्तांत

जुलाई, 2025

- 5 जुलाई 2025 को बी.ए. /बी. कॉम प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए महाविद्यालय में ओरिएंटेशन / इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसकी अध्यक्षता कॉलेज के प्राचार्य डॉ. गुलशन कुमार धीमान ने की।
- 14 जुलाई 2025 को महिला प्रकोष्ठ द्वारा "जागरूकता कार्यक्रम" के अंतर्गत महाविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए "हेल्थ एंड हाइजीन" विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
- 17 जुलाई 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा "एक पेड़ माँ के नाम 2.0" पौधारोपण अभियान के तहत महाविद्यालय परिसर में पौधारोपण किया गया।
- 26 जुलाई 2025 को कारगिल विजय दिवस के उपलक्ष्य पर राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

अगस्त, 2025

- 4 अगस्त 2025 को महाविद्यालय में करियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल के द्वारा एक व्याख्यान आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता श्री संजय राजन ने विद्यार्थियों को रोजगार से संबंधित व्याख्यान दिया।
- 6 अगस्त 2025 को करियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल, रोवर रेंजर्स और NSS इकाई एवं यूनाइटेड वेटेरन्स एसोसिएशन पच्छाद के संयुक्त तत्वाधान में पौधारोपण, मेडिकल कैम्प और रोजगार मेले का आयोजन किया गया।
- 8 अगस्त 2025 को साइबर जागरूकता सेल और NSS इकाई द्वारा 'साइबर जागरूकता कार्यक्रम' का आयोजन किया गया।
- 12 अगस्त 2025 को रेड रिबन क्लब एवं NSS इकाई के संयुक्त तत्वाधान में इंटेसिफाइड IEC अभियान के तहत एचआईवी एड्स जागरूकता संबंधी कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में व्याख्यान के साथ विद्यार्थियों को हिमाचल प्रदेश को एचआईवी एड्स से मुक्त करने के लिए शपथ दिलाई गई।
- 13 अगस्त 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों एवं रोवर एवं रेंजर्स यूनिट के संयुक्त तत्वाधान में 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत महाविद्यालय से सराहॉ बस स्टैंड तक रैली निकाली गई।
- 15 अगस्त 2025 को महाविद्यालय में स्वतंत्रता दिवस धूमधाम से मनाया गया।
- 27 अगस्त 2025 को 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत महाविद्यालय परिसर में सफाई अभियान चलाया गया।

- 29 अगस्त 2025 को संगीत विभाग द्वारा विद्यार्थियों की प्रतिभा को निखारने के उद्देश्य से गायन तथा नृत्य प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।
- 30 अगस्त 2025 को महाविद्यालय में हिमाचल विश्वविद्यालय की ओर से गठित टीम ने स्थायी संबद्धता को लेकर निरीक्षण किया। इस टीम में प्रो. सुरेंद्र सिंह नारटा और प्रो० मोहन झारटा ने स्थायी संबद्धता के संबंध में कॉलेज में उपलब्ध सभी सुविधाओं का मूल्यांकन किया।

सितंबर, 2025

- 12-13 सितंबर 2025 को हिंदी विभाग द्वारा हिंदी पखवाड़ा धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर निबंध लेखन, पोस्टर मेकिंग, नारा लेखन, भाषण प्रतियोगिता, कविता पाठ एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आदि का आयोजन किया गया जिसमें महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।
- 15 सितंबर 2025 को महाविद्यालय में अभिभावक - शिक्षक संघ (पीटीए) की आमसभा का आयोजन प्राचार्य डॉ. गुलशन कुमार धीमान की अध्यक्षता में हुआ। इसमें पुरानी कार्यकारिणी को भंग करके सत्र 2025-26 के लिए नई कार्यकारिणी का गठन किया गया।
- 16 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना, इको क्लब, रोवर एवं रेंजर यूनिट के संयुक्त तत्वाधान में महाविद्यालय के परिसर व आसपास के क्षेत्र में स्वच्छता अभियान चलाया गया। इस दौरान नशा मुक्ति अभियान हेतु रैली भी निकाली गई।
- 20 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना, एंटी ड्रग सेल एवं सांस्कृतिक समिति के संयुक्त तत्वाधान में विद्यार्थियों के लिए नशा निवारण विषय पर पोस्टर मेकिंग एवं नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- 23 सितंबर 2025 को कैरियर गाइडेंस एवं प्लेसमेंट सेल द्वारा करियर काउंसलिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें विशेष रूप से IT के कोर्सेज एवं रोजगार अवसरों पर जानकारी देने के लिए NIELIT केंद्र सराहॉ से श्री खेमराज ने विद्यार्थियों को NIELIT के अंतर्गत करवाए जाने वाले कम्प्यूटर के विभिन्न कोर्सों के विषय में जानकारी दी, उनसे संबंधित सरकार द्वारा दिए जाने वाली छात्रवृत्तियों के विषय में भी अवगत करवाया।
- 24 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा राष्ट्रीय सेवा योजना स्थापना दिवस पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में स्वयंसेवियों ने राष्ट्रीय सेवा योजना गीत प्रस्तुत कर इसके महत्व एवं सामाजिक उपयोगिता से सभी को परिचित करवाया। इस दौरान "नशा निषेध" विषय के अंतर्गत प्रश्नोत्तरी व भाषण प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया।
- 27 सितंबर 2025 को सांस्कृतिक समिति द्वारा रंगोली, पेंटिंग, पोस्टर मेकिंग, कोलाज मेकिंग, फोटोग्राफी, क्लै मॉडलिंग और कार्टूनिंग जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

- 27 सितंबर 2025 को 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत NSS इकाई के स्वयंसेवियों द्वारा महाविद्यालय के हॉल और कक्षा के कमरों की सफाई की।
- 29-30 सितंबर 2025 को रेड रिबन क्लब द्वारा इंटेसिफाइड IEC कैंपेन के तहत विद्यार्थियों को HIV/AIDS के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसी दौरान एक जागरूकता रैली भी निकाली गई, जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

अक्टूबर, 2025

- 1 अक्टूबर 2025 को साइबर जागरूकता सेल और NSS इकाई द्वारा 'साइबर जागरूकता' कार्यक्रम का आयोजन किया।
- 1 अक्टूबर 2025 को इको क्लब द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस की थीम "प्लास्टिक प्रदूषण को हराओ" पर पोस्टर मेकिंग एवं नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य विद्यार्थियों को पर्यावरण प्रदूषण के प्रति जागरूक करना था।
- 2 अक्टूबर 2025 को NSS इकाई द्वारा दशहरा, महात्मा गाँधी जयंती और लाल बहादुर शास्त्री जयंती मनाया गया।
- 8 अक्टूबर 2025 को महाविद्यालय में शैक्षिक सत्र 2025-26 के लिए महाविद्यालय केंद्रीय छात्र परिषद संघ का शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किया गया। इस दौरान सभी मनोनीत सदस्यों को शपथ दिलाई गई।
- 9 अक्टूबर 2025 को NCC का प्रथम प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत हुई जिसमें NCC कैडेट्स को परेड एवं ड्रिल संबंधी प्रशिक्षण दिया। इस दौरान एक व्याख्यान का आयोजन भी किया गया।
- 13 अक्टूबर 2025 को आपदा प्रबंधन प्रकोष्ठ द्वारा महाविद्यालय के विभिन्न इकाइयों के साथ मिलकर "अंतरराष्ट्रीय आपदा जोखिम न्यूनीकरण दिवस" का आयोजन किया जिसके अंतर्गत पोस्टर मेकिंग और नारा लेखन प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। इस विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन भी किया गया।
- 13 अक्टूबर से 15 अक्टूबर 2025 तक हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित युवा महोत्सव ग्रुप वन की विभिन्न प्रतियोगिताओं में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने डॉ० राजन कौशल के कुशल नेतृत्व एवं निर्देशन में भाग लिया।
- 17 अक्टूबर 2025 को NSS इकाई और CSCA के संयुक्त तत्वाधान में "YEH DIWALI MY BHART WALI" सफाई अभियान, रंगोली और मेंहदी प्रतियोगिता आयोजित की गई।
- 28 अक्टूबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा "सरदार @ 150" कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान NSS अधिकारी प्रो० दिनेश कुमार ने स्वयंसेवियों को राष्ट्रीय एकता की शपथ दिलाई तथा सरदार वल्लभभाई पटेल के जीवन तथा उपलब्धियों पर प्रकाश डाला।
- 29 अक्टूबर 2025 को रोड़ सेफ्टी क्लब द्वारा "सड़क सुरक्षा" कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इस कार्यक्रम में रिसोर्स पर्सन श्री नरेश कुमार (एएसआई) ने विद्यार्थियों को विभिन्न सड़क सुरक्षा उपायों, यातायात नियमों के बारे में तथा युवाओं में बढ़ती नशे की लत तथा इसके हानिकारक परिणामों पर विस्तार से जानकारी दी।

- 30 अक्टूबर 2025 को Electoral Literary Club द्वारा विद्यार्थियों के लिए मतदाता साक्षरता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
- 30 अक्टूबर 2025 को इको क्लब द्वारा पर्यावरणीय और स्वच्छता अभियान के तहत विद्यार्थियों एवं समाज को स्वच्छता, आपदा और पर्यावरण के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से रैली का आयोजन किया गया।
- 30 अक्टूबर 2025 को महिला प्रकोष्ठ एवं आंतरिक समिति के संयुक्त तत्वाधान में 'महिला सुरक्षा एवं कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न (POSH ACT 2013)' विषय पर एक जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में कानूनी अधिकारों, सुरक्षा उपायों एवं शिकायत प्रक्रिया के प्रति जागरूकता बढ़ाना था।
- 30 अक्टूबर 2025 को महाविद्यालय में वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

