अभिव्यंजना

2024-25

राजकीय महाविद्यालय सराहाँ

जिला सिरमौर – हि० प्र०

महाविद्यालय परिवार

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के अंतर - महाविद्यालय युवा उत्सव ग्रुप - 1 में प्रदेश भर में खुशी क्ले मॉडलिंग में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करते हुए

Dr. Amarjeet K. Sharma
Director (Higher Education)

Directorate of Higher Education
Himachal Pradesh
Shimla - 171 001
Tel.: 0177-2656621 Fax : 0177-2811347
E-mail : dhe-sml-hp@gov.in

Message

It is a matter of immense delight for me to know that your college is going to publish the college magazine.

College magazine is a very useful medium for young minds to express their bristling ideas and thoughts. It gives a chance to students, the budding writers, to get the attention of others through their creative and contemporary writings. It is an essential ingredient of college regular activities and documentation of such events. The true purpose of higher education is to open the horizons for the curious young minds and to refine and polish them in such a way that they become responsible citizens of our country.

I wish your college a great future and grand success to the college magazine. I also congratulate the Editor(s) of the magazine and wish everyone all the best in their ventures.

Jai Hind,

(Dr. Amarjeet K. Sharma)

From the Principal's Desk.....

Dear Students.....

Every morning, as the sun rises, an incredible scene unfolds—young girls and boys walk, or take shared transport from distant hamlets to reach this temple of learning absolutely undeterred by terrain or weather, with the hope of a brighter future, and driven by an unwavering resolve: the pursuit of knowledge.

These students are not just learners but they are pioneers as most of them are the first in their families to reach out for higher education. Majority of them are girls and they challenge stereotypes and cross the hurdles which come their way as they know that education has the power to transform their lives. They are extremely diligent but they require a direction by which they may shape their destiny. It is very inspiring to see them fighting through economic and social odds.

College recognizes their potential and their unwavering zeal to learn so the college administration is constantly striving hard to create an environment where their potential may flourish and meet their ambition. From expanding academic resources and providing digital access, to improving infrastructure and sports facilities every initiative is aimed at nurturing the immense potential that walks through our gates each day. Our teaching and non -teaching staff members leave no stone unturned to provide you the facilities and environment which may be useful for your academic, physical, psychological and social growth.

But dear students, you must not forget that facilities, environment and opportunities to learn and hone your skills may be provided by the institution but ultimately, it is your journey and you have to work tirelessly and move heaven and earth to achieve in life what you believe in.

Remember the words of the great champion swimmer Michael Phelps:

"When I feel tired, I just think about how great I will feel once I finally reach my goal."

Dr. Gulshan Kumar Dhiman
Principal
Govt. Degree College Sarahan

From the Chief Editor's Desk.....

It is indeed a privilege and an honour to serve as the Chief Editor of this prestigious college magazine 'Abhivyanjana'. I extend my heartfelt gratitude to our revered Principal, Dr. Gulshan Kumar Dhiman, for entrusting me with this responsibility. I also wish to express my sincere appreciation and thanks to all the Editors of the various sections—Dr. Sudhyan Negi (Chronicle Section), Mr. Dinesh Kumar (Pahari Section), Dr. Mollam Dolma (Hindi Section), and Mr. Sudesh Kumar (Planning Section) for their valuable support in bringing out this edition of the college magazine for the session 2024–25.

I am equally grateful to all the contributors and student editors, without whose dedication and creativity the publication of this issue would not have been possible.

The college magazine offers every student a platform to showcase their creativity, intellectual acumen, dreams, imagination, and aspirations. It is important to recognize that creativity is not confined to any particular region or group of people as it may emerge from anywhere. So, whenever a new idea sparks in your mind, give it shape, be it in the form of a poem, short story, essay, or feature. Let it not go unacknowledged. We never know which idea might ignite a revolution or shape the destiny of countless lives. Ideas are powerful, and every great achievement in the world began with just an idea.

Many of our students commute from nearby villages, where life is vastly different from that in urban areas. In rural settings, people live in close harmony with nature. This intimate connection has the potential to awaken creativity, spark the imagination, and reveal the profound principles of nature. These truths and revelations often go unnoticed in the hustle and bustle of city life.

We must remain open to the moments of epiphany when we come across something never before thought, imagined, or articulated. Living in close proximity with nature makes such moments possible. A single piece of your creative work might inspire someone, thousands of miles away, someone you've never met.

I wish you all the very best as you create literary pieces that may feel divinely inspired—yet are a reflection of your constant effort, awareness, and passion. Keep working diligently until that moment arrives.

Happy Reading!

Dr. Rajan Kaushal
Chief Editor

Annual Prize Distribution Function 2024-25

Glimpses of Athletic Meet 2024-25

Activities of Career Counselling and Placement Cell & Red Ribbon Club 2024-25

Activities of CSCA, PTA, OSA and Rovers & Rangers 2024-25

Disaster Management Drill and Various Visitors

Activities of Eco Club, Women Cell, Research Cell and Hindi Diwas

Social Service Activities by NSS Volunteers 2024-25

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

Various Activities of the College

Government Degree College Sarahan in News in 2024-25

खुशी ने क्ले मॉडलिंग में प्रदेश में पाया प्रथम स्थान

भाषण प्रतियोगिता नशा निवारण विषय पर साक्षी प्रथम

सराहां कॉलेज में करियर काउंसलिंग एवं प्लेसमेंट सेल ने कार्यक्रम का आयोजन

सराहां कॉलेज में करियर मार्गदर्शन पर दी जानकारी

योग से निरोग पर छात्रों का किया ज्ञानवर्धन

साइबर सुरक्षा के लिए जागरूकता बढ़ाने पर दिया बल

विद्यार्थियों को सड़क सुरक्षा के नियमों की जानकारी

सराहां कॉलेज में साइबर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

भाषण प्रतियोगिता में हिमानी ने झटका पहला स्थान

सोलन। सराहां कॉलेज में कॉलेज सांस्कृतिक समिति द्वारा विद्यार्थियों के लिए युवाओं की राष्ट्र निर्माण में भागीदारी विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का आरंभ करते हुए डॉ. रजत कौशल, सहायक आचार्य अंग्रेजी विभाग ने कॉलेज स्टाफ व विद्यार्थियों का स्वागत किया तथा कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए विद्यार्थियों को अपने वक्तव्य पेश करने के लिए आमंत्रित किया। इस प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यार्थियों ने अपने विचार प्रकट किए, जिसमें हिमानी स्नातक तृतीय वर्ष ने प्रथम, अदीप स्नातक प्रथम वर्ष ने द्वितीय तथा साक्षी स्नातक तृतीय वर्ष ने तृतीय स्थान हासिल किया। इस अवसर पर कॉलेज प्राचार्य ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए कार्यक्रमों में ज्यादा से ज्यादा भागीदारी के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में प्रो. जगमोहन ठाकुर ने सभी सम्मानों व कॉलेज प्राचार्य, शिक्षक वर्ग, कर्मचारियों तथा विद्यार्थियों का धन्यवाद किया।

भाषण प्रतियोगिता नशा निवारण विषय पर साक्षी प्रथम

सराहां कॉलेज में नशा निवारण प्रकोष्ठ ने जागरूकता कार्यक्रम का किया आयोजन

रैली से नशे की रोकथाम के बताए उपाय

सराहां कॉलेज में वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

100 मीटर रेस में हार्दिक जिंदल फर्स्ट

स्वयंसेवियों ने आपदा में बचाव के तरीके सीखे

भारतीय सेना में भर्ती प्रक्रिया, टीजीटीएल व प्रशासनिक सेवाओं की जानकारी दी

पोस्टर मेकिंग में कुमकुम और नारा लेखन में कल्पना विजेता

विद्यार्थियों को भूकंप से बचाव के दिए टिप्स

नाटी सिरमौर वालिये... पर नृत्य पेश कर विद्यार्थियों ने बटोरीं तालियां

CHRONICLE SECTION

Teacher Editor

Dr. Sudhiyan Singh

Student Editor

Sakshi Sharma

Message

"The function of education is to teach one to think intensively and to think critically. Intelligence plus character- that is the goal of true education."

- Martin Luther King Jr.

I feel honoured to be associated with the College Magazine Team. It is highly encouraging for the entire fraternity of Govt. Degree College Sarahan for the publication of College Magazine ***"Abhivyanjana"*** *for the Session 2024-25. College magazine reflects the consolidated efforts of the teachers and the students to contribute articles to the magazine in a creative manner.*

An analytical mind with a passion for learning leads an individual to achieve success and glory in life. College being an institution of higher learning provides an opportunity to train our young minds to unleash their inner creativity and talent. Young students exhibit their thoughts on various issues pertaining to academics and society by writing articles, poetry, and so many more things. I believe that such a platform will benefit predominantly girl students with significant potential for learning from rural villages of Pachhad block in Sirmaur which may contribute in enhancing the life skills of students and shape their future course of life.

I take this opportunity to compliment Student Editor of this section Ms Sakshi Sharma as well as the entire team of Editorial Board in their Endeavour in bringing out the next issue of College Magazine. I hope we will continue to work with enthusiasm to provide holistic development of our students.

Dr. Sudhyan Singh
Editor
Chronicle Section

Student Editorial

An educational institution is much more than just a place where only academics are taught rather it is a place where destinies are molded, identities are shaped and the roots of culture are watered, not only through classroom lectures but also through myriad other activities. The Chronicle section of our college magazine is a living archive of those innumerable activities which include academic milestones, co-curricular pursuits, community outreach programs, community celebrations, cultural functions, sports activities and career counseling.

Though, usually it is believed that the chronicle section is a list of events which were organized in the college but in reality if you read between the lines you may find that every entry has a narrative of its own. It speaks about our objectives, our collaborations, our intentions, our endeavors, our accomplishments and at times it speaks about what is still left to be done?

Whether it is the participation in the youth festival, inter-department lectures, spirited debates and declamation contests or creative arts competitions, awareness rallies, various activities and projects of NSS, Rovers and Rangers, Cyber Awareness Cell, Road Safety Club, Eco Club, Red Ribbon Club, Career Counseling and Placement Cell and Internal Quality Assurance Cell, all these activities simply elucidate the value we (teachers and students) place on nurturing and grooming the well rounded individuals and we are sincerely putting in efforts for the holistic development of all the students.

I am very grateful to Dr. Sudhyan Negi Sir for providing me the opportunity to be the editor of this Chronicle Section. I tried my level best to be specific and precise in providing the chronicles as they took place but still if anything is left hopefully you will forgive my mistakes.

Sakshi Sharma
BA 3rd Year
Student Editor
Chronicle Section

Chronicle Section of College Magazine

June 2024:

* Pre-admission counseling was held on 13th June, 2024 in the college to sensitize students about the higher education and helped students in choosing courses and their prospects in the career.

International Yoga Day was celebrated in college on 21st June, 2024.

July:

* Three members Inspection Team from HPU visited on 11th July, 2024 for inspection of college for granting of Affiliation to college.

* Orientation/Induction Programme for 1st year students was held on 22nd July, 2024. This programme was chaired by Principal Dr. Anita Thakur.

* 26th July, 2024 celebration on the occasion of Kargil Vijay Diwas.

August:

* United Veteran Association of Pachhad celebrated third foundation day on 6th August, 2024 and organized a Medical Camp on this occasion. Rovers and Rangers of this college volunteered their services in the 'Medical Camp' and carried out Plantation Drive on this day.

* College Staff and students took 'Pledge against Drugs' on 14th August, 2024.

* Independence Day Celebrations were held in the college on 15th August, 2024.

* Tree Plantation Drive on the theme 'Ek Ped Maa Ke Naam' by NSS in collaboration with Eco Club and Rangers and Rovers Club carried in the campus on 17th August, 2024. About 120 students and staff members participated in this drive. Students were sensitized about the role of plants in conservation of environment.

* Career Guidance and Counseling Cell of Govt. Degree College organized a lecture of Sh. Sanjay Rajan Retd. from Army Education Corps on prospects of youth in Army.

* Declamation contest on the topic "The Role of Youth in the Nation Building" was held in the campus on 29th August, 2024.

* Cleanliness drive at GDC Sarahan was carried out by NSS volunteers on 31st August, 2024 and volunteers also registered themselves on My Bharat Portal.

* On 31st August, 2024 Career Guidance and Counseling Cell of Govt. Degree College organized a lecture of Sh. Ajay Sharma and others. They explained about different IT courses being run by NIELIT and different scholarships being provided to learners of IT courses by the Govt. They also emphasized the importance of AI in the present Scenario.

September:

**Cyber Awareness Programme by Cyber Jagrukta Cell in collaboration with NSS was held on 4th September, 2024. Convener of the Cell Asst. Prof. Sudesh Kumar guided students about the cyber crime and awared students about it and advised them not to fall in the trap of cyber criminals.*

** Teacher's Day' was celebrated in the college to commemorate the birth anniversary of former President and eminent scholar Dr. Sarvapalli Radhakrishanan.*

** On 6th September 2024 Red Ribbon Club in collaboration with Health and Family Welfare Department Pachhad, Sirmaur organised Sensitization Programme on Anti-Drug and AIDS Awareness and declamation contests were also held on this occasion.*

** Anti Drug Cell and Red Ribbon Club organised a programme on 'Health and Hygiene' on 'International Youth Day' i.e. 6th September, 2024. Lectures on AIDS awareness and declamation contests were also held on this occasion.*

** SAR inspection team visited the college on 7th September, 2024 for physical verification of library.*

** Our students participated in Marathon-Red Run organised by Health and Family Welfare Department in collaboration with Red Ribbon Club Dist. Sirmaur at Nahan on 10th September, 2024. Four students of this college participated in this marathon.*

** Road Safety Club organized poster making and slogan writing competitions along with Rally on 11th September, 2024. Convener of the club Asst. Prof. Sudesh Kumar made students aware about the Golden Hours and Good Samaritan during the disaster.*

** 'Swachhta Shapath' was organized on 11th September, 2024 by Eco Club and a talk was organized on Cleanliness.*

** On 13th September, 2024 on the occasion of 'Hindi Diwas' two students of this college participated in the Inter-College Declamation and Essay Writing competions organized by the Department of Language and Culture (H.P.) Shimla at Gaiety Theatre.*

** 'Hindi Diwas' was celebrated on 13th September, 2024 in the college campus.*

** On 17th September, 2024 NSS volunteers rendered their services at CHC Sarahan under the compaigns of "Seva Se Seekhe" and "Swachhata Hi Seva'.*

** NSS Unit held a Poster Making Competition on the theme 'Swachhta Hi Seva' on 21st September, 2024.*

** NSS Foundation Day was celebrated on 24th September, 2024.*

** Cleanliness drive and rally was organizedo on 24th September, 2024 by the NSS unit under the campaign "Swachhta Hi Seva".*

*Poster Making, Rangoli, Collage Making and Cartoon making competitions were held in college on 30th September, 2024 for the selection of students to participate in HPU Youth Festival Group I.

