साक्षी

2024-25

साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय

मोखरा (रोहतक)

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी द्वारा एफिलिएटेड

SAKSHI MALIK GOVT. COLLEGE

MOKHRA (ROHTAK)

Affiliated to Maharshi Dayanand University (Rohtak)

Scanned with OKEN Scanner

प्रिय विद्यार्थियों,

'साक्षी' पत्रिका का तीसरा अंक आपको समर्पित हैं । इस पत्रिका के बेहतरीन लेखों के लिए आप सब बधाई के पात्र हैं । कॉलेज जीवन एक यादगार यात्रा हैं ,एक ऐसा दौर हैं जहाँ आप ज्ञान प्राप्त करते हैं, अनुभव लेते हैं, अपने आप को निखारते है और जीवन के सफर के लिए अपने आप को तैयार करते हैं ।

मैं आपको याद दिलाना चाहती हूँ कि **आप अतुलनीय हैं, आपके पास अपार क्षमताएं हैं** और **आप अपनी दुनिया बदल सकते हो** । याद रखें, सफलता का कोई शार्ट-कट नही है, यह एक कठिन यात्रा हैं जिसको आप लगातार मेहनत से आनदित बना सकते हो । हर चुनौती तथा हर विफलता एक अवसर हैं । इसे स्वीकारे, इससे सीखे और चलते जाए । आप अकेले नही हैं, आपको पास आपका परिवार, आपके दोस्त और कर्मठ प्राध्यापकगण हैं जो हर कदम पर आपके साथ हैं ।

अपने सपनों को बड़ा रखें, अपने लक्ष्यों को स्पष्ट रखें और उन पर अडिग रहें । जीवन परमात्मा का सर्वोतम उपहार है, इसे समर्पण और सही सोच से सार्थक बनाना हमारा दायित्व है ।

तो आइए , अपनी शक्ति को जगाएं और उज्ज्वल भविष्य की कदम बढाईए ।

धन्यवाद

आपकी शुभचिंतक
डॉ. सीमा जैन
प्राचार्या साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय
मोखरा (रोहतक)

Scanned with OKEN Scanner

सम्पादकीय

श्री संदीप कुमार दांगी
सहायक प्रोफेसर हिंदी

तरुवर फल नहि खात है सरवर पियहि न पान ।
कहि रहीम पर काजहित संपति संचाई सुजान ॥

इस पत्रिका में उपरोक्त दोहा के माध्यम से संदेश दिया जाता है कि विद्यार्थियों को परोपकार, मानव सेवा, दूसरे जीवों के कल्याण के लिए समाज सेवा करनी चाहिए । जिस प्रकार पेड़ कभी भी अपना फल नही खाता और सरवर यानि नदियाँ स्वयं पानी न पीकर दूसरों की प्यास बुझाते है । गाय दूसरों को दूध देकर उपकार करती है । रहीम जी कहते हैं कि सज्जन पुरुष दूसरे के कल्याण के लिए संपति का संचय करते हैं । उसी प्रकार विद्यार्थियों को सेवार्थ कार्य करने चाहिए । इस महाविद्यालय में शिक्षण कक्षाओ के अलावा विभिन गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास किया जाता है । वर्ष 2024-25 में इस महाविद्यालय में विभिन विभाग, सोसाईटी , सेल के द्वारा गतिविधियां आयोजित कराई गई जिसमें वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता, हिंदी दिवस ,प्रतिभा-खोज प्रतियोगिता, NSS का सात दिवसीय कैंप, मेडिकल चैकअप, विभिन्न प्राध्यापकों के एक्टेंशन लैक्चर, वार्षिक पुरस्कार वितरण समारोह, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि के माध्यम से विद्यार्थियों का मानसिक एवं शारीरिक विकास किया गया है । सभी विद्यार्थियों के माता-पिता अपने बच्चें के भविष्य को लेकर चिंतित है कि आज प्रतिस्पर्धा भरी भाग-दौड़ में उनका बच्चा पीछे न रह जाए । आज के युवा वर्ग का जीवन चुनौतियों से भरा जीवन है । एक और अत्यंत प्रतिस्पर्धा का युग है वहीं दूसरी और माता-पिता का दबाव व उनके सपने । ऐसे समय में विद्यार्थी मेहनत, लगन, इच्छाशक्ति तथा ईमानदारी के द्वारा अपना जीवन सफल बना सकता है ।