नवंबर, 2025

- 7 नवंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा 'वंदे मातरम्' के 150 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य राष्ट्रगान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा देशभक्ति की भावना को पुनः जागृत करना था।
- 10 नवंबर 2025 को महाविद्यालय में 'डिजीटल बस पास' पर एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य वक्ता HRTC सिरमौर के क्षेत्रीय मैनेजर श्री राम दयाल ने विद्यार्थियों को संबोधित किया।
- 14 नवंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा गोद लिए जोहाना घाट के हनुमान मंदिर परिसर में एक दिवसीय शिविर लगाया। इस शिविर के दौरान मंदिर परिसर में लगाए गए पौधों की गुड़ाई - निराई तथा सिंचाई की गई।
- 18 नवंबर 2025 को एंटी-ड्रग सेल द्वारा एक नशा विरोधी जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता डॉ० राजन कौशल ने विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने के महत्व के बारे में जानकारी दी।
- 20 नवंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना तथा नेहरू युवा केंद्र नाहन के संयुक्त तत्वाधान में सरदार वल्लभभाई पटेल की 150 वीं जयंती तथा 'वंदे मातरम्' के 150 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य पर जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन सराहों में किया गया।
- 22 नवंबर 2025 को महाविद्यालय के राष्ट्रीय कैडेट कोर (NCC) द्वारा प्रथम NCC दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय कैडेट कोर द्वारा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए।

- 26 नवंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना, राजनीति शास्त्र विभाग तथा महाविद्यालय के केन्द्रीय छात्र परिषद के संयुक्त तत्वाधान में संविधान दिवस के उपलक्ष्य पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान अंतर विभागीय प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन अंग्रेजी विभाग, राजनीति शास्त्र विभाग तथा इतिहास विभाग द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।

दिसंबर, 2025

- 1 दिसंबर 2025 को 'विश्व एड्स दिवस' के अवसर पर रेड रिबन क्लब द्वारा एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान विभिन्न प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं जिसके अंतर्गत पोस्टर मेकिंग, नारा लेखन, भाषण प्रतियोगिता, नुक्कड़ नाटक, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता एवं कल्चरल फैशन शो आदि शामिल थे।
- 3 दिसंबर 2025 को महाविद्यालय में साइबर जागरूकता सेल और NSS यूनिट ने एक साइबर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को आज की डिजिटल दुनिया में साइबर सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करना था।
- 4 दिसंबर 2025 को महाविद्यालय के विभिन्न इकाइयों और CSCA के संयुक्त तत्वाधान में तंबाकू निषेध पर पोस्टर मेकिंग और नारा लेखन प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।
- 4 दिसंबर 2025 को कैरियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल द्वारा 'करियर काउंसलिंग पर एक कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें मुख्य वक्ता श्री R. K. जैन रहे।
- 6 दिसंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा सत्र 2025-26 के सप्त दिवसीय विशिष्ट शिविर का शुभारंभ किया गया।
- 12 दिसंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा आयोजित सप्त दिवसीय विशिष्ट शिविर का समापन उत्साहपूर्वक किया गया। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के सेवानिवृत्त पूर्व प्राचार्य श्री हेमंत कुमार ने मुख्य अतिथि शिरकत की। शिविर के दौरान विभिन्न रिसोर्स पर्सनों ने स्वयंसेवियों को व्यक्तित्व विकास के साथ विभिन्न विषयों से अवगत करवाया। इस अवसर पर स्वयंसेवियों ने विभिन्न रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए।
- 24 दिसंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अधीन एक दिवसीय सफाई अभियान आयोजित किया गया।
- 26 दिसंबर 2025 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के सौजन्य से राष्ट्रीय स्तर पर मनाए जा रहे बालवीर दिवस का ऑनलाइन प्रसारण देखा गया।
- 26 दिसंबर से 29 दिसंबर 2025 तक महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने प्रो. जगमोहन सिंह और प्रो. प्रियंका सराओ के कुशल निर्देशन में अमृतसर और वागा बॉर्डर का शैक्षिक भ्रमण किया।

फरवरी, 2026

- 21 फरवरी 2026 को महाविद्यालय में कॉलेज स्टूडेंट्स सेंट्रल एसोसिएशन (CSCA) द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और विभिन्न रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं।
- 24 फरवरी 2026 को महाविद्यालय में कैरम और शतरंज खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें कैरम में दुष्यंत ने तथा शतरंज में हेमंत ने प्रथम स्थान हासिल किया।
- 26 फरवरी 2026 को रोड सेफ्टी क्लब के तत्वाधान में विद्यार्थियों द्वारा महाविद्यालय परिसर से नया बस स्टैंड सराहों तक सड़क सुरक्षा जागरूकता रैली निकाली गयी।
- 28 फरवरी 2026 को महाविद्यालय में वार्षिक खेल कूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें 100 मीटर रेस, 200 मीटर रेस, हाई जंप, लॉंग जंप, डिस्कस थ्रो तथा शॉटपुट आदि खेल शामिल थे।

मार्च, 2026

- 5 मार्च 2026 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा "स्वच्छता ही सेवा" अभियान के तहत एक दिवसीय सफाई अभियान आयोजित किया गया।
- 6 मार्च 2026 को रोड सेफ्टी क्लब द्वारा सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत पोस्टर मेकिंग एवं नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- 9 मार्च 2026 को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा "अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस" के उपलक्ष्य में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
- सत्र 2025-26 में महाविद्यालय में "इग्राइटिंग द यंग माईंड्स" पहल के तहत महाविद्यालय के सभी विभागों द्वारा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए "इन्टर डिपार्टमेंटल" व्याख्यान का आयोजन किया गया।
- इस वर्ष भी महाविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए देश विदेश की जानकारी एवं नवीनतम ज्ञान की वृद्धि के लिए महाविद्यालय में डॉ. राजन कौशल के निर्देशन में न्यूज बुलेटिन की शुरुआत की गई।

हिन्दी अनुभाग

विषय सूची

शिक्षक संपादक की संपादकीय (डॉ० मोल्लम डोलमा)

छात्र संपादक की संपादकीय (अनुराधा)

लेख का नाम :

1. युवा और सोशल मीडिया: अवसर या चुनौती
2. छात्रों के जीवन में AI का महत्व
3. व्यक्तित्व विकास में शिक्षा का महत्व
4. असफलता सफलता की पहली सीढ़ी है
5. संगीत का महत्व
6. प्रकृति
7. डिजिटल इंडिया
8. नारी : "जन्म भी ज्वाला भी"

योगदान :

अनुराधा
अन्वेषक शर्मा
संचिता ठाकुर
तेजस्विनी रावल
किरण
मोहित शर्मा
विशाल शर्मा
सीमा शर्मा

सम्पादकीय

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि राजकीय महाविद्यालय सराहण सत्र 2025-26 के लिए 'अभिव्यंजना पत्रिका' प्रकाशित करने जा रहा है। महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका केवल शब्दों का संकलन नहीं, बल्कि विद्यार्थियों की सृजनात्मकता, संवेदनशीलता और बौद्धिक अभिव्यक्ति का सजीव दर्पण है। हिन्दी विभाग के लिए यह विशेष गर्व और प्रसन्नता का विषय है कि हम इस मंच के माध्यम से विद्यार्थियों की साहित्यिक प्रतिभा को प्रोत्साहित कर पा रहे हैं। इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाएँ विद्यार्थियों के विचारों, अनुभूतियों और कल्पनाओं का सजीव चित्र प्रस्तुत करती हैं। यह मंच उन्हें न केवल लिखने के लिए प्रेरित करता है, बल्कि उनकी सोच को व्यापक और सशक्त भी बनाता है। आशा करती हूँ प्रस्तुत पत्रिका में ज्ञानवर्धक तथा उपयोगी सामग्री संकलित होगी, जिससे हमारे पाठक वर्ग इन विचारों व अभिव्यक्ति से पूर्णतया लाभान्वित होंगे। वार्षिक पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।



प्राध्यापिका सम्पादक
डॉ० मोल्लम डोलमा
सहायक आचार्य
हिन्दी विभाग

छात्रा सम्पादकीय

हमारे महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका का प्रकाशन हमारे लिए अत्यंत गर्व और हर्ष का विषय है। यह पत्रिका न केवल विद्यार्थियों की प्रतिभा को उजागर करने का मंच है, बल्कि उनके विचारों, भावनाओं और रचनात्मकता को अभिव्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम भी है।

इस पत्रिका के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने लेखन कौशल को निखारने तथा अपनी कल्पनाशीलता को प्रकट करने का अवसर मिलता है। इसमें प्रकाशित लेख, कविताएँ, कहानियाँ और अन्य रचनाएँ विद्यार्थियों के ज्ञान और सोच का परिचय देती हैं।

छात्रा संपादक के रूप में इस पत्रिका के निर्माण में योगदान देना मेरे लिए गर्व की बात है। यह अनुभव न केवल मुझे जिम्मेदारी का एहसास कराता है, बल्कि टीमवर्क और नेतृत्व क्षमता को भी विकसित करता है।

मैं अपने सभी अध्यापकों का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने हमें निरंतर मार्गदर्शन और प्रोत्साहन दिया। उनके सहयोग के बिना यह कार्य संभव नहीं हो पाता।

अंत में, मैं आशा करती हूँ कि यह पत्रिका सभी पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक सिद्ध होगी।



छात्रा सम्पादक
अनुराधा
बी० ए० तृतीय वर्ष
रोल. न.-23235

युवा और सोशल मीडिया: अवसर या चुनौती

आज का युग डिजिटल युग है। इंटरनेट और सोशल मीडिया ने हमारे जीवन को पूरी तरह बदल दिया है। विशेष रूप से युवाओं पर इसका गहरा प्रभाव पड़ा है। फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर और व्हाट्सएप जैसे प्लेटफॉर्म आज युवाओं की दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं।

सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने का एक बड़ा मंच प्रदान किया है। आज कोई भी छात्र अपने विचार, कला, लेखन, संगीत या अन्य प्रतिभाओं को दुनिया के सामने प्रस्तुत कर सकता है। इसके माध्यम से नई जानकारी प्राप्त करना, नई स्किल्स सीखना और वैश्विक मुद्दों से जुड़े रहना आसान हो गया है।

हालाँकि, सोशल मीडिया के कुछ नकारात्मक प्रभाव भी हैं। अधिक समय तक इसका उपयोग पढ़ाई और स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। कई बार युवा आभासी दुनिया में इतने खो जाते हैं कि वास्तविक जीवन के रिश्तों और जिम्मेदारियों को नजरअंदाज करने लगते हैं। इसके अलावा, गलत सूचनाएँ और साइबर बुलिंग जैसी समस्याएँ भी चिंता का विषय हैं।