October:

*Cleanliness Drive at GDC Sarahan by NSS Volunteers held on 2nd October, 2024 on the occasion of Gandhi Jayanti under the campaign "Swachhata Hi Seva".

*Cyber Awareness Programme organised by Cyber Jagrukta Cell and NSS Unit on 04th October, 2024.

*On 16th October, 2024 Women Cell Organized Awareness Programme on POSH Act,2013.

*Students of the college participated in the HPU Youth Festival (Inter-College) Group I w.e.f. 14th to 16th Oct. 2024 held at Govt. College Bilaspur, Khushi Sharma won the Ist Prize in clay modeling in HPU Youth Festival (Inter-Collge) Group I.

*Shirgul Sanskriti Dal Associated with Department of Information and Public Relations HP presented a Nukkad Natak on HIV AIDS in collaboration with Red Ribbon Club of GDC Sarahan on 18th October, 2024.

*PTA Executive Body for the session 2024-2025 was formed on 18th October, 2024.

*Oath Taking Ceremony of newly formed CSCA body for the session 2024-25 was held on 24th October, 2024.

*General house of OSA GDC Sarahan was held in the college on 25th October, 2024. President Aryan Jindal expressed his views on 'How can we better the college?'

*Research Development Cell of GDC Sarahan organised a lecture on various aspects of research on 26th October, 2024.

*Cleanliness Drive by NSS volunteers under the campaign "Yeh Diwali My Bharat Wali" was carried on 28th October, 2024.

November:

*A lecture on the topic 'Uplifting the Quality of Life through Literature' under the initiative "Igniting the Young Minds" (Inter-departmental Lectures) was held on 6th November, 2024. The lecture was organised by the department of English.

*No Tobacco Pledge was taken by students and staff of GDC Sarahan on 7th November, 2024.

*One day camp for Voter Registration of students by Electoral Literacy Club of GDC Sarahan was organised on 8th November, 2024.

*Celebartion of Bal Diwas/Nehru Jayanti was held on 14th November, 2024. On this occasion cleanliness drive was also organised by NSS volunteers at GDC Sarahan.

March :

*Plantation Drive by Eco Club was carried out on 1st March, 2025.

*IQAC and Women Cell organised Two Days Self-defence training programme in collaboration with CDPO Pachhad held on 27th February, 2025 and 3rd March, 2025.

*On 3rd March, 2025 A short story writing competition was held in the college by Department of English. 21 students participated in this competition.

*One day camp by NSS Unit was organised at adopted village area Sirmauri Tal on 6th March, 2025.

*Career Counseling and Placement Cell in collaboration with Creative Coaching Academy Shimla organised a career counseling programme on 8th March, 2025. A lecture was delivered by Mr. Ashwani on various career options after graduation.

*On 12th March, 2025 Annual Prize Distribution Function was organised for Session 2024-25. Dr. Prem Raj Bhardwaj, Principal Dr. Y.S. Parmar Post Graduate College Nahan was the Chief Guest and Sh. Babu Ram Chauhan Retd. Havaldar was the Guest of Honour on this occasion. Sh. Babu Ram Chauhan donated fixed deposit of rupees one lac and instituted a Sugna Devi Memorial Scholarship of Rs. 5100/- yearly which will be meeted out of the interest of Fixed Deposit.

*On 13th March, 2025 a sensitization program on Viksit Bharat was organised by NSS Unit of the college.

*World Water Day was organised by NSS Unit on 22nd March, 2025. NSS Program officer Asstt. Prof. Dinesh Kumar delivered a lecture on 'Save Water, Save Life'.

*Road Safety Awareness Program was organized by Road Safety Club of the college on 25th March, 2025. Sh. Naresh Kumar, ASI from Pachhad Police Station was the resource person and he advised students not to indulge in consumption of drugs and also emphasized to follow traffic rules.

हिन्दी अनुभाग

प्राध्यापिका सम्पादक

डॉ० मोल्लम डोलमा

छात्रा सम्पादक

दिव्या

सामग्री

सम्पादकीय (प्राध्यापिका सम्पादक)	डॉ० मोल्लम डोलमा
सम्पादकीय (छात्रा सम्पादक)	दिव्या
राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका	हिमानी शर्मा
महाविद्यालय के विद्यार्थियों का सामाजिक एवं आर्थिक अवलोकन	साक्षी शर्मा
चूड़धार शिव मंदिर का इतिहास	आयुष सिंह
बारिश और धूप	प्रियंका
आत्मविश्वास	इशिता
प्रेरणा	दिव्या
भरोसा	दिवांशी ठाकुर
परिवार	इशिता ठाकुर
दोस्ती	अनिशा देवी
मेहनत	प्रियंका
हिन्दी भाषा	दीक्षिता ठाकुर
नारी हूँ मैं	ज्योति ठाकुर
किताब	आरती सिमर
छोटी सोच बड़ा नुकसान	दिव्या
शिक्षक	पायल शर्मा
पापा	महक
मैं हूँ आज की नारी	पायल शर्मा
माँ की ममता	मिनाक्षी देवी
हिंदी भाषा की महिमा	मुस्कान
कर्म योग	प्रियंका
जिंदगी	ज्योति
स्कूल के बाद का जीवन	सोनिका
प्रकृति	आँचल
कॉलेज की यादें	शीतल ठाकुर
हिम्मत हारे मत बैठो	दिवांशी ठाकुर
मुस्कुराता हुआ हर चेहरा	अंजली
अनजानी राह	ज्योति भाटिया

सम्पादकीय

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि राजकीय महाविद्यालय सराहाँ सत्र 2024-25 के लिए 'अभिव्यंजना' पत्रिका प्रकाशित करने जा रहा है। इससे जहाँ एक ओर नवोदित रचनाकारों की सृजनशीलता को प्रोत्साहन मिलता है, वहीं दूसरी ओर महाविद्यालय द्वारा सृजित संकलित ज्ञान और सूचनाओं को कॉलेज तथा उसकी सीमाओं के बाहर भी विस्तारित करने में मदद मिलती है। आशा करती हूँ कि पत्रिका अपने उद्देश्य में सफल होगी और इसमें ज्ञानवर्धक एवं सारगर्भित पाठ्य सामग्री का समावेश होगा। पत्रिका के माध्यम से छात्र छात्राओं एवं समाज के बौद्धिक, आर्थिक, सांस्कृतिक विकास राष्ट्र निर्माण की प्रगति मे महत्वपूर्ण सिद्ध होगी एवं जनमानस के लिए मार्ग-दर्शक का कार्य भी करेगी।

मैं विद्यार्थियों को उनके प्रयासों के लिए बधाई देती हूँ जिनके लेखों से ये पत्रिका सुशोभित हुई है। पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए महाविद्यालय परिवार को हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य की मंगल शुभकामनाएँ।

प्राध्यापिका सम्पादक

डॉ० मोल्लम डोलमा

सहायक आचार्य

हिंदी

छात्रा सम्पादकीय

बहुत ही हर्ष का विषय है कि हमारे महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'अभिव्यंजना' प्रकाशित की जा रही है।

यह पत्रिका न केवल हमारे विचारों को अभिव्यक्त करने का माध्यम है बल्कि यह हमारे रचनात्मक विकास का भी प्रतिबिंब है। इसमे न केवल शैक्षणिक ज्ञान को स्थान मिलता है बल्कि यह हमारी कल्पनाशक्ति, रचनात्मकता और विचारशलीता को भी उजागर करने का अवसर प्रदान करती है।

एक विद्यार्थी संपादक के रूप में यह मेरे लिए बहुत गर्व और खुशी की बात है कि मुझे इस पत्रिका के संपादन का अवसर मिला। यह जिम्मेदारी मेरे लिए विशेष है क्योंकि यह न केवल मेरी अभिव्यक्ति का माध्यम है, बल्कि मेरे साथी विद्यार्थियों की भावनाओं और विचारों को भी प्रस्तुत करने का एक सुनहरा अवसर है। इस पत्रिका के माध्यम से हम सभी अपनी संस्कृति, परंपराओं, नवीन विचारों को साझा कर सकते हैं। यह विद्यार्थियों को अपने लेखन कौशल को निखारने का अवसर प्रदान करती है।

मैं अपने समस्त शिक्षकों का आभार व्यक्त करना चहती हूँ, जिन्होंने इस कार्य मे हमारा मार्गदर्शन किया और हमें प्रोत्साहित किया। आपके सहयोग और प्रेरणा के बिना यह संभव नहीं हो पाता।

आशा है कि यह पत्रिका सभी के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायी साबित होगी।

छात्रा सम्पादक

दिव्या

बी.ए. तृतीय वर्ष

रोल नं. 22307

राष्ट्र निर्माण में युवाओं की भूमिका

मुकद्दर से हारकर राह बदलने वालों की कमी नहीं है, गुजर गए देश के कई वीर फिर भी
देशवासियों की आँख में नमी नमी है...
भले ही जाहिर ना कर पाए ये.....
परन्तु युवाओं के सीने में धधकती आग थमी नहीं है।"

राष्ट्र निर्माण या विकास में युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है क्योंकि किसी भी राष्ट्र का विकास भावी पीढ़ी पर निर्भर करता है। लोकतंत्र, अर्थव्यवस्था, प्रौद्योगिकी और चिकित्सा उन्नति का भविष्य युवाओं पर निर्भर करता है।

स्वामी विवेकानंद ने एक बार कहा था, मेरा विश्वास युवा पीढ़ी आधुनिक पीढ़ी में है और उनमें से ही मेरे कार्यकर्ता निकलेंगे। यह कथन बताता है कि युवा समाज पर क्या प्रभाव डाल सकते हैं। प्रथम विश्व युद्ध के दौरान जर्मनी के प्रयासों में 60% से अधिक युवाओं ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। चाँद पर पहला व्यक्ति चलने के मिशन में 80 से अधिक युवा शामिल थे। इसी तरह भारतीय युवाओं ने भी हमारे देश को ब्रिटिश शासन से मुक्त कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। युवाओं में दुनिया को बदलने की शक्ति है।

परन्तु वर्तमान समय में युवा चौराहे पर खड़ा है किधर जाए और किधर न जाए। कुछ युवाओं को मुसीबत में पड़े लोगों की जान बचाने से ज्यादा सेल्फी लेकर लाइक बढ़ाना अधिक पसंद है। जिस युवा पर जिम्मेदारी थी अपने देश, समाज और राष्ट्र की वही युवा अब चार बाई चार इंच की छोटी सी स्क्रीन पर अपनी कोमल उंगलियों के छूने मात्र से अपनी भावनाओं की 'इमोजी' भेज रहा है।

मेरा कहने का तात्पर्य यह है कि यौवन में शक्ति का महाअनुदान मिलता तो सबको है परन्तु टिकते वही हैं, जो इनका सदुपयोग करते है। जरा सा दुरुपयोग होने पर शक्ति यौवन की संहारक बन जाती है। नवयुवकों के चरित्र निर्माण पर ही राष्ट्र निर्माण की नींव खड़ी है

देश का अधिकतर युवा वर्ग बेरोजगार है क्योंकि उनके पास शिक्षा के अनुरूप काम नहीं है। सतत् विकास के लिए युवाओं को समान अवसर प्रदान करना भी महत्वपूर्ण है। जब देश की युवा शक्ति समझ जाएगी कि महिला की पूजा नहीं इज्जत होनी चाहिए, केवल आरक्षण पर नहीं , बल्कि सामाजिक सशक्तिकरण पर बात होनी चाहिए, स्वच्छता अभियान में केवल सरकार नहीं बल्कि सड़क पर चल रहे हर इंसान को हाथ बंटाने की जरूरत है और हर गरीब बच्चा भोजन के लिए नहीं, ज्ञान अर्जित करने के लिए सरकारी स्कूल की चौखट पर कदम रखे तो ही सही मायनों में राष्ट्र निर्माण होगा। युवा शक्ति को बड़ी-बड़ी नहीं छोटी-छोटी कोशिशें करनी होगी, क्योंकि ठोकरें पहाड़ से नहीं पत्थरों से लगती हैं।

नेल्सन मंडेला की एक खूबसूरत कहावत है कि "आज के युवा कल के नेता हैं" जो हर एक पहलू में सही लागू होता है

जब देश की युवा शक्ति में यह भावना जागृत हो जाएगी कि हमारी जिम्मेदारी देश को आगे ले जाने की है, तो हम राष्ट्र निमार्ण की एक सीढ़ी चढ़ चुके होंगे।

"ऋतुओं में जैसे बसंत की बहार है, साहस की जैसे धारधार तलवार है,
जीवन यात्रा में है प्रयासरत निरंतर युवाशक्ति के आगे नतमस्तक संसार है।"

युवाओं में बदलाव लाने की शक्ति है उनके पास न्याय की मांग करने की शक्ति है। उदाहरण के लिए दिल्ली में CAA बिल के खिलाफ युवाओं द्वारा किया गया सामूहिक विरोध या निर्भया मामले में न्याय के लिए युवाओं द्वारा किया गया सामूहिक विरोध युवाओं की ताकत के कुछ उदाहरण है। हमारा देश कई समस्याओं का सामना कर रहा है और युवाओं में उन्हें हल करने की शक्ति है। ये समाज पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