Scanned with OKEN Scanner

Students Selected in GDS

Aarti B.A. 2nd

Anshu B.A. 2nd

Antim B.A. 2nd

Nidhi B.A. 2nd

Khushi B.A. 2nd

Riti B.A. 2nd

Scanned with OKEN Scanner

Annual Prize Distribution, Convocation and Annual Alumni Meet

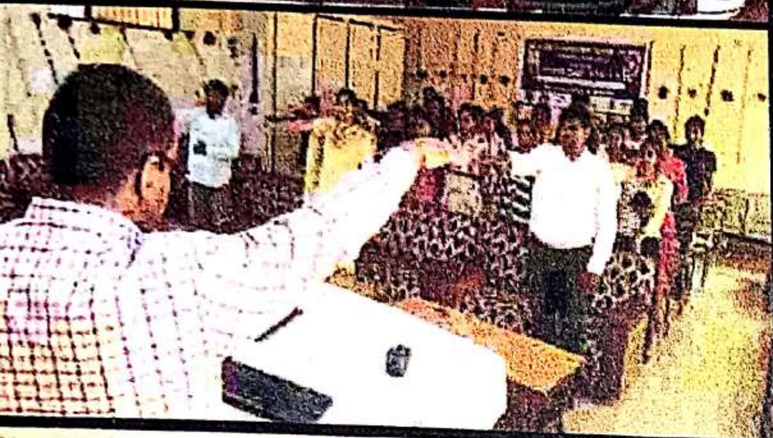
Scanned with OKEN Scanner

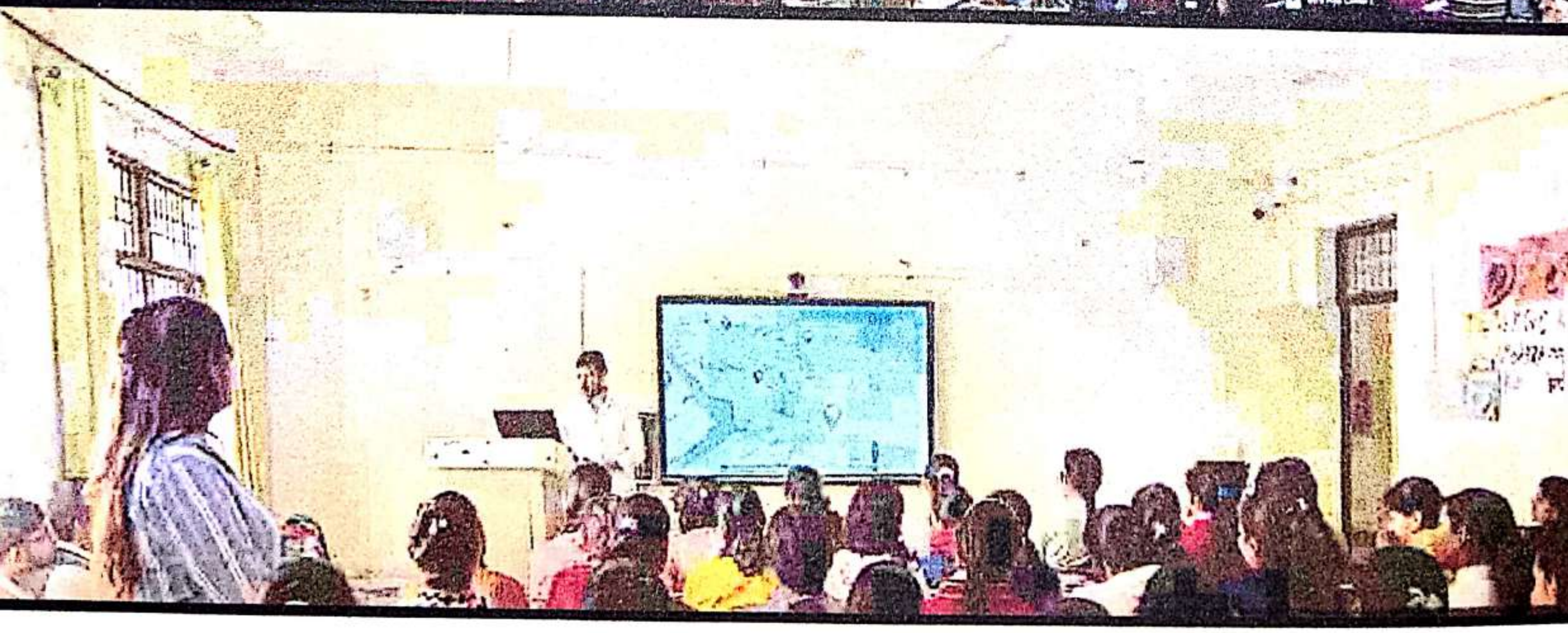
Independence Day and Suryanamaskar

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Cultural Activities





Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

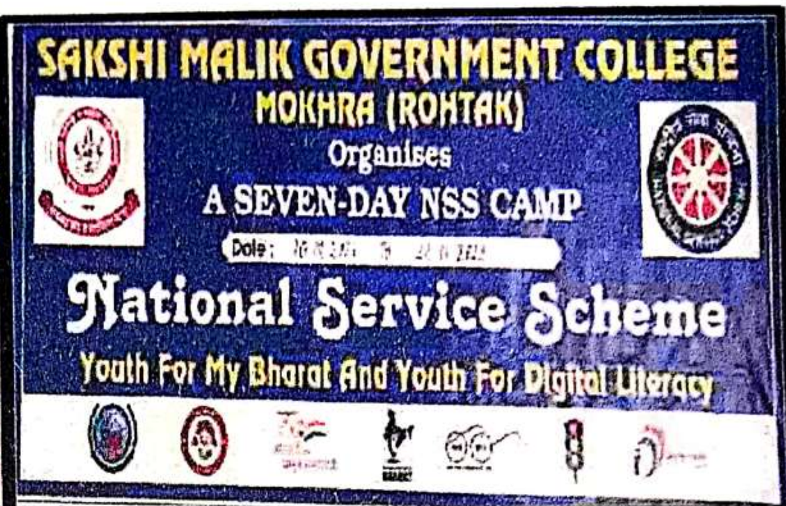
Talent Search and Farewell Party

Scanned with OKEN Scanner

Lok Kala Utsav

Scanned with OKEN Scanner

National Service Scheme



Scanned with OKEN Scanner

Essay Writing/Poem Writing

Scanned with OKEN Scanner

Talent Search

Scanned with OKEN Scanner

News

रोहतक, गुरुवार, 8 मई, 2025 | 02
dainikbhaskar.com

मौक ड्रिल पर मोखरा कॉलेज में दिया गया व्याख्यान

[illegible]

दैनिक भास्कर रोहतक भास्कर 04-05-2025

बीए तृतीय वर्ष की छात्रा दीक्षा बनीं मिस फेयरवेल

[illegible]

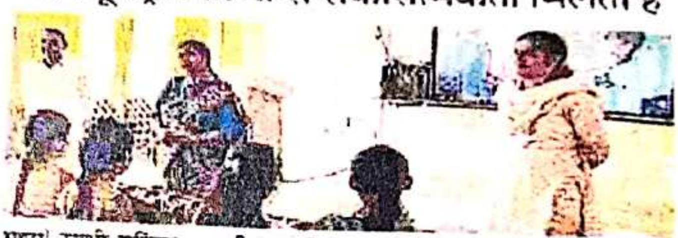
फोगाट और प्रधानाचार्य दुलाल देश ने विजेताओं का हौसला बढ़ाया।