इसलिए आवश्यक है कि युवा सोशल मीडिया का संतुलित और समझदारी से उपयोग करें। इसे ज्ञान और सकारात्मकता के साधन के रूप में अपनाएँ, न कि समय की बर्बादी के रूप में।

अंततः कहा जा सकता है कि सोशल मीडिया न तो पूरी तरह अच्छा है और न बुरा है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसका उपयोग कैसे करते हैं। यदि हम इसे सही दिशा में अपनाएँ, तो यह हमारे विकास और सफलता का एक शक्तिशाली साधन बन सकता है।

अनुराधा
बी० ए० तृतीय वर्ष
रोल. न.-23235

छात्रों के जीवन में AI का महत्व

आज के समय में सबसे ज्यादा सुर्खियों में रहने वाली टेक्नोलॉजी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, यानी AI है। आसान भाषा में कहें तो AI (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) ऐसी तकनीक है, जिसमें मशीनें उन कामों को सीखती और करती हैं, जिन्हें आमतौर पर इंसानी दिमाग संभालता है। AI कोई साइंस फिक्शन वाली जादूगरी नहीं, बल्कि यह तो कंप्यूटर साइंस की एक वास्तविक शाखा है, जो गणित, सांख्यिकी और डेटा पर आधारित होती है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता भविष्य का पर्याय बनती जा रही है। मशीनों, मशीनी दिमागों और मशीनी दिलों से भरी इस दुनिया में सब कुछ तकनीक पर आधारित है। तकनीक पर नियंत्रण पाना कृत्रिम बुद्धिमत्ता का कार्य है। असाधारण मानवीय बुद्धिमत्ता से निर्मित बुद्धिमत्ता (एआई) उन कार्यों का विकल्प है, जिन्हें मानव प्रयासों और मशीन की संयुक्त भागीदारी से किया जा सकता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि यह घटना भविष्य पर राज करेगी। क्योंकि रोजमर्रा की तकनीक के क्षेत्र का हर छोटा पहलू किसी न किसी रूप में एआई से

प्रभावित है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ऐसे कार्यों को करके दुनिया में क्रांति ला रही है, जो कार्य पहले असंभव से लगते थे। यह आज स्वास्थ्य, वित्त, शिक्षा और मनोरंजन से लेकर प्रत्येक काम को आसान बना रहा है। वर्तमान में छात्रों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को समझना बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि इसकी सहायता से वे भविष्य में आसानी से जॉब प्राप्त कर सकते हैं और अपने ज्ञान को भी बढ़ा सकते हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को सीखकर छात्र नए आविष्कार कर सकते हैं और तेजी से वर्तमान में हो रहे तकनीकी परिवर्तनों के अनुकूल हो सकते हैं।

अगर आपने कभी अमेज़न के एलेक्सा, एप्पल के फेस आईडी का इस्तेमाल किया है या किसी चैटबॉट से बातचीत की है तो आपने कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के साथ बातचीत की है। एआई तकनीक नवाचार और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हुई अपार प्रगति के साथ ही विकसित हुई है। पिछले एक दशक में ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता जटिल तंत्रों में विकसित हुई है, जो आज के दौर में चेहरे की पहचान और स्वचालित कारों जैसे चलन बन गए हैं। एआई अधिक मूर्त और सुलभ हो गया है, जिससे लोगों की मदद करने के तरीकों में इसका उपयोग करना आसान हो गया है।

छात्रों के सीखने के अनुभव को बेहतर बनाने के लिए शिक्षा में कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग किया जा सकता है। इसका उपयोग सैन्य, कानून और गेमिंग जैसे विभिन्न क्षेत्रों में भी किया जा सकता है। स्पष्ट रूप से, एआई का उपयोग विभिन्न उद्योगों और तकनीकी क्षेत्रों में किया जा सकता है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता निस्संदेह मशीन जगत का भविष्य है। मनुष्यों ने ऐसे अद्भुत आविष्कार

किए हैं, जिन्होंने दुनिया की दिशा ही बदल दी है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानव जाति के भविष्य के आविष्कारों को गति प्रदान कर सकती है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता के लाभ और हानियाँ दोनों हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि मनुष्य कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर कितनी सीमाएँ निर्धारित करते हैं। निष्कर्षतः कृत्रिम बुद्धिमत्ता का क्षेत्र अभूतपूर्व रूप से फल-फूल रहा है और भविष्य में भी इसका विकास जारी रहेगा।

नाम:- अन्वेषक शर्मा
कक्षा:- बी०ए० द्वितीय वर्ष
रोल नं०:- 2415046

व्यक्तित्व विकास में शिक्षा का महत्व

“शिक्षा है वो दीपक जो मन का उद्धार करे, व्यक्तित्व को तराशे, कमजोरियों को नकार करे। ज्ञान की ज्योति से चमके अंदर का प्रकाश, बने इंसान वो जो जीते सबको सम्मान के साथ।”

- शिक्षा व्यक्तित्व विकास की आधारशिला है, जो ज्ञान, कौशल और मूल्यों के माध्यम से व्यक्ति को संपूर्ण बनाती है। यह सोच, भावनाओं व व्यवहार को परिष्कृत कर आत्मविश्वास व जिम्मेदारी विकसित करती है।
- मानसिक विकास के क्षेत्र में शिक्षा व्यक्ति का मानसिक लचीलापन बढ़ाती है और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने में मदद करती है।
- सामाजिक कौशल की बात करें तो शारीरिक, सामाजिक संबंधों और संवाद कौशल में सुधार

के लिए शिक्षा आवश्यक है।

शिक्षा सत्य, सम्मान, न्याय जैसे गुणों को स्थापित कर चरित्र तथा नैतिक निर्माण करती है। यह जिम्मेदार और संतुलित व्यक्तित्व का आधार बनती है।

व्यक्तित्व विकास में शिक्षा की भूमिका अत्यंत व्यापक और बहुआयामी है। यह व्यक्ति को न केवल बौद्धिक रूप से समृद्ध करती है, बल्कि भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक स्तर पर भी मजबूत बनाती है।

शिक्षा कौशल प्रदान कर रोजगार अवसरों को बढ़ाती है तथा स्वावलंबन सुनिश्चित करती है। परिणामस्वरूप, समग्र व्यक्तित्व विकसित होकर समाज व राष्ट्र के लिए उपयोगी बनता है।

"शिक्षा बोती है बीज जो चरित्र का निर्माण करे,
नैतिकता सिखाए, स्वार्थ का त्याग करे।
सत्य अहिंसा का पाठ देकर बनाए संतुलित मन,
व्यक्तित्व हो ऐसा जो दुनिया को करे रोशन।"

नाम:- संचिता ठाकुर
कक्षा:- बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल न.- 2411001

असफलता सफलता की पहली सीढ़ी है

"असफलता ही सफलता की पहली सीढ़ी है" का अर्थ है कि हार या विफलता अंत नहीं, बल्कि सीखने और सुधार करने का अवसर है। यह एक सबक है जो हमें मजबूत, आत्मविश्वासी

और अधिक समझदार बनाकर, बेहतर तरीके से प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। जो असफलता के बाद भी हार नहीं मानते और मेहनत जारी रखते हैं, वे ही अंत में सफल होते हैं।

इस सुविचार के मुख्य बिंदु निम्नलिखित हैं:

- सीखने का अवसर: असफलता हमें यह बताती है कि क्या काम नहीं किया, जिससे हम अपनी गलतियों को सुधार सकें।
- नया दृष्टिकोण: असफलता हमें नए और बेहतर तरीके से काम करने के लिए सोचने पर मजबूर करती है।

उदाहरण: थॉमस एडिसन ने कहा था कि उन्होंने बल्ब का आविष्कार करने से पहले 10,000 बार असफल नहीं हुए, बल्कि उन्होंने 10,000 ऐसे तरीके खोजे जो काम नहीं करते थे।

निष्कर्ष: असफलता से डरकर नहीं रुकना चाहिए, बल्कि उससे सीख लेकर फिर से प्रयास करना चाहिए। महान कार्यों में विफलता अनिवार्य है, और वह सफलता का एक हिस्सा ही है।

नाम:- तेजस्विनी रावल
कक्षा: बी.ए. प्रथम वर्ष
रोल न.- 2512011

संगीत का महत्व

संगीत मानव जीवन का एक अभिन्न अंग है। यह हमारे जीवन को सुंदर, आनंदमय और अर्थपूर्ण बनाता है। संगीत के बिना जीवन एक शून्य और नीरस अनुभव होगा। संगीत के कई महत्वपूर्ण पहलू हैं जो मानव

जीवन को प्रभावित करते हैं।

संगीत हमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का एक साधन प्रदान करता है। यह हमें खुशी, दुख, प्रेम और अन्य भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करता है।

संगीत हमें मनोरंजन प्रदान करता है। यह हमें तनाव और थकान से मुक्ति दिलाता है और हमें आनंद और सुख की अनुभूति कराता है।

संगीत हमारी संस्कृति परंपरा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमें अपनी जड़ों से जोड़ता है और हमें अपनी सांस्कृतिक विरासत को समझने में मदद करता है।

संगीत का चिकित्सीय महत्व भी है। यह हमें तनाव, चिंता और अवसाद से मुक्ति दिलाने में मदद करता है और हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है।

संगीत मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह हमें भावनात्मक अभिव्यक्ति, मनोरंजन, सांस्कृतिक महत्व और चिकित्सीय महत्व प्रदान करता है। संगीत के बिना जीवन एक शून्य और नीरस अनुभव होगा। इसलिए, हमें संगीत को अपने जीवन में महत्व देना चाहिए और इसका आनंद लेना चाहिए।

नाम:- किरण
कक्षा: बी.ए. प्रथम वर्ष
रोल न.- 2416001

प्रकृति

प्रकृति मानव को वह सब चीज़ देती है जिसकी मानव को आवश्यकता होती है। प्रकृति

सबसे अधिक आवश्यकता पूरी करती है। यह मानव को रहने के लिए आवास, खाने के लिए भोजन व पीने के लिए जल प्रदान करती है। प्रकृति मानव को एक स्वच्छ वातावरण प्रदान करती है। यदि इनमें से एक भी चीज़ प्रकृति में ना हो तो हम मानव जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।