हिमानी शर्मा
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22317

महाविद्यालय के विद्यार्थियों का सामाजिक एवं आर्थिक अवलोकन

शैक्षणिक सत्र 2022-23 में राजकीय महाविद्यालय सराहाँ में स्नातक प्रथम वर्ष में भूगोल विषय को मैंने मुख्य विषय (DSE-1) के रूप में चुना। स्नातक तृतीय वर्ष में SEC में अनिवार्य रूप से Field Work करना होता है। इस वर्ष राजकीय महाविद्यालय सराहाँ में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के परिवार के सामाजिक-आर्थिक परिवेश विषय पर क्षेत्रीय कार्य किया गया। इसमें प्रश्नावली के माध्यम से प्राथमिक आँकड़े एकत्र किए गए। सर्वेक्षण का उद्देश्य कई महत्वपूर्ण पहलुओं को जानना था। जिसमें प्रमुख रूप से महाविद्यालय में लड़कियों की बढ़ती संख्या व पिछले कुछ वर्षों में घटती विद्यार्थियों की संख्या। सर्वप्रथम सर्वेक्षण द्वारा ज्ञात हुआ कि महाविद्यालय में लगभग 85 प्रतिशत लड़कियाँ है। लड़कियों की अधिक संख्या का कारण भी सर्वेक्षण से पता चला क्योंकि विद्यार्थियों से उनके निवास स्थान को लेकर प्रश्न पूछा गया था जिसके उत्तर में पता चला कि 90 प्रतिशत विद्यार्थी घर से ही रोज महाविद्यालय आते है व लगभग 80 प्रतिशत विद्यार्थी बस के माध्यम से 10 से 25 किलोमीटर के दायरे से शिक्षा ग्रहण करने आते हैं। यह एक कारण है कि परिवार द्वारा लड़कियों के लिए नजदीकी महाविद्यालय में शिक्षा ग्रहण करना अधिक सुरक्षित विकल्प था। प्रश्नावली में यह जानने की कोशिश की गई कि क्या आप किसी अन्य महाविद्यालय में पढ़ने के इच्छुक थे तो इसमें यह निष्कर्ष सामने आया कि लगभग 70 प्रतिशत विद्यार्थी आर्थिक कारणों से कहीं बाहर पढ़ने नहीं जा पाये क्योंकि सर्वेक्षण से ही पता चला कि महाविद्यालय के लगभग 90 प्रतिशत विद्यार्थी कृषक परिवार से संबंध रखते हैं जिनमें से 70 प्रतिशत निम्न आय वर्ग से संबंधित हैं तथा बाहर पढ़ाई के खर्चे में सक्षम नहीं है। प्रश्नावली में यह भी जानने की कोशिश की गई कि महाविद्यालय में विद्यार्थियों की संख्या कम क्यों हो रही है तो इसका यह निष्कर्ष आया कि पिछले 2 से 3 वर्षों में व्यवहारिक शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित हुआ है। सराहाँ से जिला मुख्यालय नाहन तथा जिला मुख्यालय सोलन भी पास व बराबर दूरी पर पड़ते हैं, इसलिए वहाँ अधिक विकल्प होने के कारण विद्यार्थी स्नातक के साथ-साथ कंप्यूटर का ज्ञान व Coaching लेते हैं। इसके पश्चात् विद्यार्थियों के माता-पिता की शैक्षणिक योग्यता का पता लगाने की कोशिश की गई। जिसमें निष्कर्ष आया कि केवल (1/4) एक चौथाई विद्यार्थियों के अभिभावक ही स्कूली शिक्षा पूरी कर पाये हैं व लगभग 20 प्रतिशत स्नातक तक शिक्षा ग्रहण कर पाए हैं। इस प्रकार भूगोल विषय में की प्रासंगिकता यह है कि यह हमें दुनिया को देखने का एक विशिष्ट और एकीकृत दृष्टिकोण देता है। यह विषय प्राकृतिक व सामाजिक दोनों ही पहलू समझने में मदद करता है। भूगोल हमें वास्तविक भौगोलिक परिस्थितियों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। भूगोल का नीति निर्माण, शिक्षा व जागरूकता में योगदान देता है और आंतरिक संवाद में योगदान देता है।

साक्षी शर्मा
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22219

चूड़धार शिव मंदिर का इतिहास

यह राज्य के सबसे पुराने मंदिरों में से एक है जो महाभारत काल का है, इस मंदिर के पीछे एक बड़ी कहानी है। महाभारत के समय में चुरु नाम का एक व्यक्ति इस मंदिर में जाता है, वह अपने बेट के साथ होता है और वे पत्थर पर बैठे होते हैं, अचानक वहाँ एक सांप आ जाता है और वे भागना चाहते हैं लेकिन वे भाग नहीं पाते हैं।

तभी शिरगुल महाराज ने देखा कि एक बड़ा साँप उनके तीर्थयात्री को मार रहा है, तब उन्होंने पत्थर के टुकड़े कर दिये। पत्थर का एक हिस्सा ठीक हो गया और दूसरा हिस्सा गिर गया, जिससे सांप मर गया और चुरु और उसका पुत्र सुरक्षित रहे।

इस स्थान को चूड़धार क्यों कहा जाता है? इस मंदिर में भगवान शिव की मूर्ति पहाड़ी की चोटी पर स्थित है, इस मंदिर को शिरगुल मंदिर के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि यह भगवान शिव का दूसरा नाम है। इस घटना के बाद इस स्थान को ''चूड़धार'' कहा जाने लगा है, जो चूड़ेश्वर महाराज के नाम से भी जाना जाता है।

सिरमौर में मनमोहक यह चूड़धार चोटी 11965 फीट की ऊंचाई पर शिवलिंग पर्वतमाला की सबसे ऊंची चोटियों में से एकहै।

चूड़धार, जिसे आमतौर पर चूड़ी चाँदनी (बर्फ की चूड़ी) के रूप में भी जाना जाता है।

आयुष सिंह
बी.ए. प्रथम वर्ष

बारिश और धूप

हवाएँ आई खुशियाँ लाई,
हर तरफ खुशहाली छाई।
हवाओं के बाद बादल भी आए,
घूम-घूम के दिल को बहलाए।
कड़क-कड़क फिर बिजली आई,
झूम-झूम दिल में वो छाई।
हर तरफ फिर अंधेरा छाया,
दिल में डर ने घर बनाया।
फिर तेजी से बारिश आई,
हर तरफ हरियाली छाई।
धूप को फिर गुस्सा आया,
फिर उसने अपना साहस दिखाया।
बारिश को उसने मार भगाया,
सारी कड़वाहट को मिटाया।
जब धूप और बारिश ने हाथ मिलाया,
इन्द्रधनुष से एक रिश्ता बनाया।
इन्द्रधनुष जब साथ में आया,
प्रकृति की सुन्दरता को उसने बढ़ाया।
तीनों ने मिलकर संसार बसाया,
प्रकृति में पूर्णता को लाया।
धरती को रहने योग्य बनाया,
स्वर्ग सा सुंदर दृश्य दिखाया।

प्रियंका
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22282

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास का अर्थ है स्वयं पर विश्वास। किसी भी कार्य को करने के लिए व्यक्ति का स्वयं पर विश्वास होना अति आवश्यक है क्योंकि इस विश्वास के सहारे ही वह उस कार्य में सफलता प्राप्त कर सकता है। आत्मविश्वास सफलता की सबसे बड़ी पूंजी है। लगन से आत्मविश्वास बढ़ता है और इन्सान को बुलंदियों पर ले जाता है। हमें कभी भी किसी के साथ अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। तुलना करने पर आत्मविश्वास कमज़ोर होता है। हम खुद पर भरोसा रखें तो बड़ी-बड़ी उपलब्धियां हासिल कर पाएंगे। आत्मविश्वास हमेशा सही होने से नहीं बल्कि गलत होने का डर न होने से आता है। आत्मविश्वास से सफलता मिलती है और सफलता से आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। आत्मविश्वास से ही विचारों की स्वाधीनता प्राप्त होती है। इसी के द्वारा [illegible] होते हैं। जो व्यक्ति आत्मविश्वास से ओत-प्रोत है, उसे अपने भविष्य के प्रति किसी प्रकार की चिंता नहीं रहती। आत्मविश्वास प्रत्येक व्यक्ति के लिए बहुत आवश्यक है। आत्मविश्वास की उत्पत्ति दृढ़ संकल्प से होती है। किसी भी व्यक्ति को चाहिए कि यदि वह कोई भी कार्य करने की ठान लेता है तो उसे खुद पर यकीन रखना चाहिए कि वह उसे सही तरीके से पूर्ण भी कर लेगा। व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति में अपना आत्मविश्वास नहीं खोना चाहिए। आत्मविश्वास सफलता की चाबी है जिसे हर व्यक्ति के पास होना चाहिए।

इशिता
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22220

प्रेरणा

प्रेरणा शब्द प्रयोजन से बना है और यह प्रेरणास्त्रोत के समान हैं। जीवन के विभिन्न चरणों मे हम सभी को प्रेरणा की आवश्यकता होती है। कभी-कभी हमें अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रेरणा की आवश्यकता होती है । जबकि कभी-कभी शांतिपूर्ण जीवन जीने के लिए । चाहे एक बच्चा है या फिर एक बड़ा इंसान हम सभी को इसकी जरूरत होती है

प्रेरणा का स्त्रोत- यह कोई भी हो सकता है जैसे आपके स्कूल के शिक्षक या आपकी माँ जो इस बात पर निर्भर करता है कि वास्तव मे हमारी स्थिति क्या है। प्रेरणा के स्त्रोत निम्नलिखित हैं-

1. प्रसिद्ध व्यक्ति

हमारे पसंदीदा लोग एक फिल्म स्टार, एक खिलाड़ी, एक राष्ट्रपति या कोई भी अन्य आपकी प्रेरणा हो सकते हैं। जब हम किसी के जैसा बनना चाहते हैं तो हम उनका अनुसरण करना शुरू कर देते हैं और इस तरह से वे हमारी प्रेरणा बन जाते हैं।

(2) जानवरों से

ऐसे कई जानवर हैं जो हमें प्रेरित करते रहते हैं जैसे एक कुत्ता, जो कभी दुःख महसूस नहीं करता है और हमेशा अपने मालिक को खुश रखता है। एक चींटी जो लगातार गिरती रहती है, फिर से यात्रा शुरू करती है और हमें सिखाती है कि हमें अपनी असफलताओं पर रोक नहीं लगानी चाहिए ।

निष्कर्ष :

प्रेरणा हमारा लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करती है। यह हमारे अंदर ऊर्जा भरती है जो हमें प्रेरित करती है और हमारा रास्ता आसान बनाती है। प्रेरणा का प्रभाव अलग-अलग होता है क्योंकि ये छात्रों को अच्छे अंक लाने मे मदद करता है, युवाओं को उनका लक्ष्य प्राप्त करने में तथा कर्मचारी को अपने कार्य-स्थल पर बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करती है।

दिव्या
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22207

भरोसा

भरोसा सम्पूर्ण मानवजाति के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। किसी पर भरोसा हमें हमारे जीवन में सच्ची खुशी देता है । ज्यादातर लोग दूसरों पर भरोसा करते हैं। इन्सान सबसे ज्यादा भरोसा ईश्वर पर करता है। लेकिन कहा गया है कि 'भगवान उसकी मदद करता है जो खुद की मदद स्वयं करते हैं। इसका साधारण सा अर्थ यही है कि यदि व्यक्ति को खुद पर भरोसा हो तो जीवन मे कितनी भी बड़ी मुश्किल क्यों न आ जाए, व्यक्ति उस मुश्किल से ज़रूर निकलता है। हम अपनी आत्मा पर विश्वास बड़ी ही मुश्किल से करते हैं। हम ज्यादातर दूसरों पर अपने से ज्यादा भरोसा करते हैं। लेकिन इसका क्या भरोसा है कि वह हमारे भरोसे को बनाए रखेंगे। आज मनुष्य दूसरों के भरोसे को तोड़ने में समय नहीं लगाता। वह सिर्फ अपनी खुशी के बारे में सोचता है। आज संसार का हर व्यक्ति इस बात को जानता है, लेकिन फिर भी लोग भरोसा खुद से ज़्यादा दूसरों पर ही करते हैं। क्यों ? आखिर क्यों, हम दूसरों पर भरोसा करते हैं। क्या वजह है कि हम अपने से ज्यादा दूसरों पर भरोसा करते हैं ?

But we can only be successful in our lives, when we have trust in ourselves. अपने पर भरोसा हमें जरूर करना चाहिए। खुद पर भरोसा ही हर इन्सान की सच्ची ताकत होती है। हम तभी सफल हो सकते हैं, जब हम अपने आप पर भरोसा रखें।

दिवांशी ठाकुर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22218

परिवार

एक परिवार कुछ लोगों का एक समूह होता है, जो एक ही छत के नीचे साथ - साथ रहता है। परिवार प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता होती है। व्यक्ति का परिवार उसका एक छोटा सा संसार होता है जो कि हर परिस्थिति में एक साथ रहता है। वह व्यक्ति काफी खुशनसीब होता है, जिसके पास परिवार होता है। परिवार संयुक्त भी होता है और एकल भी।

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में परिवार का बहुत महत्व होता है। परिवार एक व्यक्ति की ताकत होता है जो कि प्रत्येक समस्या में खड़ा रहता है। परिवार एक व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी की तरह होता है, जो कि हमेशा व्यक्ति को सहारा देती रहती है। माता - पिता हमेशा हमारे परिवार का महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। वह हमें पाल - पोषकर बड़ा करते हैं और हमें पढ़ाते - लिखाते हैं। हमारा परिवार ही हमें इस समाज में रहने का तरीका सिखाता है। जब व्यक्ति एक परिवार में रहता है, तो वह दुःखों को भूल जाता है। एक परिवार प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता होती है। परिवार से ही एक व्यक्ति संस्कार सीखता है। परिवार से हमें अपना अस्तित्व प्राप्त होता है। परिवार के बिना हम इस संसार में अकेले रह जाते हैं। एक परिवार हाथ की मुट्ठी की तरह होता है। प्रत्येक समस्या में आपके साथ देता है और साथ रहकर एक - दूसरे की सहायता करता है।

परिवार का होना बहुत सौभाग्य की बात होती है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के पास परिवार नहीं है, जो उन्हें हर समय लाड - दुलार प्रदान करे।

परिवार के प्रति हम सभी की जिम्मेदारियां होती हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति को निभानी पड़ती हैं। तभी वह परिवार एक मजबूत परिवार बन पाता है। प्रेमभाव व बड़ों के आदर के बिना एक परिवार कभी भी अच्छा परिवार नहीं बन सकता हैं।

इशिता ठाकुर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22254

दोस्ती

व्यक्ति को प्रत्येक रिश्ता अपने जन्म से ही प्राप्त होता है, पर दोस्ती एक ऐसा रिश्ता है जिसे वह स्वयं बनाता है। जो सच्ची मित्रता होती है वह रंग - रूप, जात - पात, ऊँच - नीच, अमीरी - गरीबी देख कर नहीं की जाती। व्यक्ति अपने मित्र से वह बातें करता है जो वह किसी ओर से ना कर सके। व्यक्ति अपने मित्र के सारे राज जानता है। पुस्तक ज्ञान की कुंजी है तो एक सच्चा मित्र पूरा पुस्तकालय होता है, जो कि समय - समय पर जीवन की कठिनाइयों से लड़ने में सहायता प्रदान करता है। हमें अपने मित्र का सुःख - दुःख में साथ देना चाहिए। व्यक्ति वैसे ही दोस्त बनाता है, जैसा वह खुद होता है। दोस्त के साथ हमारी बचपन की यादें होती हैं। ज़िंदगी में कोई ना कोई एक सच्चा दोस्त होना चाहिए। जिससे हम सारी बातें साझा कर सके। जो सच्चा मित्र होता है वह अपने दोस्त की सहायता हर परिस्थिति में करता है। व्यक्ति अपने मित्र की सारी आदतें जानता है। दोस्त वह होता है जो आपको गलत सही समझाए। जो आपको गड्ढे में गिरने से बचाए वो नहीं जो आपकी हाँ में हाँ मिलाए। दोस्ती वह नहीं होती जो अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए की जाए। किसी के भी साथ दोस्ती करके उसे भूलना नहीं चाहिए या फिर अपने जीवन में व्यस्त नहीं होना चाहिए। हमें दोस्ती का साथ हमेशा सोच - समझकर बढ़ाना चाहिए। अगर व्यक्ति कोई गलती करता है तो समाज उसके दोस्त को उतना ही गलती का जिम्मेदार ठहराता है, जितना की वह व्यक्ति होता है। हमें व्यक्ति के गुण देखकर मित्रता करनी चाहिए। कुछ दोस्त ऐसे होते हैं जो आपसे मित्रता सिर्फ अपने मतलब के लिए करते हैं। हमें व्यक्तियों की परख होनी चाहिए। व्यक्तियों को व्यक्ति की परख कर मित्रों का चुनाव करना चाहिए।