दैनिक भास्कर रोहतक भास्कर 17-04-2025

'दांतों-मसूड़ों को साफ रखें, बीमारी रहेगी दूर'

[illegible]

'डॉक्यूमेंट्री फिल्मों से सकारात्मकता मिलती है'



महम। साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में शनिवार को हनुमान जयंती और डॉ. भीमराव अंबेडकर जयंती के उपलक्ष्य में डॉक्यूमेंट्री फिल्म मैं हूं कलाम दिखाई गई। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय की आईक्यूएसी इकाई के तत्वावधान में किया गया। फिल्म देखने के लिए महाविद्यालय के छात्र-छात्राएं और पूरा स्टाफ मौजूद रहा। प्राचार्या डॉ. सीमा जैन ने कहा कि डॉक्यूमेंट्री फिल्मों से हमें सकारात्मक संदेश मिलते हैं। इनसे मिली सीख को जीवन में अपनाना चाहिए। उन्होंने छात्रों को प्रेरित किया कि वे इस तरह की फिल्मों से प्रेरणा लें और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ें।

महम। बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर के जीवन के बारे में विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए मोखरा गवर्नमेंट कॉलेज की प्रिंसिपल। फोटो : हरिभूमि

मोखरा के राजकीय कॉलेज में मनाई अंबेडकर जयंती

महम। राजकीय महाविद्यालय मोखरा में हनुमान जयंती और बाबा साहेब डॉ भीमराव आंबेडकर की जयंती हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इस दौरान विद्यार्थियों को डॉक्यूमेंट्री फिल्म मैं हूं कलाम दिखाई गई। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन ने विद्यार्थियों तथा स्टाफ को हनुमान जयंती की शुभकामनाएं दी और बाबा साहेब डॉ भीमराव आंबेडकर के जीवन के बारे में बताया।

दैनिक भास्कर रोहतक भास्कर 10-04-2025

और अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

मोखरा में छात्रों ने रिज्यूमे बनाना सीखा

महम | मोखरा गांव स्थित साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय में प्लेसमेंट सेल ने 'आर्ट ऑफ रिज्यूमे मेकिंग' पर व्याख्यान किया। राजकीय महिला महाविद्यालय रोहतक में सहायक प्राध्यापक मुख्य वक्ता डॉ. सुरेश कुमार ने बताया कि रिज्यूमे में किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। उन्होंने सभी को कौशल विकास के लिए प्रेरित किया। प्राचार्या डॉ. सीमा जैन ने कहा कि आज के समय में शिक्षा पूरी करने के बाद रोजगार पाना आसान नहीं है। इसके लिए मेहनत करनी पड़ती है। एक अच्छा रिज्यूमे इस दिशा में पहला कदम है। संचालन डॉ. विनोद कुमार ने किया। इस मौके पर सोनिया, सुनीता धनखड़, संदीप कुमार, ईश्वर सिंह, संदीप, सुरेश, सुखबीर आदि मौजूद रहे।

Scanned with OKEN Scanner

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विषय	लेखक / लेखिका	प्रष्ठ संख्या
1	महाविद्यालय परिचय	—	1
2	महाविद्यालय परिवार	—	2-3
3	महाविद्यालय का वार्षिक परिणाम	—	4-5
4	शिक्षा-सत्र 2024-25 में महाविद्यालय की उपलब्धियां	—	6
5	व्यक्तिगत उपलब्धियां	—	7-8
6	मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल	रिया	9-10
7	हर व्यक्तित्व अनूठा	नीरू	11
8	वाकिंग, एक बेहतरीन व्यायाम	हीना	12
9	धरती माँ को संवारें आओं	कोमल	13
10	दोस्ती का उपहार	साक्षी	14
11	आओ धरती माँ को संवारे	अंजली	15
12	नियत्रित व्यवहार छात्र जीवन के लिए आवश्यक	पिंकी	16
13	मोबाइल फोन की उपयोगिता व हानि	उर्मिला	17
14	मानव द्वारा प्रथ्वी पर फैलाए गए प्रदुषण	अंजली	18
15	विटामिन शरीर के लिए कितना जरूरी है	दुर्गा	19
16	कंप्यूटर - आज की जरूरत	तमंना	20
17	उपहार जो बड़ों का दिल छू जाए	भविष्य	21
18	खाने के बाद चलना	आशु	22-23
19	साइबर सुरक्षा पेंशन के लिए जरूरी	अंजू	24
20	तनाव	अंजली	25-26
21	महाविद्यालय में गमलों की देखभाल	एकता	27
22	एंड्राइड सेटिंग कितने काम की	प्रियंका	28-29
23	मजाक उड़ना अनुचित है	रिंकू	30
24	आत्म - विशलेषण : एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया	विनीत	31
25	भारतीय ज्ञान प्रणाली के विविध आयाम	डॉ. संदीप कुमार दांगी सहायक प्राध्यापक	32-33
26	हरियाणा के भूगोल का परिचय	डॉ. विनोद कुमार	34-35

Scanned with OKEN Scanner

		सहायक प्राध्यापक	
27	भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने वाली प्रमुख महिलाएं	श्रीमती सोनिया सहायक प्राध्यापक	36-37
28	काश्मीर का दर्द	श्री कृष्ण यादव	38-40
29	आओं साक्षी मलिक को जानें	श्री प्रवीण कुमार	41
30	मुगलकालीन हरियाणा की एतिहासिक इमारतें	श्री ईश्वर सिंह	42-43
31	हंसना भी जरूरी है	Sh. Sawan (apprentice)	44
32	Industrial Traning Institute	Smt. Manju (apprentice)	45
33	मानव जीवन का लक्ष्य : भगवान श्री कृष्ण की सेवा	श्री आशीष मलिक, लैब अटेंडेंट	46
34	उलझा हुआ इंसान	श्री सुरेश कुमार, JLA	47