परंतु आज मानव को इसी प्रकृति की कोई कदर नहीं है। वह दिन-प्रतिदिन प्रकृति का दोहन कर रहा है। वह अपने आवास को और अधिक बढ़ाने के लिए वृक्षों को काट रहा है। जगह-जगह प्रदूषण फैला रहा है जिससे जंगली जीव-जंतु का आवास छिन रहा है और प्रदूषण के कारण वह मर रहे हैं। यदि मानव ने प्रकृति के दोहन को नहीं रोका, तो वह दिन दूर नहीं जब प्रकृति मानव से वह सब छीन लेगी जो उसने हमें कभी दिया था।

नाम:- मोहित शर्मा
कक्षा: बी.ए. प्रथम वर्ष
रोल न.- 2415029

डिजिटल इंडिया

डिजिटल इंडिया पहल 2015 में शुरू किया गया एक प्रमुख कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य प्रौद्योगिकी और नवाचार के माध्यम से राष्ट्र का रूपांतरण करना है। इसका प्राथमिक लक्ष्य इंटरनेट कनेक्टिविटी में सुधार करके विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में डिजिटल सेवाओं तक सार्वभौमिक पहुँच प्रदान करना है। भारत नेट जैसी प्रमुख परियोजनाओं ने हजारों गाँव को हाई-स्पीड ब्रॉडबैंड से जोड़ा है, जिससे यह सुनिश्चित हुआ है कि दूरस्थ समुदाय भी भारत की डिजिटल यात्रा का हिस्सा बनें।

डिजिटल इंडिया की एक प्रमुख विशेषता डिजिटल भुगतान को बढ़ावा देना और यूपीआई और डिजि लॉकर जैसे कुशल प्लेटफार्मों का निर्माण करना है। ये सेवाएँ वित्तीय लेनदेन और दस्तावेज़ संग्रहण को सरल और सुरक्षित बनाती हैं। कागजी कार्रवाई को समाप्त करती हैं और बहुमूल्य समय बचाती हैं। सरकार प्रधानमंत्री ग्रामीण डिजिटल साक्षरता अभियान जैसी पहलों के माध्यम से डिजिटल साक्षरता को भी प्रोत्साहित करती है, जिससे महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों सहित लाखों को डिजिटल दुनिया में भाग लेने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान किए जाते हैं।

इस अभियान से ऑनलाइन शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं और सरकारी योजनाओं तक पहुँच में सुधार हुआ है। ई-गवर्नेंस को अपनाने से नागरिक कहीं से भी प्रमाण-पत्रों के लिए आवेदन कर सकते हैं, बिलों का भुगतान कर सकते हैं और आवश्यक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, जिससे भारत अधिक समावेशी, पारदर्शी और कुशल बन रहा है। डिजिटल इंडिया एक आधुनिक आपस में जुड़े समाज की ओर एक कदम है जो सभी के लिए अवसरों से भरपूर है।

नाम:- विशाल शर्मा

कक्षा: बी.ए. प्रथम वर्ष
रोल न.- 2415029

नारी : "जन्म भी ज्वाला भी"

नारी केवल नाम नहीं,
वह सृष्टि का विस्तार है,
वह है सुबह की पहली किरण,
वही है जीवन का आधार।
कभी दुर्गा बन अन्याय मिटाए,
कभी सरस्वती बन ज्ञान लुटाए,
कभी लक्ष्मी बन घर को सजाए,
कभी झाँसी वाली रानी कहलाए।
कल तक जिसे कमज़ोर कहा,
आज वही परिवार का सहारा है,
हर क्षेत्र में आगे बढ़ती,
जैसे निर्मल जल की धारा है।
नारी केवल आँचल नहीं,
वह शक्ति का एक सागर है,
जिस घर में उसका सम्मान हो,
वो घर खुशियों की गागर है।
उठो नारी को पहचानो,
उसके सपनों को पंख दो,
नारी है तो कल है अपना,
उसे सम्मान और संग दो।

नाम:- सीमा शर्मा

कक्षा: बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल न.- 23230

ENGLISH SECTION

TABLE OF CONTENTS

Editorial of Teacher Editor (Dr. Rajan Kaushal)

Editorial of Student Editor (Suhani Sharma)

Name of the Article:

1. The Importance of Mental Health
2. Bala Sundari Temple
3. Artificial Intelligence and Job Security
4. Our Language is Our Identity
5. Habit
6. Historical Hanuman Temple
7. Diversity of India

Contributed By:

Diksha
Geeta Sharma
Sneha Sharma
Suhani Sharma
Dushyant Kumar
Ayush Singh
Vaishali

Teacher's EDITORIAL

Dear students,

In this serene, beautiful and quiet town where you may hear the whispers of the pine trees in their mother tongue and ancient hills talk to each other in their local dialect, there, English is considered as a distant mountain which is steep and challenging. For many students, it is not just a subject but a formidable challenge that simply tests their grit, determination and patience. For them, learning vocabulary is like opening an oyster, grammar rules are like serpentine paths, idioms and phrases are like elusive fireflies, learning the right pronunciation of the words is like navigating a dense and unknown forest for the very first time, which is shrouded with fog. Yet, some students have accepted the challenge and here, we stand tall and proud with this English Section of our college magazine. When students accept the gauntlet they can turn apprehension into art.

It is not that only in the field of creativity that you have to show your resilience and bravery to overcome hurdles but in every sphere of life. When you start viewing problems as challenges, then, you experience an enthusiasm inside you which may trounce every obstacle that comes your way. You work diligently to prove your mettle. All the great personalities of this world had to face struggle in their lives and that was the principle, they all followed to achieve the great feats in life. You all can overcome this fear of

learning a foreign language, if, you take it as a challenge. The books, newspapers and magazines in English are available in the college library for you to learn the language. Computers in the IT lab may be helpful too, especially, in learning the pronunciation and articulation of words and phrases. Your very mobile phone is a tool which may help you in learning this lingua franca. I am absolutely sure that all of you are courageous enough to accept this challenge. You are going to be the trailblazers for others in attaining this feat.

Stay Blessed Always!
Happy Reading!

Dr. RAJAN KAUSHAL
Editor, English Section
College Magazine



Student's EDITORIAL

Being the student editor of the English section of the college magazine 'Abhivyanjana' has really been very challenging, yet, a truly rewarding experience. It was challenging because it was a herculean task to motivate the students to write in English. Though, I felt that our students definitely have ideas and they feel hesitated to express the articles in English though with great encouragement from teachers and me, some students definitely came forward to express their ideas in the form of creative pieces. Though, their words were raw and unfiltered and required enormous editing I believe their thoughts and ideas matter more than the polished language. In this fast paced age of social media, students feel quite comfortable in making reels and videos than writing articles. But as students, we must realize that our words do matter as they represent our voice. I am grateful to Rajan Sir for reposing faith in me to be the student editor of the English Section.

This journey was quite challenging and inspiring but in fact, it taught me the power of words and encouragement. I also learnt that with constant effort we may achieve anything in this world.



Student Editor
SUHANI SHARMA
BA 3rd Year

THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH

In our life, we give a lot of importance to the physical health whereas mental health often remains ignored. But in order to lead a balanced life, the role of mental health is tremendous. If people are sick due to any physical ailment, then, they quickly go to the doctor to get themselves treated. But in case, they face an issue with the mental health they hesitate to even talk about it. To visit the chamber of a psychiatrist is seen as a taboo by many. But it is high time when people should talk about mental health freely. It should be given equal importance as physical health. Whenever someone deals with an issue of mental health they should definitely consult a psychiatrist without any hitch. The role of family members of the patient is also of paramount importance as they can deal with them with love, care and compassion. Even the role of society is of pivotal importance as it should deal with such issues with empathy. It has been observed that yoga, physical exercise, meditation are also very helpful along with the proper treatment to regain the mental health. Awareness in the society regarding this issue is a must. When someone dealing with the issue asks for help, then, it should be treated as a symbol of strength and not weakness. A calm mind is vital to make the right decisions in life. So the mental health should never be ignored.

MAA BALA SUNDARI TEMPLE

Trilokpur Temple is one of the most prominent temples of Himachal Pradesh. Not just from Himachal Pradesh but even from Delhi, Haryana and Punjab so many pilgrims visit this temple. Thousands of pilgrims may be seen waiting in queues to offer their prayers to the Goddess Maa Bala Sundari especially during the navratras. It has a rich history and enormous religious significance. Raja Pradeep Prakash (also known as Dip Prakash) of princely state Sirmaur got it constructed in the year 1573 CE. It is dedicated to the Goddess Tripura Maa Bala Sundari and She is the very embodiment of none other than Goddess Durga. As per the popular legend, there was a local trader whose name was Lala Ram Das; he purchased a sack of salt from a place called Devband, now in Uttar Pradesh. Despite selling the salt from the sack, the bag remained full of salt. This miracle amazed the trader and that very night the Goddess appeared in his dream and instructed him to build a temple to enshrine the sacred pindi of the Goddess. Ram Das approached the king of Sirmaur riyasat Raja Pradeep Prakash and narrated him the entire story. He commissioned seasoned artisans from Jaipur to construct the marble temple dedicated to the

Goddess. The work of the temple started around 1570 CE and got completed in 1573 CE. The temple is an exquisite fusion of Indo-Persian architectural styles. Since the inception of the temple, it became a tradition in the royal family of Sirmaur riyasat to worship the Goddess Maa Bala Sundari and they offer prayers by visiting this temple. Trilokpur means the land of three shakti temples in the region, which are dedicated to the three Goddesses ; Mahamaya Maa Bala Sundari, Bhagwati Lalita Devi and Tripur Bhairavi. This sacred temple is known as a major shaktipeeth in entire north India. Two fairs are held every year in Chaitra Navratri and Ashwin Navratri. People throng to this place to offer their prayers and seek the blessings of the Goddess from Haryana, Himachal Pradesh, Punjab, Uttar Pradesh and Delhi.

GEETA SHARMA
BA 2nd Year
Roll No 2411007

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND JOB SECURITY

Artificial intelligence is known as one the most significant technological developments of this century. Artificial intelligence can do much more than the human intelligence. Various tasks which require human intelligence like problem solving, decision making, deriving information from the data, and language understanding etc. may be performed at an unimaginable speed. Tools like Chatgpt, perplexity, Gemini etc. are being used frequently in the offices, industries, colleges and hospitals.