अनिशा देवी
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22272

मेहनत

1. व्यक्ति का आत्मविश्वास और कठिन परिश्रम दो ऐसी चीज़े हैं जो किसी भी असफलता से उसे बचाते हुए मनचाही सफलता दिलाती हैं_।

2. मुश्किल का मतलब असंभव नहीं होता है, इसका अर्थ यह है कि आपको इसे आसान बनाने के लिए सिर्फ और सिर्फ कड़ी मेहनत करनी होगी_

3. यदि इंसान का जीवन एक जंग है तो उसे जीतने का सिर्फ और सिर्फ एक तरीका है ''कड़ी मेहनत'' जिसके ज़रिए हम बड़े से बड़े लक्ष्य की
आसानी से प्राप्त कर सकते हैं_

काम करो ऐसा कि एक पहचान बन जाए,
हर कदम ऐसा चलो कि निशान बन जाए,
यहां जिंदगी तो हर कोई काट लेता है,
जिंदगी जियो इस कदर कि मिसाल बन जाए।

प्रियंका
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22239

हिन्दी भाषा

हिन्दी मात्र भाषा नहीं, संवेदनाओं का उद्गार है,
जीने के बदलते ढंगों में, भावनाओं का विस्तार है।
निहित शब्द-शब्द हर अक्षर, वात्सल्य है प्यार है,
विधिवत यदि कोई बोले तो, कृतज्ञता आभार है।
पीढ़ी दर पीढ़ी आवंटित, मूल्यों का उपहार है,
एक भाव शैली अनेक, शब्दों का भण्डार है।
गद्य-पद्य हो लेखन भाषण, शब्दावली अपार है,
बोल चाल कोई भाषा हो, हिन्दी ही आधार है।
और यदि कोई अच्छी बोले, लगता मंगलाचार है।
वक्ताओं की ताकत है हिन्दी भाषा,
लेखक का अभिमान है हिन्दी भाषा
भाषाओं के शीर्ष पर है बैठी,
मेरी प्यारी हिन्दी भाषा।

दीक्षिता ठाकुर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22237

नारी हूँ मैं

नारी हूँ! खुले आसमान में उड़ने वाला परिंदा हूँ मैं।
साथ अपनी जिम्मेदारियों का जुड़ा अपने सपनों को पूरा करती मैं।
अब अपने जुल्मों का शिकार नहीं बना सकता है कोई मुझे।
अपने मान को सितारों से सजाने वाली किरण बेदी हूँ मैं।
न मजबूर, न बेबस और न लाचार समझे मुझे कोई।
अंतरिक्ष में जा कर परचम लहराने वाली कल्पना चावला हूँ मैं।
अपनी मर्यादा को भी अच्छी तरह समझती हूँ मैं।
मानवता की सेवा करने वाली मदर-टेरेसा हूँ मैं।
पर्वतों की ऊंचाईयों से अब डर नहीं लगता मुझे।
अपने अदम्य साहस का परिचय देने वाली अरुणिमा सिन्हा हूँ मैं।
बात खूबसूरती की हो या जानकारी की।
सुष्मिता और ऐश्वर्या बन अपने देश का नाम रोशन करने वाली हूँ मैं।
हर क्षेत्र में अपनी काबिलियत का परिचय दिया है मैंने।
कहीं डॉक्टर, कहीं इंजीनियर, कहीं शिक्षिका, कहीं सैनिक और कहीं मंत्री बन उठ खड़ी हुई हूँ मैं।
अब अबला नहीं सबला बन,
नए इतिहास की रचना करने चल पड़ी हूँ मैं।

ज्योति ठाकुर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22230

किताब

किताबें करती है बातें
बीते जमाने की, दुनिया की,
इंसानों की, आज की,
कल की, एक एक पल की,
खुशियों की, गम की,
फूलों की, बमों की,
जीत की, हार की,
प्यार की, मार की,
क्या तुम नहीं सुनोगे,
इन किताबों की बातें ?

कबीर के दोहे हैं इनमें,
संतों की इसमें वाणी है।
पढ़ कर लाभ ही होगा
होती न हानि कोई भी है ।
कोई प्रश्न नहीं
जिसका न इसमें जवाब है।
जिन्दगी में सबसे अच्छा दोस्त
कोई और नहीं किताब है।

कुछ होती है हल्की, कुछ होती है भारी
लेकिन इनमें होती है,
दुनिया भर की जानकारी।
अक्सर कुछ नया करने का
इनसे ही बनता ख्वाब है।
जिन्दगी में सबसे अच्छा दोस्त
कोई और नहीं किताब है।

आरती सिमर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22240

छोटी सोच बडा नुकसान

हर दिन हम अपने आसपास ऐसे लोगों को देखते हैं, जो बड़े सपने देखने से डरते हैं। कई बार हम खुद भी ऐसा ही करते हैं।

''अरे, ये तो हमारे बस की बात नहीं हमारे पास इतने मौके कहाँ ?''

ये सब बातें हमें आगे बढ़ने से रोकती हैं लेकिन सच्चाई यह है कि बाधाएं बाहर नहीं, हमारे दिमाग में होती हैं।

अगर ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने ये मान लिया होता कि एक मछुआरे का बेटा कभी वैज्ञानिक नहीं बन सकता, तो क्या वे 'मिसाइल मैन' बन पाते ?

अगर कोई भी सफल व्यक्ति छोटी सोच रखता, तो वह कभी आगे नहीं बढ़ पाता।

असल में, सोच ही इंसान की सबसे बड़ी ताकत होती है। अगर हम खुद को सीमित कर लेंगे, तो हमारी सफलता भी सीमित रह जाएगी। इसलिए हमेशा बड़ा सोचो, खुद पर भरोसा रखो।

-''जैसा सोचोगे, वैसा ही बनोगे''

दिव्या
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22307

शिक्षक

शिक्षक की गोद में उत्थान पलता है,
जहान सारा शिक्षक के पीछे चलता है।
शिक्षक का बोया पेड़ बनता है,
हजारों बीज वही पेड़ जनता है।
काल की गति को शिक्षक मोड़ सकता है,
शिक्षक धरा से अम्बर को जोड़ सकता है।
शिक्षक की महिमा महान होती है,
शिक्षक बिन अधूरी वसुन्धरा रहती है।
याद रखो चाणक्य ने इतिहास बना डाला था,
क्रूर मगध राजा को मिट्टी में मिला डाला था।
बालक चन्द्रगुप्त को चक्रवर्ती सम्राट बनाया था।
एक शिक्षक ने अपना लोहा मनवाया था।
संदीपनी से गुरू सदियों से होते आए हैं,
कृष्ण जैसे नन्हे-नन्हे बीज बोते आए हैं।
शिक्षक से ही अर्जुन और युधिष्ठिर जैसे नाम हैं।
शिक्षक की निंदा करने से दुर्योधन बदनाम है।
शिक्षक की ही दया दृष्टि से बालक राम बन जाते हैं।
शिक्षक की अनदेखी से वो रावण भी कहलाते हैं।
हम सब ने भी शिक्षक बनने का सुअवसर पाया है।
बहुत बड़ी जिम्मेदारी को हमने गले लगाया है।
आओ हम संकल्प करें कि अपना फर्ज़ निभाएंगे।
अपने प्यारे भारत को हम जगतगुरु बनाएंगे।
अपने शिक्षक होने का अभिमान हर पल करेंगे।
इस समाज में हम भी अपना शिक्षा दान करेंगे।

पायल शर्मा
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22268

पापा

हाँ वो मेरे पापा है।
जो पलभर में मेरी सारी ख्वाहिशों को पूरा कर देते हैं।
जो मेरी फरमाइशों के चलते अपनी जरूरतों को अधूरा कर लेते हैं।
जिनसे छुपे प्यार का नाता है।
हां वो मेरे पापा हैं।
जिनकी एक Missed Call पर मेरे दिल की धड़कने बढ़ जाती हैं।
जिनके होने से मेरी सारी परेशानी टल जाती है।
जिनकी एक डाँट पर ही रोना आता है,
हाँ वो मेरे पापा हैं।
माँ के मना करने पर भी जेब खर्च दे देते हैं,
साँस रुक जाती है जब वो मेरा फोन लेते हैं।
जिनकी तनख्वाह से घर में सबके सपने पूरे होते हैं।
हाँ वो मेरे पापा हैं।
जिनकी आँखों में मैंने आज तक एक आँसू नहीं देखा
खुदगर्ज़ कहो या इज्जत पर मैंने आज तक उन्हें किसी के आगे झुकते नहीं देखा।
जब वो देर से आते है तो दिल बड़ा बेचैन हो जाता है।
जिनकी एक मुस्कुराहट से मेरा दिन बन जाता है।
हाँ वो और कोई नहीं मेरे पापा हैं।

महक
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23264

मैं हूँ आज की नारी

मैं हूँ आज की नारी,
अबला नहीं, हूँ चिंगारी।
मेरी चुप्पी को कमज़ोरी न समझो,
मुझे अपने ही समान समझो।
जो मैं बोलूं तो अर्श - फर्श पर आ जाए,
परिवार की माला टूट कर बिखर जाए।
पर मेरा स्वभाव नहीं है तोड़ना,
खुद टूटकर अखिल विश्व जोड़ना।
तकलीफें मैं सहती हूँ रोज़,
फिर भी बढ़ती हूँ जीवन पथ पर रोज़।
मुझे गर्व है मैं नारी हूँ।
हे परमात्मा ! तुम्हारी आभारी हूँ।
मैं सबसे सुंदर कृति तुम्हारी,
मैं ही लक्ष्मी, काली अवतारी हूँ।

पायल शर्मा
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22268

माँ की ममता

तेरी ममता का आँचल कितना निर्मल और पवित्र है,
कितना भार उठाकर भी तुम सही दिशा दिखलाती हो,
भूल सभी मन के मेल एकता की सीख सिखाती हो।
बचपन की लोरी की तरंग अब भी कानों में गूंजती है,
तुम ही उन मीठी - मीठी सरगम के गीतों की माला हो,
हुआ अंधेरा जब जीवन में तब तुमने प्रकाश फैलाया है,
चुन - चुन कर मेरे जीवन में दीपों की माला को जलाया है।
शरारतों को मेरी तुम पल भर में भूल जाती हो,
नाराज़गी तेरी मन को बहुत तुभाती है,
अपनी खुशियों का त्याग कर प्रेम की वर्षा करती हो,
जीवन के हर पथ पर तुम ये योगिता दिखाती हो।।
माँ तुम कितनी सुन्दर और कितनी महान् हो,
तेरा हृदय कितना कोमल और विशाल है,
कहते हैं कि पहला प्यार कभी भुलाया नहीं जाता,
फिर पता नहीं लोग क्यों अपने माँ - बाप का प्यार भूल जाते हैं।

मिनाक्षी देवी
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23250

हिंदी भाषा की महिमा

हिंदी है हमारी पहचान,
यह हमारी सभ्यता का विधान।
रंग - बिरंगे शब्दों का संसार,
दिलों में बस जाए यह प्यार।।

गूंजे कानों में संगीत जैसा,
मधुरता से भर दे दिल का चेहरा।
संस्कारों की बात करे यह सदा,
हमारी संस्कृति का यह प्यारा रंग।

हिंदी है तो हम हैं,
इससे जुड़ी हमारी अस्मिता की राह।
आओ इसे अपनाएं,
हिंदी से दुनिया को सजाएं।

मुस्कान
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22250

कर्म योग

तेरा मेरा करते एक दिन चले जाना है,
जो भी कमाया यहीं रह जाना है।
कर ले कुछ अच्छे कर्म,
साथ यही तेरे जाना है।
रोने से तो आंसू भी पराए हो जाते हैं,
लेकिन मुस्कुराने से_____
पराये भी अपने हो जाते हैं।
मुझे वो रिश्ते पसंद है,
जिनमें "मैं" नहीं "हम" हो।
इंसानियत दिल में होती है, हैसियत में नहीं,
ऊपरवाला कर्म देखता है, वसीयत नहीं।।

प्रियंका
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22239

जिंदगी

कल एक झलक जिंदगी को देखा,
वो राहों में मेरी गुनगुना रही थी,
फिर ढूँढा उसे इधर-उधर,
वो ओझल मिचौली कर मुस्कुरा रही थी।
एक अरसे के बाद आया मुझे करार,
वो सहला के मुझे सुला रही थी।
हम दोनों क्यूं खफा है एक दूसरे से
मैं उसे और वो मुझे समझा रही थी।
मैंने पूछ लिया - क्यों इतना दर्द दिया,
कमबख्त वो हंसी और बोली, मैं जिंदगी हूँ
पगले तुझे जीना सिखा रही थी।

ज्योति
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23206

स्कूल के बाद का जीवन

* स्कूल के दिन हर किसी के जीवन के सबसे अच्छे दिन होते हैं।
* सभी छात्रों में स्कूल के समय में ही अपने भविष्य के निर्णय लेने की क्षमता हो जाती है।
* स्कूल और कॉलेज के बाद का जीवन चुनौतियों से भरा होता है।
* यह वह समय होता है जब आप अपनी जिम्मेदारियां खुद उठाते हैं।
* आपको जीवन में होने वाली घटना या कार्य को गंभीरता से लेने की आवश्यकता होती है।
* स्कूली और कॉलेज से मिले ज्ञान को सही दिशा में अपनाकर हम अपने जीवन को निखार सकते हैं।
* स्कूल और कॉलेज की दुनिया, जीवन की दुनिया से बिल्कुल भिन्न होती है।
* आप अपने स्कूली ज्ञान का इस्तेमाल जीवन में किस प्रकार करते हैं। यह आपकी बुद्धि कुशलता पर निर्भर करता है।

सोनिका
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23223

प्रकृति

हरी-हरी खेतों में,
बरस रहे हैं बूँद
खुशी-खुशी से आया सावन,
भर गया मेरा आँगन।
ऐसा लग रहा है, जैसे मन की
कलियाँ खिल गयी वैसे ऐसा कि
आया बसंत लेके फूलों का जश्न।
धूप से प्यासी मेरे मन को
बूँदों ने दी ऐसी अँगड़ाई
झूम पड़ा मेरा तन-मन
लगता है मैं हूँ एक दामन।
यह संसार है कितना सुंदर लेकिन,
लोग नहीं उतने अक्लमंद यही
है एक निवेदन न करो प्रकृति का शोषण।