Scanned with OKEN Scanner

महाविद्यालय परिचय

इस महाविद्यालय की स्थापना वर्ष **2014** में हरियाणा सरकार के द्वारा मोखरा तथा आसपास के गावों में रहने वाली छात्राओं को उनके घर के नजदीक लोकल लेवल पर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देने के लिए गांव मोखरा खास में की गई। प्रारंभिक सत्र **2014-15** में कला तथा वाणिज्य संकाय दोनों में मिलकर कुल 93 छात्राओं ने महाविद्यालय में प्रवेश लिया। प्रधान सचिव, हरियाणा सरकार, उच्चतर शिक्षा निदेशालय हरियाणा के आदेशानुसार वर्ष **2017** में इस महाविद्यालय का नाम बदलकर **साक्षी मलिक राजकीय कन्या महाविद्यालय, मोखरा** कर दिया गया। शिक्षा सत्र 2024-25 में यह महाविद्यालय सह शिक्षण संस्थान में बदलने के कारण महाविद्यालय का नाम बदलकर **साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय, मोखरा**। वर्तमान में यह महाविद्यालय जिला रोहतक के मोखरा गांव के आसपास के गावों के छात्र -छात्राओं को गुणवत्तापूर्वक शिक्षा देकर अपना नाम अर्जित कर रहा है।

Scanned with OKEN Scanner

महाविद्यालय परिवार

इस महाविद्यालय में शिक्षा-सत्र 2024-25 में **209** विद्यार्थी हैं। महाविद्यालय में वर्तमान समय में केवल कला संकाय पढ़ाया जाता है तथा **प्राचार्या** महोदया के अलावा **10 नियमित प्राध्यापक और प्राध्यापिकाएं** कार्यरत हैं, जिसमें से 04 प्राध्यपिकाएँ अन्य महाविद्यालयों में प्रतिनियुक्ति पर गई हुई है। कार्यालय में एक **उप-अधीक्षक**, एक **सहायक**, एक **क्लर्क** के अलावा महाविद्यालय में एक **एल0 ए0**, एक **जे0 एल0 ए0**, एक **कंप्यूटर अनुदेशक**, एक **कंप्यूटर लैब अटेंडेंट**, एक **लाइब्रेरी अटेंडेंट तथा छह चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी** कार्यरत हैं। महाविद्यालय में कार्यरत स्टाफ का लेखाजोखा निम्नलिखित है:-

1. टीचिंग स्टाफ:-

क्रम संख्या	**नाम**	**पद**	**विषय**
01	श्रीमती सुनीता धनखड़	सहायक प्रोफेसर	राजनीतिक विज्ञान
02	डॉ पूनम	एसोसिएट प्रोफेसर	अर्थशास्त्र
03	श्रीमती रचना देवी	सहायक प्रोफेसर	गणित
04	कुमारी कविता आनंद	सहायक प्रोफेसर	वाणिज्य
05	श्री ईश्वर सिंह	सहायक प्रोफेसर	इतिहास
06	श्रीमती सोनिया	सहायक प्रोफेसर	इतिहास
07	डॉ महक	सहायक प्रोफेसर	अर्थशास्त्र
08	श्री संदीप कुमार	सहायक प्रोफेसर	हिंदी
09	डॉ विनोद कुमार	सहायक प्रोफेसर	भूगोल
10	डॉ राजेश कुमार	सहायक प्रोफेसर	शारीरिक शिक्षा

2. नॉन-टीचिंग स्टाफ:-

क्रम संख्या	**नाम**	**पद**
01	श्री अशोक कुमार	उपअधीक्षक-
02	श्री संदीप	सहायक
03	श्री अमित	क्लर्क
04	श्री सुरेश कुमार	जे0 एल0 ए0
05	श्री आशीष मलिक	एल0 ए0

Scanned with OKEN Scanner

3. कंप्यूटर लैब स्टाफ:-

क्रम संख्या	नाम	पद
01	श्री कृष्ण यादव	कंप्यूटर अनुदेशक
02	श्री रविन्द्र	कंप्यूटर लैब अटेंडेंट

4. लाइब्रेरी स्टाफ:-

क्रम संख्या	नाम	पद
01	श्री मोहित कुमार	लाइब्रेरी अटेंडेंट

5. चतुर्थ श्रेणी स्टाफ:-

क्रम संख्या	नाम	पद
01	श्री प्रवीण कुमार	पीयन
02	श्री सुखबीर सिंह	पीयन
03	श्री मन्नू	माली
04	श्री दीपक	चौकीदार-कम-स्वीपर
05	श्री प्रमोद	चौकीदार
06	श्रीमती मुन्नी देवी	स्वीपर

Scanned with OKEN Scanner

वार्षिक परीक्षा परिणाम वर्ष 2022-23

कक्षा सेमेस्टर	छात्राओं की संख्या	परीक्षा देने वाली छात्राओं की संख्या	उत्तीर्ण छात्राओं की संख्या	महाविद्यालय उत्तीर्ण %	वि0वि0 उत्तीर्ण %	अधिक या कम
			हिंदी			
प्रथम	53	49	42	85.71%		
द्वितीय	53	48	41	85.41%	62.10%	+23.31
तृतीय	61	61	33	54.09%	69.10%	-15.01%
चतुर्थ	61	57	54	94.73%		
पांचवा	87	84	78	92.85%	71.55%	+21.30%
छठा	87	82	80	97.56%		