But as everything comes at a cost, so, it is believed that in future it is going to be a great danger for the employment opportunities. The greatest threat humanity is facing today is of unemployment. Now, the work which was being done by ten people is being performed in minutes and that too by just using a computer. Many routine jobs which require repetition of process are being automated with the help of Artificial Intelligence. Many factories which require huge manpower have replaced human labour with robots. These days chatboxes handle the customer services very efficiently. Various softwares have been created to handle the work of data entry without any human intervention. Though, the common notion is that AI has decreased the job opportunities, which has resulted in unemployment. However, various new job opportunities like data analysts, AI engineers, Cyber Security experts and digital marketers have also been created. But we can't deny this fact that at this juncture, that it has certainly helped human beings in improving efficiency and productivity. AI has come up both as a challenge and opportunity, it is on us how we use it to create a better future for ourselves.

SNEHA SHARMA
Roll No 2521012
B.Com 1st Year

OUR LANGUAGE IS OUR IDENTITY

For any community, language is much more than just a medium of communication. It has a deep rooted connection with the history and culture of that community and area. Even in Sirmaur District of Himachal Pradesh Pahari language and its various dialects play a pivotal role in establishing a connection of the people of this area with their culture, traditions and values. The local language of Sirmaur is known as Sirmauri which is spoken in the form of different dialects in different areas of Himachal Pradesh in their homes and community. This Sirmauri language carries the wisdom of generations in the form of folk songs, fables and stories. When the children witness their grandparents and parents communicating with them in their own language, they learn just more than a language. They learn the values that culture transfers in the form of that language. They learn to respect, to empathise and to uphold the values even during the most trying circumstances. These dialects, prevalent in various areas, communicate about the hills, mountains, rivers, forests, valleys and about the way of life in the rural area. These languages and dialects preserve the very spirit of Sirmauri culture and traditions in such a way no book or textbook can. When someone wants to give vent to one's feelings, desires and aspirations then one seeks the language which comes naturally to him. Due to this very reason many youngsters have expressed their deepest feelings and views in the form

of poems, essays and stories in their own Sirmauri dialect at various platforms. But there is no denying the fact that our local languages and dialects are facing enormous challenges. If, we let them fade, we would be losing much more than just words. It would lead to the loss of our culture, traditions, values and history. Our local languages are not just means of communication but they are living souls. They keep our heritage intact and alive. Let's take pride in speaking and preserving our local languages.

SUHAN SHARMA

BA 3rd Year

Roll No 23243

HABIT

If someone asks us what is a habit? Then, it may simply be said that habit is an action that a person performs regularly. It may also be in the form of a particular kind of behavior. With repetition of the same action starts coming to us naturally and automatically. Habits are usually categorized into two types; good habits and bad habits. Good habits help us in our growth and lay the foundation of a good and happy life. They better our health, improve our discipline, enhance our confidence and improve our personality. All the people who became successful they became so because of the good habits they nurtured in their lives. They help us building a strong character and a bright

future.

On the other hand, bad habits harm our health and the prospects of future. Initially, they seem harmless but in the future create serious problems in our lives. Some bad habits are like wasting time, getting up late in the morning, unhealthy lifestyle, lack of discipline and negative thinking. There is an apt quote about habits by Charles Duhigg "And once you understand that habits can change, you have the freedom and the responsibility to remake them" Therefore, it may be concluded that habits may build our future or mar our future. The difference between success and failure lies in what habits we develop in our lives. It is difficult to change the habit, once, it has been formed. It requires awareness, tremendous will power, patience and determination to change our habits. Habits may seem to be of miniscule importance but they carry great power in themselves. We may control our future by controlling our habits.

DUSHYANT KUMAR

BA 1st Year

Roll No. 2511003

HISTORICAL HANUMAN TEMPLE

There is an old temple dedicated to Lord Hanuman at Johana Ghat in Sarahan. It is roughly 100 years old. It was founded by 1008 Shri Ram Das Ji Maharaj. It is a centre of great spiritual significance and devotion of the people of Sarahan and nearby villages. 1008 Shri Ram Das Ji Maharaj was

a Bal Brahamchari saint who was engaged in intense Hath Yoga at this place, where the temple is situated now. He himself constructed the statue of Lord Hanuman with cow dung, soil and the sacred ash from the Yagnakund. It is believed that Lord Hanuman is present in this very statue in the jagrit awastha. This place is believed to be the tapasthali (a place of penance) because 1008 Shri Ram Das Ji Maharaj did tapa here. After Maharaj ji left for his heavenly abode this temple was in a neglected and dilapidated state for several years. But then another Saint Mahant Parmeshwar Das ji, a disciple from the same tradition as of Baba Ram Das Ji Maharaj came to this place and revived this temple. He made efforts to recharge this place with a positive energy. If anyone visits Sarahan then one must visit this temple to seek the blessings of Lord Hanuman. Car goes till the temple complex and there is a proper parking space for vehicles. There are some swings as well for the kids in the open space near the temple. The temple has been constructed in such a beautiful manner that it enthralls very devotee and every visitor.

AYUSH SINGH

BA 2nd Year

Roll No 2417020

DIVERSITY OF INDIA

In common parlance diversity is referred as a wide range of differences, it may be among community, region, religion,

language and culture etc. if we talk about, geographical diversity and biodiversity of India then, we have snow capped mountains of Himalayas in the north, sweltering desert of Thar in the west, Fertile Gangetic Plains in the central India and the ancient Deccan plateau in the south. It is believed that India ranks among the top 17 megadiverse countries of the world and possesses over 45000 species of plants and 91000 species of animals along with various ecosystems. Diversity may also be seen in the religious sphere as well. India is home to a number of religious beliefs and practices. India is the birthplace of Hinduism, Buddhism, Jainism, and Sikhism, the four key religions of the world. India also has the world's third largest Muslim population. So in religious landscape India possesses enormous diversity. Linguistic diversity too is one of the prominent features of this country. Along with 22 official languages recognized by our constitution, 121 major languages and more than 19500 languages (raw mother tongues) are spoken in India. Culturally too, India is truly diverse as festivals like Diwali, Holi, Eid, Christmas, Budh Purnima, Guruparv and host of other festivals are celebrated with great fervor excitement. India has a wide variety of cuisines, in the north people prefer naan, kulchas, rich curries whereas in south rice, dosa, utpam, idli and sambar are much preferred. In the eastern India Fish curry and mustard based dishes are considered delicacies

whereas in the western India Dhokla,
Poha and Misal Pao get preference over
other dishes.

VAISHALI
BA1st Year
Roll No 2511007

पहाड़ी अनुभाग

विषय सूची

शिक्षक संपादक के संपादकीय (दिनेश कुमार)
छात्र संपादक की संपादकीय (प्रीतिका)

लेख का नाम :

1. संपादकीय (प्राध्यापक संपादक)
2. छात्रा संपादकों री कलमों दा
3. हेला
4. गंगी
5. सिरमौर रे त्यौहार
6. सिरमौरी ग्यास
7. डॉ यशवंत सिंह परमार
8. बुझोणी
9. पहाड़ों में बिशु रा मेला

योगदान :

दिनेश कुमार
प्रीतिका (23221)
वंशिका शर्मा (2515013)
सुहानी शर्मा (23243)
अनुराधा (23235)
प्रीतिका (23221)
विजयलक्ष्मी (23213)
अनुराधा (23235)
आशिमा (23233)

संपादकीय

राजकीय महाविद्यालय सराहां की वार्षिक पत्रिका "अभिव्यंजना" का यह चौथा अंक है। इसके संपादन का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ, जिसके लिए मैं आदरणीय प्राचार्य महोदय का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। विशेष रूप से पहाड़ी अनुवाद खंड का संपादन करते हुए मुझे अत्यंत गर्व की अनुभूति हो रही है, क्योंकि इसके माध्यम से हम अपनी भाषा, बोली, साहित्य और संस्कृति को जीवित रखने तथा उसे आगामी पीढ़ी तक हस्तांतरित करने का महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं।

जैसा कि कहा जाता है—“साहित्य समाज का दर्पण होता है।” अतः यह आवश्यक है कि हम अपने साहित्य को बढ़ावा दें, ताकि आने वाली पीढ़ी अपनी जन्मभूमि की भाषा को बोलने और लिखने में गर्व का अनुभव कर सके। भाषा केवल अभिव्यक्ति का माध्यम नहीं, बल्कि हमारी पहचान और संस्कृति की धरोहर भी है। हमें इसका प्रयोग करते हुए अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त करना चाहिए।

लेखन और सृजन एक कला है, जिसके माध्यम से हम अपने विचारों और भावनाओं को समाज के समक्ष प्रस्तुत कर सकते हैं। इससे वर्तमान और भावी पीढ़ियाँ समान रूप से लाभान्वित होती हैं। हमारी यह बोली हमारी अमूल्य धरोहर है, जिसे जीवित रखना, संजोना, संवारना और विकसित करना हमारा कर्तव्य है।

विविधता से भरे हमारे देश में अनेक बोलियाँ और भाषाएँ प्रचलित हैं। जैसा कि कहा गया है—“कोस-कोस पर बदले पानी, चार कोस पर वाणी।” ऐसे बहुभाषी समाज में अपनी भाषा

और संस्कृति को व्यापक स्तर पर पहुँचाने में लेखन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस माध्यम से हम न केवल अपनी भाषा का प्रचार-प्रसार कर सकते हैं, बल्कि अपने क्षेत्र की समृद्ध संस्कृति को भी उजागर कर सकते हैं।

अंत में, मैं माँ सरस्वती से प्रार्थना करता हूँ कि इस पत्रिका की महत्ता बनी रहे और यह पाठकों को ज्ञान एवं संतुष्टि प्रदान करे। मैं सभी विद्यार्थियों से आग्रह करता हूँ कि वे पहाड़ी बोली को बढ़ावा दें तथा अधिक से अधिक लेखन कर इसे और समृद्ध बनाएँ। साथ ही, मैं उन सभी विद्यार्थियों का धन्यवाद करता हूँ जिन्होंने अपने लेख इस पत्रिका हेतु प्रदान किए, तथा छात्रा-संपादिका प्रीतिका का भी आभार व्यक्त करता हूँ, जिसने उत्कृष्ट कार्य करते हुए महत्वपूर्ण लेखों का संकलन एवं संपादन कर इस अंक को सफल बनाया।