आँचल
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23231

कॉलेज की यादें

माला टूट जाएगी, फूल बिखर जाएँगे,
हम न जाने इस कॉलेज से कितने दूर चले जाएँगे।
कॉलेज की यादें हमें रह-रहकर सताएगी,
परंतु हमारी बीती ज़िन्दगी, वापिस कभी नहीं आएगी।
हम मित्रों को मिलने को तरसेंगे,
लेकिन हम उनसे कोसों दूर होंगे।।
अजनबी की तरह मिले थे इस कॉलेज में,
किसे खबर थी इतनी जल्दी जुदा हो जाएँगे।।
लेकिन हम इस कॉलेज की यादें मन में लेकर जाएँगे,
पर जाने से पहले साथियों को कुछ शब्द कहकर जाएँगे।
ये पाए मंज़िल बस यही दुआ करते हैं,
और इस कॉलेज को बार-बार सलाम करते हैं, सलाम करते हैं।

शीतल ठाकुर
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23224

हिम्मत हारे मत बैठो

जीवन में कुछ करना है तो मन को मारे मत बैठो।
आगे - आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।
चलने वाला मंजिल पाता है, बैठा पीछे रह जाता है।
बहने वाला पानी सड़ता, बहता निर्मल जल रहता है।
चलो कदम से कदम मिलाकर, दूर किनारे मत बैठो।
आगे - आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।।

तेज दौड़ने वाला दो पग, चलकर ठहर गया।
धीरे - धीरे चलकर देखो कछुआ बाजी मार गया।
पाँव दिए चलने की खातिर, पाँव पसारे मत बैठो।
आगे - आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।।

धरती चलती, तारे चलते, चाँद रात भर चलता है।
किरणों का उपहार बाँटने, सूरज रोज निकलता है।
हवा चुने तो महक बिखेरे, तुम भी प्यारे मत बैठो।
आगे - आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।।

दिवांशी ठाकुर
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 22218

मुस्कुराता हुआ हर चेहरा

मुस्कुराता हुआ हर चेहरा अच्छा लगता है,
चेहरे का नूर ही कुछ अलग सा लगता है।
लोग कहते हैं कि मुस्कान हर दर्द को छुपा लेती है,
वही मुस्कुराहट किसी की खुशी की वजह बन जाती है।
किसी के जीवन में नई आशाओं का संचार करती हैं।
तो किसी के जीवन से दुःखों का नाश करती हैं।
चेहरे पर मुस्कान की खासियत ही यही है।
अपनों के चेहरों की मुस्कान सुकून देती है।
चिंताओं से मुक्ति का अहसास देती है।।
और पूछ ले ज़रा कोई मुस्कान के साथ तकलीफ आपकी,
तो उस मायूसी से भरे संसार में
नए हौंसलों को उड़ान देती है।
किसी मासूम बच्चे की मुस्कान, दिल में जीने की नई उमंग जगाती है,
कह दे कोई मुस्कुरा कर साथ हूँ मैं तेरे हर पल,
तो वो मुस्कान अकेलेपन के डर को भी दूर कर जाती है।

अंजली
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22212

अनजानी राह

एक पहेली बन गई हूँ,
अनजानी राहों में कहाँ खो गई हूँ मैं,
यह जिन्दगी बहुत रंगीन है,
न जाने कौन सी राह में चल पड़ी हूँ मैं,
सागर में लहर की तरह,
झरने में झर - झर की तरह
आसमान में सूरज की लालिमा की तरह,
कितनी खुशनसीब हूँ मैं,
फिर भी न जाने क्यों
किस राह पर चल पड़ी हूँ मैं।

ज्योति भाटिया
बी.ए. द्वितीय वर्ष
रोल नं. 23256

माँ के कदमों में जन्नत होती है,
इस दुनिया मे तीन ही माँ होती है,
गऊ, जननी,जन्मभूमि तीनों ही सहनशीलता,
धर्म,समत्व की मूर्तियां हैं।
अपना सर्वस्व न्योछावर कर ये हमें पालती हैं।

पहाड़ी अनुभाग

प्राध्यापक सम्पादक

दिनेश कुमार

छाजा सम्पादक

आशिमा ठाकुर

सामग्री

सम्पादकीय(प्राध्यापका सम्पादक)	दिनेश कुमार
सम्पादकों री कलमी दा	आशिमा ठाकुर
पौराणिक कथा (आखिर कोथ-कोथ जाओं आदमी रे पाप)	आशिमा ठाकुर
सिरमौरो रे पकवान	प्रीतिका
"माघो रू साजु"	ज्योति ठाकुर
कान्जण	नीतिका कश्यप
लोककथा	लक्ष्मी देवी
शेलो री पाओगी	महक तोमर
भारत रा संविधान: एक जिंदा दस्तावेज रे रूप में	पवन

संपादकीय

राजकीय महाविद्यालय सराहां, जिला सिरमौर, हिमाचल प्रदेश की सत्र 2024-25 की वार्षिक पत्रिका "अभिव्यंजना" का यह तीसरा अंक है। पत्रिका के इस अंक में 'पहाड़ी अनुभाग' के संपादन का सौभाग्य मुझे मिला, इसके लिए में प्राचार्य महोदय का हृदय से धन्यवाद करता हूं। पहाड़ी अनुभाग का संपादन करते हुए मुझे गर्व हो रहा है कि इसके माध्यम से हम अपनी भाषा, बोली, साहित्य व संस्कृति को जीवित रख पाएंगे व आगामी पीढ़ी को भी हस्तांतरित कर पाएंगे। जैसा कि कहा जाता है कि साहित्य समाज का दर्पण होता है। इसलिए यह जरूरी है कि हम अपने पहाड़ी साहित्य को बढ़ावा दें ताकि आगामी पीढ़ी भी पहाड़ी संस्कृति से रूबरू हो सके। पहाड़ी हमारी मातृभूमि की भाषा है। इसे बोलते व लिखते हुए हमें गर्व की अनुभूति होनी चाहिए। अपने विचारों की अभिव्यक्ति में हमें इसका खुलकर प्रयोग करना चाहिए। लेख लिखना अथवा रचना करना एक कला होती है। इस कला का उपयोग करके हम अपने विचारों व भावों को प्रकट कर सकते हैं जिससे वर्तमान व भावी पीढ़ी लाभान्वित हो सके। यह बोली हमारी धरोहर है जिसे जिंदा रखना, सजाना, संवारना व बढ़ाना हमारा कर्तव्य है। विविधता से भरे इस भारत देश में अनेकों बोलियां व भाषाएं बोली जाती है जो हमारी समृद्ध संस्कृति को दर्शाती है। महाविद्यालय का यह प्रयास इस धरोहर को जीवित रखने का माध्यम है। अतः भाषा की विविधता वाले समाज में अन्य भाषाई लोगों तक अपनी भाषा व संस्कृति की पहुंच बनाने में लेखन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस माध्यम से हम अपनी भाषा व बोली का प्रचार-प्रसार कर सकते हैं। मैं माता सरस्वती से प्रार्थना करता हूं कि पत्रिका की महत्ता बनी रहे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इससे पाठको को भी संतुष्टि मिलेगी। मैं सभी विद्यार्थियों से आग्रह करता हूं की पहाड़ी बोली को बढ़ावा दें और ज्यादा से ज्यादा लेख लिखकर इसे और अधिक समृद्ध करें। मैं उन विद्यार्थियों का दिल से धन्यवाद करता हूं जिन्होंने अपने लेख इस पत्रिका हेतु दिए हैं।

प्राध्यापक संपादक
दिनेश कुमार,
सहायक आचार्य राजनीति शास्त्र विभाग

सम्पादकों री कलमी दा

सबी दोस्तो स्व मेरा नमस्कार।

मिल ई बड़ी खुशी री बात असो कि मारे राजकीय महाविद्यालय सराहाँ री 'अभिव्यंजना' नाओ री पत्रिका ऐसी, सालो बी छपणे लग रोई। औं आपणे प्राचार्य रो प्राध्यापक जी रा एहसान मानूं जिने मिल वार्षिक पत्रिका रे पहाड़ी अनुभागो री छात्र सम्पादक बनणे रा मौका दिया।

पत्रिका रा ई पहाड़ी अनुभाग मारी सिरमौरी संस्कृति बचाए राखणे री एक भोत ही बड़िया कोशिश अस्ति। आजकल मारी पहाड़ी संस्कृति खतम ओणे लागेरी। ऐदी री खातरी ई भोत ही बड़िया कोशिश अस्ति क्योंकि आजकल रे छोटू पहाड़ी री जगह रेके देशों री संस्कृत अपनाणे लागोरे।

औं धन्यवाद करणा चाऊँ आपणे बाई - बेणी रो मित्रो रा जिने पहाड़ी अनुभाग दा आपणा योगदान दिया। मी पुरा विश्वास असो कि पत्रिका रा ई पहाड़ी संभाग तुमों सबी बड़िया लागला।

धन्यवाद।

आशिमा ठाकुर
बी.ए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22305

पौराणिक कथा
आखिर कोथ -कोथ जाओं आदमी रे पाप

एकी बार एकी ऋषिए सोचा जे लोग पाप धोने गंगा जाओ, इशे सारे पाप गंगा मेज डे जाओं। तब तो गंगा बी पापी ओगी। तेणी ऋषिए इयों बातों जाणणे री खातरी तपस्या करी की आखिर ई पाप जाओं कोथू।

ऋषि री तपस्या करने दे बाद एक देवता प्रकट ओए। तब ऋषिए पूछा कि जू गंगा मेज पाप धोए जाओ सी कोथ जाओं। तब देवता बोलों, कि इयों बातो गंगा दी ही पूछते हैं। ऋषि और देवता धूइनोए पूछा कि हे गंगे ! सब लोग तुमो मेज पाप धो तो एदिर मतलब तुम बी पापी आस्ति तब गंगा माताए बोला जे आं पापी किशी ओई। आं तो सारे पाप समुद्रोख देहूं। तेदे बाद ऋषि रो देवता समुद्र गेच्छ जाओं और पूछों कि हे सागर ! गंगा सारे पाप तुमोख देदों, तोका तुम पापी ओए ?

तब समुद्र बोलो कि आँ तो सारे पाप भाप बनाए रो बादल बनादूं। तेदे बाद धूइनो जणे बांदलो दा पूछो हे बादला समुद्र तो पाप भाप बनाए रो बादल बणादों तब का तुम पापी अस्तिए? बादले बोला ने आं किशा होआ पांपी, आँ तो सारे पाप पाणी बणादैं। तेदी दा अनाज उगो, तेनी ही आदमी खाओ। सी अनाज जिस मानसिक स्थिति द उगाया जाओ, जिस मानसिक अवस्था मेझ खाया जाओ तिशी ही आदमी री मानसिक स्थिति बणजों। तो बोला बी गोआ कि "जिशा खाओं अन्न तिशा वणो मन"। तो जिश मानसिक स्थिति मेझ अन्न प्राप्त और खाया जाओं तिशा ही आदमी रा विचार ओं। ईशे मेझ भोजन हमेशा शांति से खाणा पड़ों। रो जिस धन से हाम अन्न खरीदों सी धन भी मेहनत रा ओणा चई।

आशिमा ठाकुर
कक्षा-बी.ए. ततीय वर्ष
रोन - 22305

सिरमौरो रे पकवान

सिरमौर हिमाचल प्रदेश रे बारह जिले मेंदा एक अस्तिया। अथ तरह-तरह रे त्यौहारो पंद तरह-तरह रे पकवान पकाए जाओ। इन पकवानें मंज असकली, कांजन, तलैवे, पटांडे, लुशके रो पटीले सभी दे ज्यादा बनाए जाओं। असकली ज्यादातर सिरमौरो रे पहाड़ी क्षेत्रे में बनाए जाओ असकली इथी रे एक प्रसिद्ध पकवान अस्ति जू साजे रे दिनो ज्यादातर बनाए जाओं। इ सकाली पंद बनाए जाओं रो दाल चावल री साथे घी-शाकरे री साथे खाय जाओं जिदी साए असकली रा स्वाद और बढ़िया औजों। इदे बाद सबी दे पेली अस्ति कांजन जुकि दिवाली ले बनाए जाओ। कांजन वे पहाड़ी क्षेत्रे मंज ज्यादातर बनाए जाओ। इ पहाड़ी छाए मंज चावल डाले के बनाए जाओं। रो इदि तब तक पकाने दिया जाओ जब तक इदे पूरी तरहा दे चावल पक ना जाओ तेदे बाद इदि केले रे पत्ते पंदे खे निकाला जाओ। जब इ ठंडे ओजो तबी दे बाद इदि घी-शाकरे री साथी खायी जाओ। इदि दे बाद अनेक तरह रे पकवान सिरमौरो मंज प्रसिद्ध अस्तिए जोकि अलग-अलग त्यौहारो मंज बनाए जाओ। जू त्यौहारों रे शोभा बढ़ाओ।

प्रीतिका

बी० ए० द्वितीय वर्ष

रोन न० - 23221

"माघो रू साजु"

माघो रा महीना साले रा सोबिदा ठंडा महीना हुओ। ऐसी महीने मेंज ही मकर संक्रांति रा त्यौहार मनाया जाओ।। ऐसी त्योहारो मारे सिरमौरो मेंज 'माघे रे साजे'' रे रूपो में मनाओं। साले में कुल मनाइ रो चार साजे आओ, इनो-सोबी में माघे रु साजु सोबिदु बोड़ू मानु जाओ। तो अब आँ तुमो सोबिले बताऊँ की मारे माघो रे साजे रे दिनो का-का पकवान बोनो । तो ऐसी साजे दे दु दिनों पेलील मारे बोलो इमलायण्टी, ऐसी दिनों कुकड़ी रो सेहू रा मुड़ा बणाओ। रो ऐसी ही दिनों मारे चलाई रो तिलो रे लाडू पाथो जेदिख मारी भाषा मेंज ''ततोए'' भी बोलो। ऐसी ही दिनो बेले आटे रा पिंडा रो खिचड़ी बणाओ। ऐदे रेके दिनोख सकलायण्टी बोलो, ऐसी दिनो मार असकली बणाओं, रो तेदे रेके दिनों आओ बे ''माघे रु साजु'' । ऐसी दिनो मार खीर रो पटाड़े बणाओ जेदिख पाठ लाणा बोलों। ऐसी दिनों भलकी चावल रो दाल रे मंगरावे राखो रो इनो परिवार रा हर सदस्य मिगओ, तब इनो नीसी पुजीन आओ।

ऐसी दिनो मारे सोब लोग अपने कुल-देवी देवते रो ग्राम देवी-देवते री कठाई पूजो। ऐसी ही दिनो मारे गांव रे मंदिरो मे जातर हो। जातर रा मतलब हो कि सारे गांव रे लोग मंदिरों मे कोठे हुओं, नगाड़े बजाओं। ऐदी री साथी जयकारे लाइरो देवी-देवते रा आह्वान कोरो। मंदिरो मे ही चावल रे मुड़े रा भोग बणाओ ऐसी भोगो खे मारे पयलेग बोलो। साजे रे दिनों लोग ऐकी -रेके रे मेल पावणे बी आओ। मारे गांव में धार्मिक रो सांस्कृतिक रुपे दा माघे रे साजे खे बहोत महत्त्व दिया जाओ।