कक्षा सेमेस्टर	छात्राओं की संख्या	परीक्षा देने वाली छात्राओं की संख्या	उत्तीर्ण छात्राओं की संख्या	महाविद्यालय उत्तीर्ण %	वि0वि0 उत्तीर्ण %	अधिक या कम
			अंग्रेजी			
प्रथम	53	50	36	72%		
द्वितीय	53	48	45	93.75%	61.65%	+32.10%
तृतीय	61	58	31	53.44%	65.02%	-11.58%
चतुर्थ	61	57	30	52.63%		
पांचवा	87	84	66	78.57%	69.89%	+8.68%
छठा	87	82	71	86.58%		

कक्षा सेमेस्टर	छात्राओं की संख्या	परीक्षा देने वाली छात्राओं की संख्या	उत्तीर्ण छात्राओं की संख्या	महाविद्यालय उत्तीर्ण %	वि0वि0 उत्तीर्ण %	अधिक या कम
			इतिहास			
प्रथम	39	36	20	55.55%		
द्वितीय	39	36	32	88.88%	57.75%	+31.13%
तृतीय	40	38	35	92.10%	71.59%	+20.51%

Scanned with OKEN Scanner

चतुर्थ	40	37	24	64.86%		
पांचवा	52	49	17	34.69%	72..29%	-37.60
छठा	52	47	45	95.74%		
कक्षा सेमेस्टर	**छात्राओं की संख्या**	**परीक्षा देने वाली छात्राओं की संख्या**	**उत्तीर्ण छात्राओं की संख्या**	**महाविद्यालय उत्तीर्ण %**	**वि0वि0 उत्तीर्ण %**	**अधिक या कम**
			भूगोल			
प्रथम	21	17	16	94.11%		
द्वितीय	21	16	12	75%	51.88%	+23.12%
तृतीय	32	31	13	41.93%	61.19%	-19.26%
चतुर्थ	32	28	26	92.85%	69.52%	+23.33%
पांचवा	47	43	43	100%	73.50%	+26.50%
छठा	47	44	43	97.72%	75.67%	+22.50%
कक्षा सेमेस्टर	**छात्राओं की संख्या**	**परीक्षा देने वाली छात्राओं की संख्या**	**उत्तीर्ण छात्राओं की संख्या**	**महाविद्यालय उत्तीर्ण %**	**वि0वि0 उत्तीर्ण %**	**अधिक या कम**
			राजनीतिक शास्त्र			
प्रथम	46	45	40	88.88%		
द्वितीय	46	43	42	97.67%	67.04%	+30.63%
तृतीय	50	48	40	83.33%	70.13%	+13.20%
चतुर्थ	50	47	47	100%		
पांचवा	75	73	28	38.35%	73.97%	-35.62%
छठा	75	72	66	91.66%		

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षा-सत्र 2024-25 में महाविद्यालय की उपलब्धियां

1. शिक्षा सत्र 2024-25 में महाविद्यालय उच्चतर शिक्षा निदेशालय, हरियाणा के द्वारा **सह-शिक्षण संस्थान में तब्दील कर दिया गया** ।
2. महाविद्यालय के कार्यालय में नए फर्नीचर जैसे **टेबल, अलमारी, कंप्यूटर, प्रिंटर** आदि को ऐड करके कार्यालय की फेस लिफ्टिंग की गयी ।
3. महाविद्यालय के **ऑडिटोरियम की साउंड प्रूफिंग** की गयी ।
4. महाविद्यालय के कार्यरत स्टाफ तथा विद्यार्थियों के लिए **व्हीकल पार्किंग सैड** बनवाए गए ।
5. महाविद्यालय का **मुख्य गेट नया** बनवाया गया ।
6. महाविद्यालय भवन की **चारदीवारी के निर्माण** करवाया गया ।
7. महाविद्यालय में उच्चतर शिक्षा निदेशालय हरियाणा के द्वारा 09 नए कंप्यूटर भेजे गये तथा 05 कंप्यूटर महाविद्यालय के द्वारा ऑफिस के लिए ख़रीदे गये कुल मिलाकर **14 नए कंप्यूटर महाविद्यालय में ऐड हुए** ।
8. महाविद्यालय के पुस्तकालय का नामकरण "**उत्कर्ष पुस्तकालय**" किया गया ।
9. महाविद्यालय में **हर्बल कार्नर एवं किचन गार्डन** मेन्टेन करने का प्रयास किया गया ।
10. महाविद्यालय के **विज़न तथा मिशन का डिस्प्ले बोर्ड लगवाया** गया । इसके अलावा **महाविद्यालय का मैप भी एडमिन ब्लाक में लगाया** गया ।
11. महाविद्यालय में **8 नए CCTV कैमरे** लगवाए गये ।