दिनेश कुमार

प्राध्यापक संपादक
पहाड़ी अनुभाग



छात्रा संपादकों की कलमों का

सबी खे मेरी नमस्ते।

मेरा नाम प्रीतिका अस्तियाँ रो आँ स्नातक तृतीय सालोरी छात्रा अस्ति। आँ आपीखे बोहत भाग्यशाली समझूँ जूँ आँ राजकीय महाविद्यालय सराहां की वार्षिक पत्रिका "अभिव्यंजना" की पहाड़ी अनुभागों की छात्रा संपादिका चुनी गई। पहाड़ी अनुभागों की छात्रा संपादिका बनना मेरी खातरे बोहत गौरव रो जिम्मेदारी की बात अस्ति। पहाड़ी अनुभागों के माध्यमों का हमों आपणी पहाड़ी संस्कृति, भाषा ओरो रीति-रिवाजो ज्युँदी राखणे रा मौका मिलरा। आजकल म्हारी पहाड़ी संस्कृति रे रीति-रिवाज धीरे-धीरे खतम ओणी लागरोए। आपणी संस्कृति बचाणे की खातरे रो पहाड़ी भाषा खे बढ़ावा देणे की खातरे वार्षिक पत्रिका मंज पहाड़ी अनुभाग एक बोहत बढ़िया कोशिश अस्ति। आँ आशा करूँ की हर सालो दे सबी छोट्टू ऐसी पत्रिका मंज बढ़-चढ़ रो भाग लों ताकि म्हारी संस्कृति ओरो लोगो तक पहुँचो।

अंत मंज आँ आपणे सबी गुरुजणो रा धन्यवाद करना चाऊँ जेने आँ सम्पादक बोडणे रे काबिल समझी। आँ तीणो सबी छोट्टू खे बे विशेष धन्यवाद देणा चाऊँ जेने पहाड़ी अनुभागों का आपणा योगदान दिया। आँ आशा करूँ की तुमो सबी खे ई पहाड़ी अनुभाग बोहत पसंद आला।

धन्यवाद



प्रीतिका

अनुक्रमांक - 23221
स्नातक- तृतीय वर्ष

हेला

मारे गाँव हेले रा बोहत महत्त्व असो। गाँव की भाषा मेंज हेले रा मतलब सबी मिलीजुली कोरी कोसी परिवारों रा काम कोरणा ओसो। कामो करूणू खे लोगो के हॉक मारी रो बुलाया जाओ। जब गाँव मेंज कोसरा काम पाछू रो जाओ तो तेसी काम जल्दी खतम करणी खे हेला लगाओ। हेला बोहत सारी चीजों रा ओसको जिशा आदा लाणी रा हेला, खोड़ काटणी रा, आदा खुणणी रा, गोबर ढोणी रा। मारे गाँव मेंज जादेश खोड़ काटणी रा हेला लागो, तेसी हेले मेंज गाँव की सारी बोड़रो आपणी- आपणी दाची लेड़रो घास काटणी आओ। तब सी बोड़रो दुपेरे तक घास काटो। जिंदरो घास काटो से तब तिनोख चा रो रोटी खाणीख देओ। तब सी चा पाणी करीरो तड़ने घास काटणी डेजों। अन्धेरा ओणी तक से घास काटो, तब से आपणे गोरख डेजों। राती की रोटी से पेले हेले वाले रे गरे खाणा खाणी जाओ। तब सी तेथ बातों लाओ। रोटी खाणी रे बाद बोहत देर तक से बातों लाओ रो तिसदे बाद आपणे गरेख जाओ। ईशा लागो हेला मारे गाँव मेंजा।

वंशिका शर्मा

अनुक्रमांक - 2515013
स्नातक- प्रथम वर्ष

गंगी

सिरमौर रे संस्कृति मंज लोग कई प्रकारो रे गीत गाओं जिन माए गंगी भी गाई जाओं। पुराणे टेमो दे लोग मन खुश राखणे रे खातरी एकी - रेखें के गंगी गाओं थे। तीनो मंज कुछ गंगी रे बोल इ असो :-

1. गाड़ी आए रोई रोडे- रपडे, गाड़ी आए रोई रोडे- रपडे, ज्यादा ना तू बोल छोरीये, ताई लोए जांऊए ढोल - ढपड़े।
2. फूल खिले रोआ कोमले रा, फूल खिले रोआ कोमले रा, ज्यादा ना तू बोले छोरुआ, जूता देखी लोई चामड़े रा।
3. पाणी पीणे के बणाणा डाबरू, पाणी पीणे के बणाणा डाबरू, खुले बाल आई छोरीये, मुखे सोणे लागे तेरे बाबरू।
4. फूल खिले रोआ एको - एको रा, फूल खिले रोआ एको - एको रा, ज्यादा ना तू बोल छोरुआ, जूता देख लोए मेखो - मेखो रा।
5. गाड़ी आए रोई फेरा लाई रो, गाड़ी आए रोई फेरा लाई रो, ज्यादा ना तू बोल छोरीये, ताई लोए जांऊए शिरा लाए रो।

सुहानी शर्मा

अनुक्रमांक -23243

स्नातक- तृतीय वर्ष

सिरमौर रे त्यौहार

सिरमौर रे जिला दू भागो दा बांटा जाओं गिरिआर रो गिरिपार। इनो मंज गिरिपार क्षेत्रों रे इलाके रा ओका नाव हाटी असो। सिरमौर रे लोग रा रहण-सहण बड़ा सीधा - साधा असो ओर इयीके लोग बड़े शरीफ रो खास - नीति के असो। ऐसी इलाके

रे गाँव मंज लोग अपने-अपने रीति - रिवाजो रे हिसाबो दे कई त्यौहार मनाओ। इनो गाँव दा बुआरे रा रिवाज भी असो। बाढ़े के बाढ़े एक जूणा बुआरा जाओ ओर सबै काम मिली बांटयो कोरो। इथके त्यौहार, धाम, रीति - रिवाज, रहण- सहण अच्छा ओसो। सिरमौर रे त्यौहार मंज दवाली रा त्यौहार एक प्रमुख त्यौहार ओसो। गिरिपार क्षेत्रों दी दू दवाली मनाई जाओ:-

नई दवाली:- नई दवाली बहोत सारे गाँव दी मनाई जाओ। ऐसी दिनों खूब बढ़िया - बढ़िया खाणा बणाया जाओ रो खूब पटाखे ब चलाओ। कई जोगे लोग ड्रामा ब कोरदे। इनो दिनों लोग पाऊणे जाओ रो गीउ रा मुड़ा निओ।

बूढ़ी दवाली:- बूढ़ी दवाली नई दवाली के एक मीने बाद मनाओ। बूढ़ी दवाली मावस रे राते बड़े राज जलाव। गाँव रे लोग मिली रो चार बजे दे गाणे गांओ।

अनुराधा

अनुक्रमांक -23235

स्नातक- तृतीय वर्ष

सिरमौरी ग्यास

ग्यासो रा त्यौहार दिवाली रे दश दिन बाद मनाया जाओ। इस दिन सिरमौर रे अलग -अलग स्थानों दे मेले लागो। एनी मेलो दा प्रमुख मेला रेणुका जी रा मेला अस्तिया। इ मेला सिरमौरो रा इ नि बल्कि पुरे भारत रा एक प्रसिद्ध मेला अस्तिया। इ मेला ग्यास रे दिनों दा शुरू ओजो। ओरो दश दे पंद्रह दिनों दे बीचो मंज चलो। ईदी साथे एक ओर प्रमुख मेला भूशिंग रा मेला बे ग्यास रे दिनों दा पच्छाद रे क्षेत्रों डा मनाया जाओं। इ मेला लगभग दू दिनों रा ओ ओर ईदी मंज विभिन्न प्रकार रे खेल भी आयोजित ओ। इस दिनों जितणे भी म्हा रे इष्ट देवी-देवता तथा कुल रे देवी-

देवता अस्तिये तीनो सबी पूजा जाओ। कई लोग ऐसी दिनों व्रत वे रखो ओर कन्या बे जमाओ। इस दिन कई प्रकारो रे पकवान पकाए जाओ ओर कई जगह पंद इस दिनों भंडारे रा बे प्रबंध किया जाओ। इ त्यौहार सिरमौरी मंज बड़े धूमधाम से मनाया जाओ।

प्रीतिका

अनुक्रमांक - 23221

स्नातक- तृतीय वर्ष

डॉ यशवंत सिंह परमार

डॉ यशवंत सिंह परमार जू मारे हिमाचलो रे पोइले मुख्यमंत्री थीय तीनो रा जन्म गाँव चन्हालग मंज 4 अगस्त 1906 मंज हुआ था। पर परमार जी बागथणो रे बड़योग गांओ मंज बी रो थे। तीनो आपणे जीवणो मंज बोहत कष्ट काट राखा था। बादो दे सी बोहत मेहनत कोरी सिरमौर रियासतों रे न्यायाधीश बणे हिमाचल अलग राज्य बणणे दे बाद हिमाचलो रे पोइले मुख्यमंत्री बोणे। तिने बसांहा रो बागथण स्कूल बी बणाया ताकि जू कष्ट तिने काटे सी कष्ट मारी आणे वाली पीढ़ी नी काटणा पोडो। तिने म्हा रे बागथणो रा पुल बी बणा राखा। तिने म्हा रे सिरमौर इ नी पूरे हिमाचलो रा सुधार किआ। तिनी पहाड़ी खाणा बोहत पसंद थिआ। जोब सी गोरेख आओ थे तो तिनी के असकली, पटांडे, लुशके, सिड़कू बणाओ थे। तिनीरी याद में तिनी रे जन्म स्थानों मंज ज्वाला माता रे मंदिरो रे बाहरो तिनी री प्रतिमा बणा राखी रो तिनी रे जन्मो रे दिनों बागथणो में मेला बड़ी धूमधाम से मनाओ।