ज्योति ठाकुर

बी.ए. तृतीय वर्ष

रोल नं. 22230

कान्जण

कान्जण मारे सिरमौर जिले रा एक पकवान अस्तिया। जू दवाली मंज बणाया जाओ। कान्जण छा रे [illegible] साथे बणाओ। सबीट पेली एक बड़े बासणोम छा गरम करो तब तिदि चावल डालो। जब तक चावल पक नी [illegible] तब तक कान्जण कड़छी साथे रोड़दे रो। कान्जणे मंज कई लोग आदा, पिपली, खरोट, खोया रो [illegible] कांजण पकणे दे बाद एदी एकी बासणोम केले रे पातों पंद डालो। कान्जण एकी दिनोख ढकेरो राख दो। [illegible] कान्जण खे दूध देयों गारों पंद गी डालेरो। तेइद बाद सबीव खाणेख देयों। कांजण गी रे [illegible] खाईजाओ। कई जगा कान्जण गुड़ो री गडाणी साथे बे खाओ। दवाली मंज जेतणे बे पावणे आओ [illegible] खाए रो जाओ।इशा बोला जाओ कि कांजण या तो एक बार या तीन बार यापांचबार लगाणी [illegible] मसबीरेगरे कान्जण खणाई जाओं। कान्जण दवाली रे दिनोम भोत शुब मानी जाओं।

नैनिका [illegible]
बीए. [illegible]
रोल नं. 2226[illegible]

लोककथा

एकी राजे गेच्छ एक सुंदर बाकरा था। तेसी राजे सी बाकरा बोहत प्यारा था। एकी दिनो राजे घोषणा करी [illegible] आदमी तेसरे बाकरे रजा देला यानि पेट भर देला तेसी आदमी व राजा हजार सोने री मुद्राएं देला। हेरो बाकरा [illegible] ऐनी बात री परीक्षा राजा आपी लोला।

राजा री घोषणा दे बाद भोत आदमिएं सोचा जे ई कुणशा भोत बड़ा काम अस्तिया। ऐसी कामो तो कूई बी [illegible] ईयों बातों सोचेरो भोत सारे लोग राजे रे मेहलोम आई गोए से एक-एक करे रो बाकरे व घास खलाणे लागी [illegible] सारे लोग नाकाम ओगे। लोगे बी मान लिया था कि ऐसी कामों कूई नी कर सकता। तेसी ही राज्य मेन एक बूढ़ा [illegible] आदमी रो था। सी बी राज महल आवगा। लेणीए बाकरा आपणी साथी बोणों (जंगल) मेनके लोई गोआ [illegible] बूढ़े आदिमिए तेसिख खूब घास खलाया। तेदे बाद जिशा ही बाकरा घास खाणे लागो था सी बूढ़ा तेसी भोत कूटों [illegible] था। ईशा ओदे ओदे बेल भी आवगा। अब तोसी बाकरे लागा कि जे मैं घास खाया तो ई आदमी मी कूटला। [illegible] बाकरे लेरो राजे रे मेहलोंम पोंचा। राजाए घास बाकरे रे मुओं गेच्छ राखा, बाकरे सोचा जे मेंई घास खा लिया [illegible] बाकरे घासो री तरफ देखा तक नी। राजा तो हैरान रोगा। प शर्त री मुताबिक बूढ़ेख हजार सोने री मुद्राएं देनी पड़ी [illegible] कहानी दी ई शीख मिलों जे चाई मारी जिंदगी मेच्छ जेतनी बी आफत क्यों नी आजो, सबी बातो रो हल ओंदो [illegible] जरूरत अस्ति तो सोच बढ़िया राखणे री।

[illegible]
बीए. [illegible]
रोल नं. [illegible]

शेलो री पाओगी

प्लास्टिक री रसी री पेली लोग शेलो री रसी मेंझ लिड़ी रो घास लयाओ थे पर जब री बजारो मेंझ ई प्लास्टिक री रसी आरी ज्यो री बाद लोगे शेलो री रसी बनाली ही बंद कर दी। ईनो रसी बनाणिस भोत मेहनत करनी पड़ो। सबी रा पेली तो सिंपूल (एक प्रकार वृक्ष) काटी रो लाणा पड़ो। तेरे बाद सिंपूलो रे छोटे-छोटे लिटे मेंदे पाते लग करने पड़ो। तब सी लिटे धूपो मेंझ कम-से-कम 3 मीने तो सखोले ही पड़ो। सुकणो रे बाद सी लिटे नर्मी मेंझ पाणी मेंझ दबाने पड़ो। तब सी लिटे 2 मीने ख तेसी पाणी मेंज ही राखणे पड़ो। 2 मीने बाद सी लिटे पाणी मेंदे काढी रो छाटणे पड़ो मतलब की पत्थरो पर पटकणे पड़ो। ऐसी पटकदे होर कापड़े बी सारे गंदे होजों थे। हेरो ज़ियाँ स्वाईम या पाणी मेंझ लिट्टे दबा रखो थे तेसी मेंझ बी भोत बुरी बास चलजो थी। अच्छा जी तब लिटे पटकी रो लिटे मेंझा शेल थोड़ा-थोड़ा लग होजो। ऐसे बाद इनों लिटे समेट सुकणे लाओ। इनों लिटे कई हफ्ते तो भर सुकणे लाओ। सुकणे रे बाद शेलो लिटे मेंदे लग करो। हेरो तेरे बाद शेलो रे गुन्ने बणाओं मतलब की तिनो सिरे-सिरे बताफीरो तिनेरे मुड़-मुड़ बाट हो पड़े रो। तब लिंकुआ बणाईरो शेल लग-लग करी रो शेलो मेंझ बटा देयी रो तेसी टिकुर मेंझ कटठा कर दो। तब तेसी टिकुर मेंझ बटे होर शेलो री जैन रे मेंझ रसी बणाओ। रसी बननी री बाद तियों माड़ी-माड़ी अगी मेंझ भूजों ताकी तेसी री भली री रुखों साफ होजो हेरो रसी मेंझ सफाई आजो। हेरो तिनें शेलों मेंदे जू सी लेकड़े (लिट्टे) लग होए टेनिस अनेठे बोलो। जेनी सापी पराणे वक्तोम तख्ती री कलमो बी बणाओ थे होर आग बी बालों थे। जब राती ख कहीं जाणा हो था तो अनेठे री उत्त (मशाल) बी बणाओ थे। तो मारे पोआड़े मेंझे ईसी बणो थे पाओगी।

महक तोमर
बीए. तृतीय वर्ष
रोल नं. 22208

भारत रा संविधानः एक जिंदा दस्तावेज रे रूप में

भारत रा संविधान सिर्फ कानून रा ही कागज नी हाइयो ए मारे देश रे आत्मा बी असदि और ए एक ईसा कानून असदिया जैसी पार लोकतंत्र रे निव रखी असदि मारा संविधान सिर्फ खाली एक कागज ही नी हाइयो बल्कि मारे देशो रे लोगो ख एक प्रेरणा भी असदि, जू हामेल्व लोगोल्व आपणे अधिकार और कर्तव्य रे बारेम भी बताओ।

जब मारा संविधान 26 जनवरी 1950 खे लागु होआ तब इ एक दस्तावेज ही नी था बल्कि एक नोवे टाइमों रे शुरूआत होए थी। ऐसी संविधान स्वतंत्रता सेनानियों रा सपना पूरा किया था और इनटे साथी ही भारत रे सभी लोगोल्व समानता, स्वतंत्रता, न्याय जिशे अधिकारों री गारंटी असदि।

संविधान हामोल्व खाली मौलिक अधिकार ही नी देंदा, बल्कि जु मारे कर्तव्य री आरे भी ध्यान खीचों। हामो हमेशा ए याद रखणा पई की अधिकार और कर्तव्य एक ही सिके रे दु पहलू हो। जब अधिकार मांगणे रे बात आओ हामो ए बे याद रखणा पड़ों कि एदी रे साथे कर्तव्य भी जुड़े असदिये।

संविधान-मारे देशो मेंज अलग - अलग जाति, धर्मों, संस्कृतियों, भाषा, इनो सभी एक साथ जोड़े रो राखो तबी भारत दुनिया रा सबीरा बड़ा लोकतंत्र असो। संविधानोल्व जिंदा दस्तावेज एदिख बी बोलो क्योंकि ए मारे देशो रे हर पहलुल छुओ चाहे तीनरा शिक्षा रा अधिकार हो, चाहे धार्मिक स्वतंत्रता रा।

मारे जू संविधान बणाणे वाले डॉ. भीमराओ अम्बेडकर थे तिने बोला था की संविधान एक जिंदा दस्तावेज नि हायोवो बल्कि एक साधन भी असदिया जु समाजो आगे बढ़ाने रा और तिनरा बदलाव करने रा जरिया असदियालेदी रे जू विचार असदिये तिनो हामो आपणे जीवन में जरूर अपनाणे पई।

आज को समाजो मेंज जेतणी भी समस्यावे असदी तिनो सबिदे निपटणेल्व हामो आपणे संविधान री मूल्य याद रखणे पेड़ और पालन करना पेड़ की हामो आपणे अधिकारों रे सम्मान सहित आपणे कर्तव्यों रा भी ईमानदारी री साथे पालण करना पई।

पवन
कक्षा - कला स्नातक द्वितीय वर्ष
अनुक्रमांक 22289

ENGLISH SECTION

TEACHER EDITOR

DR. RAJAN KAUSHAL

STUDENT EDITOR

ZEENIYA SHARMA

CONTENTS

Editorial (Teacher editor)	Dr. Rajan Kaushal
Editorial (Student editor)	Zeeniya Sharma
Marigold	Priyanka
Human Nature	Anjana Thakur
Feelings of a Final Year Student	Priyanka
Our Sirmour and its Diversity	Sanchita Thakur
The Power of Resilience	Mehak Sharma
Spiritual Awakening	Sakshi Sharma
Education & Careers	Geeta
Positive Thinking	Kalpana
Coming of Spring	Mansi
Homies	Palak
History of Bhangyani Temple	Ayush Kumar
Drugs	Ankita Raghuwanshi
Excessive use of mobile	Archana Devi

Editorial

Dear Students,

There is a beautiful quote from Jack London, "You can't wait for inspiration, you have to go after it with a club."

Yes, even for writing a piece of literature you shouldn't wait for someone to come and inspire your creativity rather you should trust your instinct and write. As the teacher editor of the English Section of this College Magazine I feel privileged and humbled to have got this opportunity . I would like to extend my heartfelt gratitude to our revered Principal Dr. Gulshan Kumar Dhiman for providing me this opportunity. A special word of thanks must go to Zeeniya Sharma, the student Editor of the English Section. She worked with sincerity and enthusiasm to make it a reality. I also would like to appreciate the efforts of the student contributors without their contribution this could not have been possible.

Though I am aware of the fact that most of you come from the background where exposure to English language is limited. Mastering this language especially in the rural area is a daunting task for the students yet you challenged yourself and made an effort to express your thoughts in this language, that is simply commendable. Though, you must know that the thoughts are more important and language is just a medium to delineate those thoughts. If your thoughts have the power to galvanize a heartbroken person to get up and fight back then you must pen down your thoughts and give it a form of literature. English being a lingua franca has an added advantage of having a wider readership. I sincerely hope that this journey of creativity will not stop here but it will grow in leaps and bounds and you will continue inspiring, regaling and enlightening people with your creative thoughts and ideas wherever you are in future. Always remember the motivational lines from Malcolm Gladwell "If you work hard enough and assert yourself, and use your mind and imagination, you can shape the world to your desires." Let's put in efforts to leave a better world for our next generation.

Happy Reading !

Dr. Rajan Kaushal
Teacher Editor
English Section

Editorial

'Words are of course the most powerful drug used by mankind,'said Rudyard Kipling. As we dive into the edition of the English section of our colllege magazine "Abhivyanjana", we are reminded of immense power words hold whether they inspire, povoke, comfort or challenge us. Language is not merely a means of communication, but a gateway to the world. It is through words that we tell stories, express ideas and make sense of complexities of our lives.

As you read through this section, we encourage you to reflect on the ways to which words shape your own life. How have stories impacted you ? How do the words we choose to write and speak reflect our identities and our beliefs ? In the words of the great Maya Angelou, 'There is no greater agony than bearing an untold story inside you'.

" This magazine offers a space for our stories , our hopes, our fears, our dreams and our truths.

We hope that this collection of creative pieces will inspire you, challenge you and above all, make you see the world in a new light. This is the power of words and the infinite possibilities they hold.

I feel ecstatic on being a part of this creative endeavour.

Zeeniya Sharma
Student Editor
B.A. Final Year
Roll No. 22241

Marigold

Marigold, oh! So bright,
Yellow and orange, a beautiful sight
Your petals shine like a morning sun,
Bringing joy to everyone.

In gardens, you bloom with glee,
A symbol of happiness, for you and me
Your sweet frangnance fills the air
Inviting all to come and share

Marigold, oh! So bold
A flower of beauty to behold
You brighten up our day
With your sunny, happy way

Priyanka
B.A. 3rd Year
Roll No. 22282

So here; to you, dear marigold
A flower of joy, forever to hold
May your bright petals and sweet fragance too
Bring happiness to all, who behold you.

Human Nature

Human nature refers to the fundamental characteristics that all people share including their behaviors, feelings and ways of thinking. It is also used to describe what it means to be human.

In Psychology :

1. ***Human nature is synonymous with personality.***
2. ***Human nature is also idiosyncratic, meaning thereby, it's unique to each individual.***

In Philosophy :

1. ***Human nature has been a central topic of debate for centuries.***
2. ***Discussions about human nature are often related to the debate about the relative importance of genes and environment in human development.***

In Literature :

Human nature is an overarching term that covers all the fundamental dispositions and characteristics that humans have.

In Science :

In science, human nature is studied through the inter disciplinary investigation of the biological, social and environmental factors that influence human behavior.

In Neuroscience :

Human nature is based on neuroplasticity, which is the brain's ability to adopt and change, to form new connections on the basis of experiences.

Amisha Thakur
B.A. 2nd Year

Feelings of a Final Year Student

I am a final year student. It is my last year in the college, and my college life is about to end, as just, a few months are left. There are so many feelings in my heart. So, I want to tell you how it feels to be a final year student from my perspective. A final year college student often feels a mix of emotions including excitement for the future, nostalgia for the past, stress about job hunting, anxiety about the unknown, a sense of accomplishment, and sometimes even a bit of sadness about leaving behind the familiar college life and a desire to cherish the last moments of their college life, essentially a feeling of 'closing a chapter' while simultaneously looking forward to what's next ?

The moment you realize that your college life is coming to an end, a lump will form inside your throat which causes pain in the heart, tears in the eyes. You will feel that it won't be the same anymore. Sad feelings are creeping into my mind everyday. Because only a few days are left for my college life to end.