Scanned with OKEN Scanner

व्यक्तिगत उपलब्धियां

1. महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन को **महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी, रोहतक** के द्वारा **यूनिवर्सिटी स्पोर्ट्स काउंसिल तथा यूनिवर्सिटी अकादमिक काउंसिल का सदस्य** मनोनीत किया गया ।
2. महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन ने दिनांक **25.9.2024** को **राजकीय महिला महाविद्यालय, लाखनमाजरा** में सांस्कृतिक कार्यक्रम **"हुनर"** में मुख्य अतिथि के तौर पर बुलाया गया ।
3. महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन को **वैश्य महिला महाविद्यालय, रोहतक** के द्वारा दिनांक **17.10.2024 से 18.10.2024** तक **स्टेट गवर्नमेंट नॉमिनी** नियुक्त किया गया ।
4. महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन ने दिनांक **10.2.2025** को **पंडित नेकीराम राजकीय महाविद्यालय रोहतक** में **"साइंस एक्जिबिसन"** में मुख्य अतिथि के तौर पर बुलाया गया ।
5. महाविद्यालय प्राचार्या डॉ सीमा जैन ने दिनांक **11.2.2025** को **राजकीय स्नातकोतर महिला महाविद्यालय, रोहतक** में **"64 वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता"** में मुख्य अतिथि के तौर पर बुलाया गया ।
6. दिनांक 01.08.2024 तथा 02.08.2024 को श्री संदीप कुमार सहायक प्रोफेसर हिंदी की अध्यक्षता में महाविद्यालय में **"ओरिएंटेशन प्रोग्राम"** का सफल आयोजन किया ।
7. दिनांक 31.01.2025 तथा 01.02.2025 को श्री संदीप कुमार, सहायक प्रोफेसर हिंदी की अध्यक्षता में महाविद्यालय में **"आठवीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता"** का सफल आयोजन किया ।
8. दिनांक 10.08.2024 को श्री संदीप कुमार सहायक प्रोफेसर हिंदी की अध्यक्षता में महाविद्यालय में **"इंटरेक्शन प्रोग्राम"** का सफल आयोजन किया ।
9. संदीप कुमार, सहायक प्रोफेसर हिंदी ने दिनांक 10.01.2025 को राजकीय महाविद्यालय साहा, अम्बाला में एक दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार में **"भारतीय ज्ञान प्रणाली के विविध आयाम "** विषय पर शोधपत्र प्रस्तुत किया ।
10. 18.09.2024 को श्री ईश्वर सिंह, सहायक प्रोफेसर इतिहास ने साक्षी मलिक राजकीय कन्या महाविद्यालय, मोखरा (रोहतक) में **वोटर जागरूकता के लिए एक दिवसीय हस्ताक्षर अभियान** का आयोजन करवाया गया ।

Scanned with OKEN Scanner

11.25.09.2024 को श्री ईश्वर सिंह, सहायक प्रोफेसर इतिहास ने साक्षी मलिक राजकीय कन्या महाविद्यालय, मोखरा (रोहतक) में **स्लोगन राइटिंग कम्पीटीशन करवाया ।**

12.28.09.2024 को श्री ईश्वर सिंह, सहायक प्रोफेसर इतिहास ने साक्षी मलिक राजकीय कन्या महाविद्यालय, मोखरा (रोहतक) में **वोटर अवेयरनेस विषय पर एक्सटेंशन लेक्चर** का आयोजन करवाया गया ।

13.26.11.2024 को श्री ईश्वर सिंह, सहायक प्रोफेसर इतिहास ने साक्षी मलिक राजकीय कन्या महाविद्यालय, मोखरा (रोहतक) में संविधान दिवस के उपलक्ष्य में **एक्सटेंशन लेक्चर** दिया ।

Scanned with OKEN Scanner

Name: Riya Malik
Class: BA 2nd year
Roll no.: 1230215007

Uses of Mobile Phones

Mobile phones are now having used for data communication such as SMS messages, browsing mobile websites, and even streaming audio and video files. Mobile phones offer a wide range of communication, entertainment, and productivity functions.

Key Uses of Mobile Phones:

Communication: Voice calls, text messages, video-calls, and instant messaging.

Internet Access: Browsing the web, checking e-mails and using social media.

Photography and Videography: Joking photos & recording video.

Entertainment: Streaming music, video & playing games.

Navigation: GPS and mapping apps.

Productivity: Managing calendars, setting reminders, and using productivity apps.

Education: Accessing online courses & tutorials.

Personality Development

Developing personality involves cultivating various traits & characteristics to enhance self-awareness, interpersonal skills and overall well-being.

Here's a Breakdown of How to Develop Personality

Self Awareness: Understanding your strengths and weaknesses and identify your skills & talents. # Reflect on your thoughts and emotions. #Seek feedback, ask trusted friends, family or colleagues for constructive crITIcism.

Scanned with OKEN Scanner

Positive attitude & mindset: Practice Positive thinking, focus on solution rather than problems. #Developing a growth mindset, believe in your ability to learn & grow throughout your life. #Embrace challenges, view setbacks as opportunities for learning and improvement.

Enhance interpersonal skills: Improve communication, become a better listener, communicator and active participant in conversations. # Build empathy & understanding, learn to see things from others perspective and connect with their emotions. # Practice assertiveness, express your opinions & needs respects fully & confidently.

Practice Positive habits: Exercise regularly; physical activity can improve both physical and mental well-being. #Get enough sleep, adequate rest is essential for cognitive functions & emotional regulations. # Eat a healthy diet, nourish your body with nutritious food and limit processed foods. By consistently working on these aspects, individually can develop a well-rounded personality.

Scanned with OKEN Scanner

Name - Neeru

Class- BA 3rd year

Roll no- I22I3II002069

हर व्यक्तित्व अनूठा

1. **पाँचों उँगलियाँ बराबर नहीं होती** - लेकिन अंगूठे सहित हर ऊँगली जरूरी और महत्वपूर्ण होती हैं । इसी तरह हर व्यक्ति अपने आपमें अनूठा और अहम होता हैं फिर उसका रंग-रूप, कद-काठी आदि कैसा भी हो ।
2. **धीरे-धीरे जिंदगी जो बदल जाती हैं** - जब किसी को उसके रंग-रूप तथा कद-काठी के आधार पर आंका जाता हैं तो वह तनाव और भावनात्मक दर्द महसूस करता हैं ।
3. **ऐसे व्यवहार को दिल पर न लें** - खुद को पूरी तरह से स्वीकार करें । हर किसी का शरीर अलग होता हैं और हमारे गुण हमारे शारिरिक बनावट से कही अधिक महत्वपूर्ण हैं ।
4. **लेकिन मन को कमजोर कर देती हैं** - जब आप किसी के बाहरी व्यक्तित्व पर विशेष ध्यान देते है । तो इससे उसमें असुरक्षा और आत्मविश्वास की कमी की भावना पैदा हो सकती हैं ।
5. **ये जुमले सुनने में सामान्य लगते हैं** - तुम तो इतने काले हो अंधेरे में नजर नहीं आओगे, तुम तो इतने पतले हो हवा में उड़ जाओगे ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Heena
Class- BA Ist year
Roll no.- I2402I505I