विजयलक्ष्मी

अनुक्रमांक -23213

स्नातक- तृतीय वर्ष

बुझोणी

1. पार्वती री साड़ी, शिवजी री दाड़ी, गणेशो रे दांद
2. चूलड़े आगू पेट कूण फुलाओ
3. इमली -सीमली सोबीदी आगे जीमली
4. पेटो भीतरु पियाशु कोसदू हुओं
5. हाथे मुलेरी चिट्टी, पाथरो मुले री मिट्टी
6. एक रोटी ताती, एक रोटी शैली
7. पोरबा आया मेहमान, बारो आँखी चौबीस कान
8. पोरबा आया ऊँट, तीसरे पीठी गाई ओसो बोलिए रा बूट
9. कमर बाँधी छाल कूण देऊ
10. उदेके पीठ उबके बांगणे

उत्तर (1)कुकड़ी, (2)रोटी, (3)मक्खी, (4)लटटू, (5)असकली, (6)सूरज -चाँद, (7)घोरोट, (8)भोदारा, (9)पूला, (10)पिंग (झूला)

अनुराधा

अनुक्रमांक -23235

स्नातक- तृतीय वर्ष

पहाड़ों में बिशु रा मेला

म्हा रे पहाड़ो रे क्षेत्रों दा बिशु रा मेला हर सालो जेठो रे मीने (ग्रीष्म ऋतु) दा मनाया जाओं। ऐसी मेले दे लोक दूरो -दूरो शी गाँवों दे आंदे ओसो। बिशु रा मेला ग्रीष्म ऋतु रे शुरू दा हर साल दा मनाया जाओ। एनो दिनों मौसम बहोत बढ़िया हुआ ओर एनो दिनों खेचो दी फसल काटी के खत्म हुआ। इ कारण ओसो जे सोबे लोग खुशी रे मारे होंसदे - गांदे। ऐसी दिनों लोग जीशो फेटे बीजो ओर नए कापड़े पेहनी के गाँव रे मंदिरो दी देवी-देवता री पूजा करो। देवी-देवता रा आशीर्वाद लोणे दे बाद

मेले के जाओ। ऐसी मेले दी बहोत सारी दुकानी लागदी जिन्दी तरह- तरह री मिठाई बणदी ओसो जैशी पकोड़े, चाट, जलेबी , लड्डू , वर्फी वगैरा - वगैरा। तेथी दी अलावा खिलोने, कापड़े, रो बर्तनो आदि री दूकाने भी लागदी। मेले दे झूले भी होंदे ओर छोट्ट झूले -झुलदे ओर आनंद लोंदे। बिशु रे मेले दे लोग ढोल -नगाड़े री धुन शुणीके खूब नाचदे- गांदे जू ऐसी पहाड़ी संस्कृति और परम्परा के ओर ज्यादा शोभा देओ। ऐसी मेले दे कुश्ती, तीरंदाजी और कई प्रकारो रे खेल आयोजित होंदे। ऐसी मेले दा भाईचारा और प्यार बहोत ओसो। इ बिशु रा मेला बहोत प्रसिद्ध और लोगो रे जीवनो रा हिस्सा ओसो। लोग पूरे साल मेले रा इंतजार करो। इ मेला खुशी रा और पहाड़ी संस्कृति रा प्रतीक ओसो।

आशिमा

अनुक्रमांक- 23233

स्नातक- तृतीय वर्ष

PLANING SECTION

Table of Contents : Editorial Section

Teacher Editor – Planning Section

Sudesh Kumar
Assistant Professor (Commerce)

Student Editor-Planning Section
Shabnam Thakur
B.Com. 3rd Year
Roll No. 23101

Articles

Article Title	Student Name	Class	Roll No.1
Marketing	Hemant	B.Com. 1st Year	25210012
Indian Taxation System after GST	Vasu Dev	B.Com. 1st Year	25210033
Leadership: The Power to Inspire	Sonia Bhatia	B.Com. 1st Year	25210054
ग्रीन मार्केटिंग	Amita Sharma	B.Com. 2nd Year	24210025
Statistics in Modern Life	Sneha Sharma	B.Com. 1st Year	25210126
Company	Aryan Sharma	B.Com. 1st Year	25210087
Mental Health Matters	Kumkum Gautam	B.Com. 2nd Year	24210038
Economics in Daily Life	Ankita Thakur	B.Com. 1st Year	25210049
The Economy of Himachal Pradesh	Shabnam Thakur	B.Com. 3rd Year	2310110
व्यवसाय की शुरुआत	Bhawna Thakur	B.Com. 1st Year	252100611
Digital India and the Growth of E-Commerce	Darshdeep Kaur	B.Com. 2nd Year	2421001

EDITORIAL- TEACHER EDITOR, PLANNING SECTION

It gives me immense pleasure to present the Planning Section of this year's college magazine of Govt. College Sarahan. This section has been thoughtfully curated to showcase insightful articles in the fields of commerce and economics, reflecting both academic understanding and practical perspectives.

In an ever-evolving global economy, it is essential for students to engage with contemporary financial, business, and economic issues. The contributions featured here demonstrate not only awareness but also analytical thinking and creativity among our students. I sincerely appreciate the effort and dedication they have put into their work.

I would like to extend my gratitude to the Student Editor, Shabnam Thakur, whose sincere efforts in collecting, organizing, and coordinating submissions have made this process smooth and efficient. Their role has been instrumental in bridging the ideas of students with the editorial vision of this section.

Working under the guidance of the Chief Editor, Dr. Rajan Kaushal, has been a valuable experience, ensuring that the content maintains both quality and relevance. I am also deeply thankful to our respected Principal, Dr. Gulshan Kumar Dhiman, for

for their constant encouragement and support, which inspires us to strive for excellence.

I hope this section provides readers with meaningful insights and encourages further interest in the dynamic fields of commerce and economics.

SUDESH KUMAR

Assistant Professor (Commerce)
Teacher Editor
Planning Section



EDITORIAL- STUDENT EDITOR, PLANNING SECTION

Hello Everyone,

It is a privilege and a pleasure for me to be the student editor of the planning section of the college Magazine. This Section covers articles related to economics, commerce, management, and administration so that student feel motivated to contribute their articles related to these subjects in this special section. When students write on such issues they do some research and think critically and many times they provide out-of-the box ideas that were never thought of before.

These ideas also form the basis of future policies. Therefore, in a way, this small effort of contributing an article can have an impact of the formulation of various policies and ultimately in the progress of our country's economy. If a nation's economy is strong, it becomes rich, prosperous, and powerful. If students can find solutions to economic problems, provide some new start-up ideas, they can help in making the economy strong.

Finally, I am grateful to all the members of the teaching and non-teaching staff of their immense support and blessings throughout my stay at the college. I also express my gratitude to the Respected Sudesh Sir for providing me the opportunity to become the student editor of this college Magazine.

SHABNAM THAKUR

B. Com. 3rd year

Roll No. 23101

Student Editor-Planning Section



MARKETING

Marketing is the process of promoting, selling and distributing products or services to customers. It helps businesses understand customer needs and create value for them. Through marketing, companies communicate the benefits of their products and build strong relationship with their target audience.

Marketing includes activities such as advertising, market research, branding and sales promotion. Business study customer preferences, trends and competition to design effective marketing strategies. In the modern world, digital marketing has become very important. Companies use online advertisements to reach a larger audience quickly.

Good marketing not only increases sales but also build brand awareness and customer loyalty. When businesses clearly explain how their products solve problems or improve lives, customers are more likely to trust and choose them.

In conclusion marketing plays a crucial role in the success of any business. It connects companies with customers and helps organizations grow in a competitive market.

NAME: HEMANT

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521001

INDIAN TAXATION SYSTEM AFTER GST

The taxation system in India changed significantly with the introduction of GST on 1st July, 2017. Before this reform, the country had many different indirect taxes such as VAT, Service Tax and Excise duty. To simplify the system and create unified

national market, the Government of India introduced GST with the cooperation of all states. The main aim was "One nation, One Tax, One Market."

After GST, the taxation system in India is broadly divided into direct and indirect taxes. Direct taxes are paid directly by individuals or companies to the government based on income or profit, such as Income Tax and corporate Tax. These taxes cannot be shifted to another person and are administered by the Central Board of Direct Taxes.

Indirect taxes are mainly collected through GST on goods and services. Consumers ultimately pay these taxes but sellers collect and deposit them to the government. Indirect taxes are administered by the Central Board of Indirect Taxes and customs.

GST follows a dual system with CGST (central), SGST (state) and IGST (interstate trade). The GST council decides tax rates and rules. GST slabs range from 0% to 28% and the tax is destination-based reducing multiple taxation and improving transparency.

GST has multiple tax slabs such as:

- 0% – Essential goods (Basic necessities)
- 5% – Necessity goods (transport services, medicines)
- 12% – Standard goods (processed foods, mobile phones)
- 18% – General rate (most goods & service, electronics etc)
- 28% – Luxury goods (luxury goods, premium consumer goods)

NAME: VASU DEV

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521003

LEADERSHIP: THE POWER TO INSPIRE

Leadership is the ability to guide and inspire others toward a common goal. It is not just about giving orders or being in charge; it is about setting an example through actions and behaviour. A true leader shows confidence, honesty and responsibility in every situation. These qualities help build trust and respect among people. A good leader listens to others, understands their problems and works together with the team. Decision-making is also an important part of leadership. In difficult times, a leader must stay calm and choose the best solution. Strong communication skills help leaders share their ideas clearly and motivate others. Great leaders like Mahatma Gandhi showed that leadership is about courage and determination. In schools, colleges and workplaces, leadership helps people grow and succeed. Developing leadership skills from a young age can help build a bright and successful future.