As I reflect on my time in the college. I am filled with a sense of nostalgia. I remember the first day I stepped into the campus, feeling nervous and unsure of what to expect. I think about the friends I have made, the Professors who have guided me and the experiences that have shaped me into the person, I am today. As I look towards the future, I am filled with a sense of hope and anticipation. I know that I have the skills and knowledge to succeed in my chosen field. I am excited to start my career, to apply what I have learned here in the college and to make a positive effect in the world.

In conclusion, being a final year student is a bitter- sweet experience. It's a time of excitement and anticipation but also of uncertainity of future and nostalgia. As I prepare to close this chapter of my life, I am grateful for the experiences I have had and the lessons I have learned here in the college.

Priyanka
B.A. 3rd Year
Roll No. 22282

Our District Sirmaur and Its Diversity

Sirmaur district is nestled in the South-Western part of Himachal Pradesh. It is a treasure trove of rich culture, breathtaking natural beauty and historical architecture. The District is home to a vibrant culture, where traditional crafts like woodcarvings and handicrafts thrive alongside the folk music and dance. The local cuisine is a delightful blend of flavours, with popular dishes like Sidu, Babru and Channe Ka Madra, Patande, Malpua and Boodi. It is accompanied by an assortment of fresh fruits and traditional sweets. The climate is pleasant with warm summers and mild winters, making it an ideal destination for tourists.

Historically, Sirmaur is dotted with ancient temples like Trinetar Temple and Jagannath Temple, Forts like Nahan Fort and Kati fort and colonial-era architectures. Visitors can immerse themselves in the local tradition by attending festivals like Renuka Ji Fair and Bawani Fair. Adventure enthusiasts can enjoy trekking, hiking, fishing and wildlife spotting, while nature lovers can bask in the serene beauty of Renuka Lake, Churdhar peak, Rajgarh Valley, Dhaula Kuan and the surrounding Himalayan landscapes. Simbalbara National Park is a very significant national Park of India, located in Paonta Valley of Sirmaur it is also called Colonel Sher Jung National Park which is a must visit place in Sirmaur. With its unique blend of culture, history and natural beauty, Sirmaur District is a must visit destination for anyone looking to experience the authentic charm of Himachal Pradesh.

Sanchita Thakur
B.A. 1st Year
Roll No. 2411001

The Power of Resilience

Life is full of challenges some expected ones and some surprising ones. From personal struggles to unexpected obstacles, the road to growth is rarely smooth. But within every challenge, there lies an opportunity for resilience. Resilience is not just about enduring hardships or surviving, its about transforming those struggles into stepping stones for a more enriched life. It's about thriving in the face of life's difficulties. Every challenge we face holds the potential to shape us into stronger and more capable individuals. Resilience is the capacity to recover quickly from difficulties. It's a mental and emotional strength that allows people to withstand adversity and continue forward with greater wisdom. It doesn't mean avoiding pain or hardship its about acknowledging and confronting it head on. Resilient individual understands that failure is not the end but rather a beginning. Every failure carries a lesson.It teaches perseverance, creativity and the importance of trying again. When we face challenges, we often discover the hidden strengths, talents and qualities we didn't know we had. Each challenge we overcome becomes a part of our personal story. These experiences build character by teaching us to be more patient, empathetic and determined. We have an example of Thomas Edison's story; Thomas Edison's journey is a powerful testament to resilience. He is quite famous and known for this statement which inspires everyone who faces failure in life."I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work." Despite countless failures in his search for the right materials and methods for his inventions, especially the electric light bulb, Edison never gave up.His perseverance through repeated setbacks eventually led to ground breaking discoveries that changed the world. Not only Edison we have so many other great achievers who faced failures innumerable times in their lives but their resilience not only shaped just their will to keep going but the lives of many others as well because 'sometimes the most beautiful chapters of our lives are written in the ink of struggle,resilience and the unshakable will to keep going.'

Mehak Sharma
B.A. 3rd Year
Roll No. 22214

Spiritual Awakening

As a member of Generation Z, we are no stranger to the demands of modern life. Between School, college, social media, careers and countless other obligations, it's easy to get caught up in the hustle and bustle of daily life. But in the midst of all this chaos, its more important than ever to prioritize your mental, emotional and spiritual well-being. Spirituality is a journey of self-discovery,growth and transformation that can help us find purpose, meaning and direction in life. It's a powerful tool for activating a sense of calm, clarity and fulfilment even in the midst of a busy and everchanging world. So, what exactly is spirituality ? At its core, spirituality is a journey of self discovery and growth. It's about cultivating a deeper understanding of ourselves and the world around us, and finding meaning and purpose of life. Some people find spirituality in nature, while others find in art, music or other creative pursuits. Even a few moments of meditation each day can be a powerful catalyst for growth, transformation and a deeper connection to ourselves and the world around us. Remember spirituality is a journey, not a destination. It's a path that winds and turns, inviting us to explore, learn and grow. So, why not take the first step today and discover the transformative power of spirituality for ourselves.

Sakshi Sharma
B.A. Final Year
Roll No. 22219

Education and Careers

The Dynamic Relationship between Education and Career : Unlocking Opportunities in the21st Century.

Introduction :

In today's rapidly evolving world, the connection between education and career has become more crucial than even before. As we navigate a digital age characterized by technological advancement and global interconnectivity individuals must equip themselves with the necessary knowledge and skills to thrive in an increasingly competitive job market. The article explores the dynamic relationship between education and career, emphasizing the importance of continuous leaving, adaptability, and seizing opportunities in shaping successful professional trajectories.

The Role of Education in Development :

Education acts as a catalyst for career development , providing individuals with a solid foundation to persue their professional aspirations. It equips them with the fundamental knowledge, technical skills and a broaden understanding of the world. However, education alone is no longer sufficient to guarantee career success. In current job market, where technological advancement disrupts industries and create new opportunities, adaptability and learning have become essential. Professionals must embrace continuous upskilling to stay relevant and gile in their respective fields. This necessitates a shift from the traditional linear career path to a more fluid and dynamic approach.

Navigating Career Transitions in the 21st Century :

In 21 Century job market is characterized by rapid technological advancements, automation, and evolving skill requirements. Consequently, professionals must be prepared to navigate career transitions effectively. Agility, Flexibility and a growth mindset are crucial attributes in embracing change and capitalizing on emerging opportunities in a world where the nature of work is constantly evolving, individuals should cultivate transferable skills that can be applied across various domains. Additionally, networking, mentorship and staying attuned to industry trends are vital for successfully transitioning between careers.

Conclusion :

Education and career are intertwined in a dynamic relationship that demands continuous learning and adaptability. As traditional boundaries dissolve education system must evolve to faster multidisciplinary skills and a passion for life long learning. Embracing this mindset is pivotal for individuals navigating the rapidly changing job market enabling them to seize opportunities remain relevant and shape successful and fulfilling careers by recognizing the value of education as a foundation and building upon it with a commitment to lifelong learning. Individuals can unlock the potential for growth and achievement in the 21st century.

Geeta B.A. 1st Year
Roll No. 2411007

Positive Thinking

Positive thoughts develop in the mind when you actively focus on the good aspects of a situation, practice gratitude, use positive self talk and consciously choose to look for the bright side of things, essentially training your brain to seek out positive perspectives rather than dwelling on negativity. Esseetially developing positive thoughts i.e. gratitude practice; regularly taking time to acknowledge and appreciate the good things in your life even small details can shift your mindset towards positively mindful awareness. Paying attention to your thoughts and actively choosing to replace negative ones with positive ones in the moment, visualizing success, imagining yourself achieving your goals and experiencing positive outcomes can boost confidence and motivation. Surrounding yourself with positive people; spending time with the optimistic individuals can also influence your own perspective. Neuroplasticity works in the brain, when you consistently practice positive thinking, your brain can actually routine itself to naturally seek out positive stimuli, strengthening the rural pathways associated with positive emotions and next is "Prefrontal cortex" this area of the brain is responsible for higher level thinking and can be actively trained to focus on positive thoughts. Nature also helps in positivity development by reducing stress, improving mood boosting feelings of calmness and well being enhancing focus and promoting a sense of connection to something larger than oneself.

Kalpana
B.Com 1st Year

Homies

Through trials and triumphs,
we six have stood side by side,
Each step we take,
In each other we confide,
In your eyes, I see reflections of my soul,
A friendship timeless, making us whole,
As we say our last goodbye,
Our hearts are heavy, we can't deny,
But we'll remember all the fun we had,
And keep those memories close,
Never to be sad,
In the twilight of our time together,
We savour the moments, like birds of a feather,
A bitter-sweet farewell, a whispered sigh,
Yet our souls entwined, never truly saying goodbye.

Coming of Spring

Spring ! A time of renewal
Coming of new flowers like angels
Spring begins blossom by blossom
Brings charm and happiness in everyone
Life gets started with new energy
Spring brings love and spirituality
After the suffering from cold world
Spring makes the cold world twirled
Branches of trees are full of blossom
Makes the heart cheerful from bottom
Trees comeback to life with new leaves
The end of all the grieves
Birds show their presence by chirping
Let the spring be working.

Mansi
B.A. Final Year
Roll No.

History of Bhangayani Temple

The history of Maa Bhangayani is associated with the Sirmaur District of Himachal Pradesh and the legend of Shirgul Maharaj.

Legend of Shirgul Maharaj :

1. According to the legend, a Mughal king imprisoned Shirgul Maharaj because he was afraid of Maharaj and His spiritual powers.
2. With the help of Maa Bhangayani, the king of Bagad, Guga Peer helped Maharaj gain freedom.
3. Since then Maa Bhangayani has been celebrated as the God sister of Shirgul Mahadev.

Maa Bhangayani Temple :

1. The Maa Bhangayani Temple is located in Haripurdhar at the foothills of the Shivalik ranges.
2. The temple is at an altitude of 8,000 feet above the sea level.
3. The temple has a history that connects Maa Bhangayani to Chureshwar Mahadev (Churdhar).
4. The temple is revered among the locals.
5. The temple is a peaceful place where one can meditate.

Ayush Kumar
B.A 1st Year
Roll No. 2415008

Haripurdhar :

1. Haripurdhar was earlier known as 'Dungbhongayani.
2. It was formerly the summer capital of Sirmaur.
3. A fort named "Killa" was built on the Rampur Hill range by the rulers of Sirmaur State.

Drugs

The problem of drugs are a big problem, especially for young people. When we say, "drugs", we mean things like alcohol, cigarettes and illegal substance like marijuana, cocaine, pills taken without a doctor's prescription. These things can harm a person.

The Problems Faced by the Consumption of Drugs :

1.Health Problem :

Drugs can cause heart disease, lung damage, liver damage and brain damage.

2.Addictive :

Many drugs are addictive means the body becomes dependent on them. Thus it becomes very difficult to stop using them, even when you want to .

3.Risky Behaviour :

Drugs can impair judgement and lead to risky behaviour such as driving under the influence of drugs or engage in unsafe sexual activity.

4.Damage Relationship :

Use of drugs can strain relationship with family and friends, leading to isolation and loneliness.

WHY ARE YOUNG PEOPLE AT RISK ?

* ***Curiosity and Peer Pressure :***

Young people are naturally curious and might want to try new things. Sometimes friends or classmates might pressurize them to use drugs, that makes it hard for them to say no.

* ***Stress and Emotional Issues :***

Some young people turn to drugs to cope with stress, anxiety, or sadness. They might think that drugs will make them feel better but the relief is only temporary and leads to bigger problems.

* ***Lack of Information :***

Not everyone understands the dangers of using the drugs . Some young people might think certain drugs are safe and are not addictive, which is often not true.

Our youth is the future of this country, by working together, we can help them make healthy choice and build a brighter future for themselves and our society.

Ankita Raghuwanshi
B.A. Final Year
Roll No. 22242

Excessive use of Mobile

Archana Devi
B.A. 2nd Year
Roll No. 23212

Mobiles have become a necessary evil today, wherever we go, mobiles have their presence. They are not out of bounds even in classrooms, hospitals and places of worship, we find impolitic use of mobiles, particularly by the youth. When it is used as a combination with ear plugs, it becomes a health hazard through excessive use. An alarming study report says that cases of hearing impairment are on the rise among the youth becuase its too much use . Several accidents, including from moving trains have happened as people had their head phones on while crossing the railway tracks. People drive at times while talking on the mobile resulting in accidents.The reckless use of mobiles is very annoying at times.A mobile rings up while the teacher is delivering the lecture. People don't have manners of talking on mobile.

While the necessity of mobiles can't be denied, yet their legal use is very impoortant. In Australia, children under 16 years are not allowed to use a mobile. This type of law should be implemented in India too. Only then we can save our future generations from the harmful effects of moible phones. Although mobile phone, is a boon for us; but if we use it unwisely then it may become a curse for us. Therefore, we should use mobile phones prudently as per our need and especially to increase our knowledge.

PLANNING SECTION

TEACHER EDITOR

ASST. PROF. SUDESH KUMAR

STUDENT EDITOR

HARDIK JINDAL

CONTENTS

EDITORIAL (TEACHER EDITOR)	SUDESH KUMAR
EDITORIAL (STUDENT EDITOR)	HARDIK JINDAL
BUDGET OF INDIA	HARDIK JINDAL
INCOME TAX	SHUBHAM THAKUR
THE IMPACT OF AI	KUMKUM GAUTAM
ESSENTIAL OF A VAILD CONTRACT	KALPANA KASHYAP
THE DIGITAL REVOLUTION : HOW E-COMERECE IS TRANSFORMING THE INDIAN ECONOMY	HITESH SHARMA
मोटिवेशन	अमिता शर्मा
THE RISE OF E-COMMERECE	DARSHDEEP KAUR

Editorial

Dear Students,

It is my great pleasure to serve as the Teacher Editor for Planning Section of our college magazine 'Abhivyanjana". The planning section comprises of articles from various disciplines like Commerce, Management and Economics.

This is your opportunity to share your thoughts on issues that are vital for the development of our policies in these areas. We encourage you to be innovative and forward-thinking if we are to position our country as a global leader, and if we are to build a rich, prosperous, and strong nation.

The articles you have submitted already demonstrate that you are committed to developing groundbreaking ideas. Your work will inspire and challenge your peers to think creatively and contribute to the ongoing pursuit of innovation.

History shows us that great movements and reforms often begin with new perspectives, which lay the groundwork for a nation's future. Over time, many of these ideas become deeply embedded in a nation's values and ethos. So, I encourage you to continue pushing the boundaries of your thinking and contribute fresh and innovative ideas.

I am deeply grateful to our Chief Editor, Dr. Rajan Kaushal (Assistant Professor, Department of English) and our esteemed Principal, Dr. Gulshan Kumar Dhiman, for entrusting me with the role of Teacher Editor for the Planning Section. I also extend my sincere thanks to Mr. Hardik Jindal, Student Editor, for his invaluable assistance in motivating students and guiding them to submit the articles.