वॉकिंग- एक बेहतरीन व्यायाम

भूमिका- पैदल चलना एक बेहतरीन व्यायाम है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए बहुत फायदेमंद है । यह एक सरल, सुलभ और किफायती व्यायाम है जो किसी भी फिटनेस स्तर वाले व्यक्ति के द्वारा किया जा सकता है ।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार- पैदल चलने से हृदय गति बढ़ती है, रक्तचाप कम होता है और हृदय संबंधित बीमारियों का जोखिम कम होता है ।

वजन घटाने में मदद- पैदल चलने से कैलोरी जलती है और वजन कम करने में मदद मिलती है ।

हड्डियां और मांसपेशियों को मजबूत करना- पैदल चलने से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत होती हैं ।

नींद में सुधार- पैदल चलने से नींद बेहतर होती है ।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना- पैदल चलने से प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है और बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है ।

तनाव और चिंता को कम करना- पैदल चलने से तनाव और चिंता कम होती है और मूड बेहतर होता है ।

संज्ञान की गतिशीलता में सुधार- पैदल चलने से शरीर की गतिशीलता और लचीलापन बढ़ता है ।

कम प्रभाव वाला व्यायाम- पैदल चलना एक कम प्रभाव वाला व्यायाम है जिसका मतलब है कि यह जोड़ों पर कम दबाव डालता है जिससे यह सभी के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी व्यायाम बन जाता है । पैदल चलना या वॉकिंग करना एक ऐसा व्यायाम है जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है । यह एक सरल और सुलभ व्यायाम है जो आपके जीवन में एक बड़ा अंतर ला सकता है ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Komal
Class - 2nd year
Roll no.- I230215002

आओ धरती माँ को संवारें

धरती माँ को सजाने या संवारने के लिए हम कुछ सरल चीजें कर सकते हैं। सबसे पहले हमे अपने आस-पास की जगह को साफ रखना चाहिए , कचरा न फैलाएं और प्लास्टिक का इस्तेमाल कम से कम करें। हम पानी बचा सकते हैं और पेड़ लगा सकते हैं ताकि हमारी धरती हरी-भरी हो सके।

कुछ प्रमुख बिंदु

स्वच्छता - अपने घर, आस-पास तथा सार्वजनिक स्थानों को साफ रखें, कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालें। प्लास्टिक को कम प्रयोग करें तथा रिसाइकल करें।

पानी बचाना - पानी का इस्तेमाल कम करें तथा वर्षा के जल को संचय करें।

पेड़ लगाना- पेड़ हमें ऑक्सीजन देते हैं तथा हवा को शुद्ध करते हैं। अतः हमे पेड़ लगाने चाहिए।

प्रदूषण कम करना - हमें सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करना चाहिए।

पर्यावरण के प्रति जागरूक होना - हमें पर्यावरण के बारे में अधिक जानने की आवश्यकता है और पर्यावरण की रक्षा के लिए अधिक से अधिक प्रयास करने चाहिए।

यह सभी छोटे-छोटे कदम मिलकर धरती माँ को स्वच्छ और सुंदर बनाने में मदद करेंगे।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Sakshi
Class - BA 2nd year
Roll no. I2302I5049

दोस्ती का उपहार

दोस्तों के साथ रोज घूमना-फिरना आम बात है । जब-जब दोस्तों के साथ होते हैं तो पैसे भी खर्च होते ही हैं । लेकिन कई बार औपचारिक या मित्रता से अधिक खर्च कर देते हैं । इसलिए दोस्ती में वितीय शिष्टाचार का होना बेहद जरूरी हैं ।

बातचीत में स्पष्टता रखें - दोस्तों के साथ बाहर जानें से पहले यह जरूरी हैं कि आप खर्चो को लेकर स्पष्ट रूप से सभी खर्च समान रूप से बांटेंगे या हर व्यक्ति अपनी -अपनी चीजों का भुगतान करे ।
दोस्ती में उपहार कैसा - दोस्ती में उपहार का मूल्य कभी कीमत से नहीं आंका जाता सबसे जरूरी बात हैं उपहार देने का उद्देश्य और उसमे छुपी भावना ।
वित्तीय स्थिति का सम्मान करें - यह समझना बहुत जरूरी हैं कि समूह में सबकी वित्तीय स्थिति एक समान नही हो सकती । यदि आपको लगता हैं कि कोई दोस्त वित्तीय रूप से कमजोर हैं या खर्च उसके बजट में नही है तो उसके अनुसार योजना बनायें ।
बात रखने की स्वतन्त्रता रखें - यदि सभी दोस्त मिलकर कहीं घूमने या एक्टिविटी की योजना बना रहें हैं, तो इस बारे स्पष्ट बात करें ।
बारी - बारी से खर्च करें - अगर आप रोज दोस्तों के साथ चाय पीते हैं और नास्ता करते हैं तो खर्च केवल एक दोस्त पर नही आना चाहिए । आपसी समझ से यह तय करें कि आज कौन भुगतान करेगा ।
दोस्ती में उधार जरूरी नही - दोस्ती में दबाव था यह सोचकर उधार न दें, समझाए लेकिन बिना बुरा महसूस कराए अगर पैसे उधार देने ही हो तो वापसी की तारीख तय कर लें ।

Scanned with OKEN Scanner

Name -Anjali

Class - BA 2nd year

Roll no. - 123215035

आओं धरती माँ को संवारें

अब तक हमने धरती से सब कुछ लिया है, लेकिन अब समय आ गया हैं कि हम पहल करें कि धरती मां के लिए कुछ करें ।