NAME: SONIA BHATIA

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521005

ग्रीन मार्केटिंग

ग्रीन मार्केटिंग पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों, सेवाओं और प्रथाओं को बढ़ावा देने की प्रक्रिया है। पर्यावरण के प्रति जागरूक उपभोक्ता बाज़ार में इसका महत्व लगातार बढ़ रहा है। ग्रीन मार्केटिंग सामाजिक और पर्यावरणीय रूप से जागरूक व्यवसायिक प्रथाओं की ओर बढ़ते व्यापक आंदोलन का एक घटक है। उपभोक्ता कंपनियों से यह अपेक्षा करने लगे हैं कि वे विभिन्न पर्यावरणीय, सामाजिक और शासन मानदंडों के साथ-साथ अपने संचालन में सुधार के प्रति अपनी प्रतिबद्धता प्रदर्शित करें। पर्यावरणीय, सामाजिक और शासन से संबंधित सुधारों के विशिष्ट उदाहरणों में कंपनी के संचालन में शामिल कार्बन उत्सर्जन को कम करना, घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय आपूर्ति श्रृंखलाओं में उच्च श्रम मानकों को बनाए रखना और उन समुदायों का समर्थन करने के लिए डिज़ाइन किए गए परोपकारी कार्यक्रम शामिल हैं जिनमें कंपनी काम करती है। ग्रीन मार्केटिंग पर्यावरण संबंधी प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करती है, लेकिन यह अक्सर सामाजिक और कॉर्पोरेट गवर्नेंस नीतियों के साथ मिलकर काम करती है।

NAME: AMITA SHARMA

Class: B. Com. 2nd year

Roll No: 2421002

STATISTICS IN MODERN LIFE

Many people think statistics is only about numbers and calculations studied

an important role in our daily lives. From checking the weather forecasts to analyzing sports performance, statistics influences many decisions we make every day.

Statistics is the science of collecting and analyzing data to make better decisions. In today's world, it plays an important role in almost every field. From weather forecasting by the Indian Meteorological Department to economic planning in India, statistics helps in understanding trends and solving problems.

In business, companies use statistical data to predict sales and profits. In education, it helps in calculating results and performance. Even in sports like in the Indian premier league, player performance is measured using averages and records.

STATISTICS IN DAILY ACTIVITIES

1. Weather forecasting
2. Sports performance
3. Business and shopping
4. Education sector

In business, companies use statistical data to predict sales and profits. In education, it helps in calculating results and performance. Even in sports like in the Indian premier league, player performance is measured using averages and records.

Thus, statistics is not just about numbers; it is a powerful tool that

guides decisions and supports development in modern society.

NAME: SNEHA SHARMA

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521012

COMPANY

A company is a legal entity formed by individuals to conduct business, trade or industrial activities. Its primary objective is typically profit by providing goods or services though some may operate as non-profit for social cause.

A defining feature of a company is its status as a separate legal entity. This means it exists independently of its owners, can enter into contract, own property and take legal action in its own name. This separation provides limited liability protecting shareholders personal assets from the company's debts.

Companies also benefit from perpetual succession meaning they continue to exist regardless of change in ownership or the death of the members. Structured governance typically involving a Board of Directors and professional management ensure accountability and strategic growth.

Through these features, companies play a role in Capital formation and the global economy.

NAME: ARYAN SHARMA

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521008

MENTAL HEALTH MATTERS

•Mental Health Matters :

Breaking the stigma

Mental health is a crucial aspect of our overall well-being, yet it remains a taboo topic in many societies. In India, where academic pressure and societal expectations can be overwhelming, mental health concerns are often neglected or stigmatized. It's time to break the silence and prioritize mental health.

The Pressure of college life, relationships and career expectations can take a toll on student's mental health. Anxiety, depression, and stress are common issues that many students face, but few speak about. The fear of being judged or labeled "weak" prevents many from seeking help.

It's essential to recognize that mental health is just as important as physical health. Ignoring mental health concerns can lead to severe consequences, including decreased academic performance, strained relationships, and even suicidal thoughts.

•So, what can we do?

1. Talk about it: Share your feelings with friends, family or a trusted mentor.
2. Seek help: Consult a therapist or counselor – It's a sign of strength, not weakness.
3. Practice self-care: Engage in activities that bring you joy, like exercise, meditation or hobbies.
4. Support others: Be a listening ear for someone who needs it.

Let's work together to create a supportive environment where mental health is prioritized. Remember, it's okay not to be okay.

NAME: KUMKUM GAUTAM

Class: B. Com. 2nd year

Roll No: 2421003

ECONOMICS IN DAILY LIFE

Economics is not just a subject for textbooks, but it is a fundamental driver of daily life. It is about how we make choices, manage limited resources like money and time and decide what to buy or do every day. Our daily life is a continuous series of economic decisions driven by scarcity and priorities. The essence of economics is the maximisation of human needs with limited resources. Economics affects our daily lives in both obvious and subtle ways. Our lives are also influenced by macro-economic trends, such as inflation, interest rates and economic growth. The opportunity costs we face in deciding what to buy - how to use time. Understanding issues like how to maximise our economic utility and avoid behavioural bias affect our living standards. Each choice has an opportunity cost. The problem is that when making decisions about whether to study, work or pursue leisure, we may forget or ignore long-term effects.

Deciding to spend all our time earning is something we may regret

later in life. Economists suggest education is a good which helps people to understand the benefits of economics. Under consumption of education is an example of market failure. Considering opportunity cost can help us make better decisions. If we act on economics we get a maximum satisfaction.

NAME: ANKITA THAKUR

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521004

THE ECONOMY OF HIMACHAL PRADESH

The Economy of Himachal Pradesh is a rapidly growing, agrarian-based system transitioning towards industry and services with 2024-25 GSDP estimated at over ₹2.10 lakh Crore. Key drivers includes high value horticulture (apple State), significant hydroelectric power (25% of India's potential), and a thriving pharmaceutical sector in the Baddi-Barotiwala Nalagarh.

• Key Economic Sectors:

(1) Agriculture & horticulture: Despite a declining share in GSDP (around 14-17%), it remains the backbone, employing over 53% of the population. It is known for fruits like apples, peaches, and apricots.

(2) Hydroelectric Power: Known as the "Power state" of India, with vast water resources (Sutluj, Beas, Ravi, Chenab) contributing significantly to the economy.

(3) Tourism: A major economic driver contributing 7% of the GSDP, with focus on sustainable, eco-tourism, and adventure activities.

(4) Industry: Rapidly growing, especially in pharmaceuticals (Baddi), textiles, and food processing.

(5) Manufacturing: The industrial sector, along with the secondary sector (including construction), contributes strongly to the state's GDP.

• Key Economic Indicators & Trends:

(1) GDP & Growth: The GSDP for FY 2023-24 (First revised) was estimated at ₹2,10,662 Crore, showing a 9.9% increase over the previous year.

(2) Per Capita Income: In 2024-25, it was ₹2,57,212 which is 28% higher than the national average.

(3) Fiscal Health: The state Faces a significant debt trap, with a projected revenue deficit of over ₹80,000 Crore for 2021-26, leading to a potential financial crunch.

(4) Rich District: Solan is the richest district in terms of per capita income, exceeding ₹6 Lakh per person.

• Development and challenges:

(1) Human Development: Ranked second-best in India in terms of human development indicators.

(2) Infrastructure: Focus on roads, bridges, and digital connectivity in the hilly terrain.

(3) Challenges: The state is grappling with high debt, requiring a balance between development expenditure and

fiscal sustainability.

The economy Continues to modernize shifting from primary dependence on farming to a more diversified base involving manufacturing and services.

NAME: SHABNAM THAKUR

Class: B. Com. 3rd year

Roll No: 23101

व्यवसाय की शुरुआत

व्यवसाय शुरू करना एक साहसिक कदम है जिसे सही तरीके से और स्टीक योजना के साथ ही करना चाहिए। कोई भी नया व्यवसाय शुरू करने से पहले उद्यमी को कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए।

(1) Market Research: व्यवसाय शुरू करने से पहले यह समझना आवश्यक है कि बाजार में कौन सी आवश्यकताएँ हैं और आपके उत्पाद या सेवा की क्या भूमिका है।

(2) Business Plan: किसी भी व्यवसाय को स्थापित करने के लिए वित्तीय पूंजी की आवश्यकता होती है। इसमें व्यवसाय के उद्देश्य, कार्यों का विवरण, वित्तीय योजना और मार्केटिंग रणनीति को शामिल किया जाता है।

(3) Legal Formalities: किसी व्यवसाय को कानूनी रूप से पंजीकृत करना महत्वपूर्ण है। यह न केवल कानूनी सुरक्षा देता है बल्कि व्यवसाय की वैधता को सुनिश्चित करता है।

NAME: BHAWNA THAKUR

Class: B. Com. 1st year

Roll No: 2521006

DIGITAL INDIA AND THE GROWTH OF E-COMMERCE

India is rapidly transforming into a digital economy, and one of the biggest contributors to this change is the initiative called Digital India. Launched in 2015, Digital India aims to improve online infrastructure, expand internet connectivity and make government services available digitally. This initiative has played a major role in the growth of e-commerce in the country.

E-Commerce refers to buying and selling goods and services through online platform. Over the past decade, India has witnessed a remarkable rise in online shopping due to increased smart phone usage, affordable internet services and digital payment systems. Platforms such as Amazon, Flipkart and Meesho have expanded their operations across urban and rural areas. Today, even small towns and villages are actively participating in online trade.

Moreover, the growth of e-commerce has created employment opportunities in logistic, packaging, digital marketing, customer service, and IT sectors. Delivery services and warehouse management have become major sources of jobs for youth. Women entrepreneurs are also benefiting by starting home-based online business.

However, the growth of

e-commerce also brings challenges. Issue such as online fraud, data privacy concerns, cybercrime, and intense competition among sellers need proper regulation and awareness. Businesses must ensure secure payment systems and protect customer information. Consumers should also be careful while sharing personal details online.

NAME: DARSHDEEP KAUR
Class: B. Com. 2nd year
Roll No: 2421001

Form - IV
(See Rule 8)

Place of Publication	: Government. Degree College, Sarahan (H.P.)
Periodicity of Publication	: Yearly
Name of the Printer	: Solan Print Era
Nationality	: Indian
Name of the Publisher	: Dr. Gulshan Kumar Dhiman
Nationality	: Indian
Address	: Government Degree College, Sarahan (H.P.)
Name & Address of the Owner of the Magazine	: Dr. Gulshan Kumar Dhiman (Principal) Government Degree College, Sarahan Distt. Sirmour (H.P.) 173024

N.B.: Contributors are solely responsible for views expressed by them. The editors & chief editor do not necessarily confirm and share to the views and ideas expressed by them. They will not be liable for any action out of copyright violation by contributors.

Certificate

I, Dr. Rajan Kaushal hereby solemnly declare that the above details are correct to the best of my knowledge and belief.

Dr. Rajan Kaushal
Chief Editor
College Magazine