Teacher Editor
Sudesh Kumar
Assistant Professor
Department of Commerce

Student Editorial

Hello Everyone,

It is a matter of privilege and pleasure for me to be the student editor of the Planning Section of this college magazine. This section covers the articles related to the economy, commerce, management and administration so students feel motivated to contribute their articles related to these topics in this particular section. When students write on such issues, they do some research and think critically and at times, they provide out of the box ideas which were never thought earlier. These ideas form the basis for the future policies too. So in a way, this small effort of contributing an article may make an impact in formation of the various policies and ultimately help in the progress of the economy of our country. A nation becomes rich, prosperous and powerful if its economy is strong. If students may find the solutions of the economic problems, provide some new start up ideas then they can help in making the economy stronger.

At last, I am grateful to all the members of the teaching and non -teaching staff for their immense support and blessings all through my stay in the college. I also express my gratitude towards respected Sudesh Sir for providing me the opportunity to be the editor of this college magazine.

Student Editor
(Planning Section)
Hardik Jindal
B.Com 3rd Year
Roll No 22101

Budget of India

The Union Budget of India is a pivotal annual event that outlines the government's financial plan for the upcoming fiscal year. It's a comprehensive document that reflects the nation's economic priorties and sets the stage for its development trajectory.

Understanding the Union Budget :

- **Constitutional Mandate:**

The Union Budget, also known as the annual financial statement is mandated by article 112 of the Indian Constitution.

- **Preparation and Presentation :**

It's prepared by the Ministry of Finance and presented in the Parliament.

It details the government's estimated revenues and expenditure.

- **Key Components :**

The budget encompasses various documents including the Annual financial statement, demands for grants and the financial bill.

It covers a wide range of sectors, including agriculture, infrastructure, healthcare, education and defence.

Significance and impact :

- **Economic Policy :**

The budget serves as a crucial tool for implementing the government's economic policies.

It influences economic growth, inflation and employment.

- **Public Finance :**

It provides transparency and accountability in the management of public funds.

It outlines the governments borrowing and debt management strategies.

- **Impact onCitizens :**

The budget affects the lives of all citizensthrough changes in taxation, subsidies and public services.

- **Healthcare & Education :**

Increase allocations for health care and education to improve access quality.

- **Fiscal Discipline :**

Efforts to maintain fiscal discipline and manage the fiscal deficit.

Hardik Jindal
B.Com 3rd Year
Roll No. 22101

Income Tax

Tax :

Tax is a non-voluntary payment, we have to pay the government on the behalf of services such as :

What is Income :

Income is money that a person or a business receives in return for working, providing a product or service, or investing capital. The income may be received in the form of wages, salary, freelance payments or the receipts of a small business investments, pensions, social security and other government benefits programs may also be sources of income. Some receive income through trust funds or cash gifts from family.

Meaning of incomes as per Income Tax Act 1961.

Income Includes :-

I. Profit and Gains
II. Dividend
III. Voluntary Contributions received by a trust.
IV. The value of any perquisite or profits in lieu of Salary taxable under the head 'Salaries'.
V. Any sum chargeable to income tax under the head 'business' or 'Profession'.
VI. Any Capital Gains.
VII. Any winnings from lotteries, crossward puzzles, races including horse races, card games and other games.

Concept of Income :

There are some important rules regarding income, which are as under :-

1. There should be a definite source of income.
2. An income earned, whether legally or illegaly, is taxable under the income tax act.
3. It is not necessary that the income should be received regularly and periodically, lump-sum receipts can also be income.
4. Income should be received from outside.
5. Reimbursement of expenses is not income.
6. Pin money received by wife for her personal expenses is not her income.
7. Income may be in plus or minus.

What are the five heads of income ?

As per section of the Income Tax Act, Income is classified into the following categories knows as heads of income.

1. Income from Salary.
2. Income from House Property.
3. Income from Profit and Gains of Profession or Business.
5. Income from Capital Gains.
6. Income from Other Sources.

Shubham Thakur
B.Com 2nd Year
Roll No. 23101

The Impact of AI

Positive Impact:

- AI is revolutionizing healthcare enabling doctors to diagnose diseases more accurately and develop personalized treatment plans.
- With AI, businesses can automate routine tasks, gearing up human resources for creative problem solving and innovation.
- AI-powered education platforms are democratizing access to quality learning, bridging the gap between privileged and underprivileged students.
- AI-driven transportation systems are reducing congestion, emissions and accidents, making our cities smarter and more sustainable.
- AI is unlocking new opportunities for people with disabilities enabling them to interact with the world in ways previosly unimaginable.

Negative Impact:

- The AI-powered job market is raising concerns about widespread unemployment and the need for a universal basic income.
- As AI assume more dicision making roles, there's a growing risk of algorithmic bias and discrimination.
- The increasing reliance on AI is also increasing our vulnerability to cyber attacks and data breaches.
- AI driven automation is threatening the livelihood of millions of workers, particularly in sectors with low skilled or repetitive tasks.
- The AI revolution is also raising important questions about accountability, transparency and the ethics of machine decision making.

Future of Work:

- AI will not replace human workers but it will certainly change the nature of work and skill required to succeed.
- The future work will require humans to work alongside AI systems, leveraging their strength and compensating for their weaknesses.
- As AI assumes more routine tasks, human workers will need to focus on higher level skills like creativity, empathy and complex problem solving.
- The AI powered job market will demand greater flexibility, adaptability and life long learning from workers.
- Ultimately, the impact of AI on work will depend on our ability to harness its potential while protecting the rights and dignity of human workers.

KumKum Gautam
B.Com 1st Year
Roll No.2421003

Essentials of a Vaild Contract

1. ***Offer and Acceptance :***

   The term offer or proposal is defined in Sec. 2(a) of the Indian Contract act, which reads as under "When one person signifies to another his willingness to do or to abstain from doing anything with a view to obtaining the assent of that other person to such act or abstinence, he is said to make a proposal.

   The person making the proposal or offer is called proposer, offerer or ex promiser. The person to whom the offer or proposal is made is called the promisee. When the offeree accepts the offer, he is called promisee or acceptor.

2. ***Consideration :-***

   See 2 (d) of the Indian contract act defines consideration as follows when at the desire of the promisor, the promiser or any other person has done or abstained from doing or does or abstain from doing or promises to do or abstain from doing something such act, abstinence or promise is called a consideration for the promise.

3. ***Contractual Capacity :***

   The term 'capacity to contract' is defined in Sec.-II of the Indian contract act which read as under - "Every person is competent to contract who is of the age of majority according to the law to which he is subject and who is of sound mind and is not disqualified from contracting by any law to which he is subject.

4. ***Free Consent :***

   According to Sec. 10 'free consent' of all parties to an agreement in one of the the essential elements of a valid contract. The consent of the parties means that there is perfect identity of mind of both the parties i.e. there is no misunderstanding between the parties regarding the subject matter of the contract or enforceability of an agreement.

5. ***Legal Object :***

   According to Sec. 23. "The consideration or object of an agreement is lawful unless, it is forbidden by law, or is of such a nature that, if permitted, it would defeat the provisions of any law or is fraudulent.

6. ***Agreement not Declared as Void :-***

   According to Sec. 2(g) an agreement not enforceable by law is said to be void,"Thus a void agreement does not give rise to any legal consequences and is void abinitio. A void agreement does not create any legal rights and obligations. The courts will enforce only those agreements which fulfil the conditions of enforceability as laid down in sec. 10 of the Indian Contract Act.

Kalpana Kashyap
B.Com Ist Year
Roll No. 2421004

The Digital Revolution : How E-Commerce is Transforming the Indian Economy

The digital revolution is significantly transforming the Indian economy, with E-commerce emerging as a pivotal force in this change. Over the last decade, the Indian E-commerce market has surged, fueled by increased internet penetration, afffordable data, and changing consumer behaviours that favour convenience and online shopping. The government's initiatives, such as "Digital India", have created a conducive environment for the growth of e-commerce , leading to substantial job creation across sectors, including logistics and digital marketing.

This surge not only contributes to India's GDP but also promotes financial inclusion by enabling small business and artisans to access wider markets. However, challenges remain including regulatory hurdles and cyber security issues. Despite these obstacles, the future of E-commerce in India looks promising, driven by advancements in technology and a fucus on sustainable practices. Overall E-commerce is redefining retail, empowering consumers and businesses alike and playing an essential role in shaping the nation's economic landscape.

The digital revolution is fundamentally reshaping the Indian Economy, with E-commerce at its forefront. In recent years, India has witnessed an explosive, growth in online shopping projected to surpass $200 billion by 2026. This growth is driven by several key factors, including the widespread data plans, and an increasingly tech-savy population that values convenience and accessibility. The government's "Digital India" initiative and supportive policies have further catalysed this growth, making it easier for business to operate online and reach a larger customer base.

As e-commerce continues to expand, it is making significant contribution to job creation across various sectors. From logistics and warehousing to customer service and digital marketing, the ecosystem around E-commerce is generating millions of new jobs, with a special focus on inclusivity or women and rural population. Furthermore, the sector is becoming a vital contributor to India's GDP, as enhanced consumer demand and business revenues lead to increased tax contributions and investment in infrastructure.

Another critical impact of E-commerce is its role in promoting financial inclusion. Small businesses and artisans, particularly from rural areas, now have the opportunity to sell their product directly to consumers online, allowing them to achieve better profit margins and achieve financial independence.

Despite its rapid growth & tranformative potential, the E-commerce sector in India faces several challenges, such as regulatory hurdles, logistical inefficiencies, and concerns over cyber security. Sustainability is also becoming a focal point for the industry, as consumers increasingly prefer eco-friendly practices.

In summary, the digital revolution, led by the rise of e-commerce, is transforming the Indian economy by creating jobs, fostering financial inclusion and driving GDP growth. As the sector continues to evolve, it will empower consumers and businesses alike, positioning India as a significant player in the global digital market place. The potential for further transformation is immense, as E-commerce stands to redefine not only the retail experience but also the very fabric of the Indian Economy.

Hitesh Sharma
B.Com 1st Year
Roll No. 2421005

मोटिवेशन

मोटिवेशन का मतलब किसी व्यक्ति को लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रेरित करना है। यह एक आंतरिक स्थिति है अर्थात् यह किसी व्यक्ति के अंदर पैदा होती है व यह व्यक्ति को किसी खास काम को करने के लिए प्रेरित करती है। इसे हम एक उदाहरण के माध्यम से समझ सकते हैं :-

एक कवि कविता लिखने के लिए हाथ में कलम लिए बैठा है, व लिखने का विषय भी स्पष्ट है। सभी सामग्री तैयार है पर वह लिख नहीं पा रहा है क्योंकि वह उस विषय पर लिखने के लिए प्रेरित नहीं हो पा रहा है । यदि वह कवि किसी भी प्रकार से प्रेरित हो जाए तो उसका हाथ खुद व खुद चलने लगेगा। कार्य सरल हो या कठिन बिना प्रेरणा के नहीं हो सकता। जो व्यक्ति जितना अभिप्रेरित होगा वह उतनी ही तेजी से अपना कार्य कर पाएगा। विभिन्न व्यक्तियों को अलग - अलग तरीके से अभिप्रेरित किया जा सकता है। कुछ व्यक्तियों को हम सकारात्मक रूप से प्रेरित कर सकते हैं तथा कुछ व्यक्तियों को नकारात्मक रूप से प्रेरित किया जा सकता है। इसे हम एक और उदाहरण के माध्यम से समझ सकते हैं : एक फर्म में कई प्रकार के कर्मचारी रहते हैं, उन सभी को एक ही प्रकार से अभिप्रेरित नहीं किया जा सकता। कुछ कर्मचारियों को सकारात्मक अर्थात् उन की पदोन्नति, पुरस्कार दे कर उन्हें अभिप्रेरत किया जा सकता है तथा कुछ कर्मचारियों को नकारात्मक रूप से जैसे उन्हें सजा दे कर पदोनति कर के उन्हें अभिप्रेरित किया जा सकता है। नकारात्मक अभिप्रेरणा के कारण सजा मिलने के कारण वे अच्छे ढंग से अपना कार्य करेंगे ताकि उन्हें सजा न मिले । अभिप्रेरणा की एक निश्चित प्रक्रिया है जिससे कोई व्यक्ति अभिप्रेरित होता है। अभिप्रेरणा की प्रक्रिया से अभिप्राय यह जानना है कि यह कहाँ से शुरू होकर कहां समाप्त होता है। यह कार्य ऐसा कार्य नहीं है जो एक ही झटके में पूरा हो जाए बल्कि यह अनेक पदों का समूह है। अभिप्रेरणा के प्रथम चरण के रूप में एक व्यक्ति को किसी चीज़ की आवश्यकता महसूस होती है अथवा उसे लगता है कि वह कहीं कमी में है। व्यक्ति के मस्तिष्क में यह बात आते ही वह तनाव में आ जाता है। अगले चरण में व्यक्ति अपनी आवश्यकता पूर्ति के लिए प्रयत्न करता है। आवश्यकता का पूरा होना सही दिशा पर निर्भर करता है। अगले चरण में व्यक्ति आवश्यकता संतुष्टि के लिए विभिन्न विकल्पों की खोज करता है यदि विकल्प वास्तव में सही निकले तो आवश्कता संतुष्टि प्राप्त हो जाती है। वह व्यक्ति तनाव से मुक्ति प्राप्त कर लेता है व अभिप्रेरणा की प्रक्रिया यहाँ समाप्त हो जाती है। इसी प्रकार यदि व्यक्ति को कोई अन्य आवश्यकता महसूस होती है तो यह अभिप्रेरणा की प्रक्रिया पुनः शुरू हो जाएगी।

अमिता शर्मा
बी.कॉम. प्रथम वर्ष
रोल नं. 2421002

The Rise of E-Commerce

The Rise of E-Commerce :

Have you ever bought something online ? May be a book, a pen or a dress, if yes, then you're part of the E-commerce revolution.

What is E-Commerce ?

E-Commerce means buying and selling things online. It's like a big market on the Internet where you can buy anything you want !

How did E-Commerce Grow ?

E-Commerce started growing fast in the last 10 years. More and more people started using smart phones and the internet. Online shopping became easy and fun.

Benefits of E-commerce :

So, why do people love online shopping ? Here are some reasons :

1. *You can shop from anywhere, anytime.*
2. *You can find almost anything, you want online.*
3. *Online shops often give discounts and offers.*
4. *You can get your purchases delivered to your home.*

Darshdeep Kaur
B.Com 1st Year
Roll No. 2421001

Form - IV
(See Rule 8)

ABHIVYANJANA
2024-25

Place of Publication	:	Government Degree College, Sarahan (H.P.)
Periodicity of Publication	:	Yearly
Name of the Printer	:	Saini Printing Press, Nahan
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, Dist. Sirmaur (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.

Chief Editor
Dr. Rajan Kaushal

GOVT. DEGREE COLLEGE SARAHAN

District Sirmaur, Himachal Pradesh - 173024

Phone : 01799-292102 Website : https://gcsarahan.in

SPP, NHN. 97366-58100