कुछ योगदान घर से भी किए जा सकते हैं, जो इस प्रकार हैं :-

- घर के आस-पास झाड़ीनुमा पेड़ लगायें । ये छोटे पेड़ घर के आस पास की हवा को शुद्ध रखेंगे और तापमान को कुछ कम करेंगे ।
- हमारे गांवो और शहरों के तालाब, नदियाँ, नहर, सड़कें, नालियां आदि साफ रहेंगी तो हम सब भी स्वस्थ रहेंगे ।
- अगर हर व्यक्ति साल में 1 या 2 पेड़ भी लगाए, तो उसका बहुत बड़ा सकारात्मक असर आने वाले वर्षो में दिखेगा । रसायनों से जितनी दूरी बना सकें उतना ही बेहतर होगा ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Pinki

Class - BA Ist year

Roll no. - I240215029

नियत्रित व्यवहार छात्र जीवन के लिए आवश्यक

किसी का व्यवहार तय करता हैं कि वह व्यक्ति कैसा हैं और उसे कैसे जाना जाएगा । इसलिए अगर आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में सकारात्मक राय रखें तो आपको खुद भी सकारात्मक बनना होगा ।

1. **आत्म-अनुशासन रखना** - जब आप अनुशासित दिखते है तो यह व्यवहार लोगों के मन में आपकी सकारात्मक छाप छोडता हैं ।
   - केसे लाए आत्म-अनुशासन - छोटे लक्ष्य बनाएं । जैसे सुबह से शाम तक क्या काम हैं और इन्हें प्राप्त करने के लिए कोशिश करते रहें ।
   - छोटी -छोटी खुशी महसूस करना अच्छा हैं पर इनके कारण ध्यान न भटकने दें ।
2. **भावनात्मक बुद्धिमता** - ये बुद्धिमता लोगों को आपके पास लाती है और दूर भी ले जाती हैं । और कोई आपसे कुछ बताए और आपकी भावनात्मक प्रक्रिया उसे ठीक न लगे तो दूसरी बार वो आपको कुछ कहने में हिचकिचाएंगे ।
3. **कैसे करे भावनाओं पर नियंत्रण** -
   - पूरे दिन के घटनाक्रम पर चिंतन करे ।
   - दूसरी की भावनाएं ध्यान से सुनने और समझने की कोशिश करें ।
   - स्वयं के तनाव का प्रबंधन करे ।
4. **आत्मविश्वास से करे संवाद** - आत्मविश्वास आपके व्यवहार में चार चाँद लगा देता हैं । आत्मविश्वास से भरा व्यक्ति स्पष्ट विचार रखता हैं जिससे लोग आकर्षित होते हैं ।
5. **कैसे विकसित करे आत्मविश्वास** -
   - शीशे के सामने, दोस्तों के बीच और सार्वजनिक रूप से बोलने का अभ्यास करें ।
   - शाशीरिक भाग पर विशेष ध्यान दें और आखों का संपर्क भी सही बनाए रखें ।
   - फिजूल में अधिक बोलने से बचें ।
6. **समाधान उन्मुख बनें** - समस्याएं हमारे जीवन का हिस्सा हैं । जो हमें मजबूत बनाने में मदद करती हैं । इसलिए समस्या को लेकर बैठे रहने के बजाय समाधान खोजने पर ध्यान दें ।
7. **समाधान उन्मुख कैसे बनें** -
   - समस्या के कारण को समझें । इससे समाधान निकलना आसन होगा ।
   - समस्या को शांत बैठकर समझे ताकि हल खोजते समय हर पहलू को ध्यान से समझा जा सकें ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Urmila
Class - BA 2nd year
Roll no. - I23021503I

मोबाइल फोन की उपयोगिता व हानि

प्रस्तावना - आज के समय में मोबाइल फोन हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन गया है। यह न केवल एक संचार का साधन है, बल्कि मनोरंजन तथा शिक्षा कार्यों को भी सरल बनाता है। मोबाइल फोन के बिना हम अपनी दिनचर्या की कल्पना भी नही कर सकते।

मोबाइल फोन के लाभ- मोबाइल फोन के बहुत सारे लाभ हैं। मोबाइल फोन से हम कहीं भी अपनों से बात कर सकते हैं। इंटरनेट के माध्यम से हम हर तरह की जानकारी तुरंत प्राप्त कर सकते हैं। मोबाइल फोन पर हम फिल्म देख सकते हैं, गाने सुन सकते हैं और गेम खेल सकते हैं। मोबाइल फोन के कई एप्स और सुविधाओं के जरिए कामकाजी जीवन को सरल बनाया जा सकता है जैसे- बैंकिंग, शॉपिंग, शिक्षा आदि से संबंधित एप्स।

मोबाइल फोन से होने वाली हानि - मोबाइल फोन के कुछ नुकसान भी हैं, ज्यादा मोबाइल फोन का उपयोग करने से हमारी आँखो और मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता हैं। अधिक समय मोबाइल फोन पर बिताने से पढ़ाई, काम और अन्य गतिविधियों प्रभावित हो जाती हैं। इसके अलावा परिवार व दोस्तों के साथ बातचीत में भी कमी आ सकती हैं। मोबाइल फोन पर व्यक्तिगत जानकारी का दुरूपयोग भी हो सकता हैं। ज्यादा मोबाइल फोन चलाने से हमारा टाइम भी ज्यादा खराब होता हैं।

निष्कर्ष - कुल मिलाकर मोबाइल फोन के लाभ व हानियाँ दोनों हैं, इसका सही उपयोग हमारी जिंदगी को ओर बेहतर बना सकता, जबकि अधिक उपयोग हमें इसके नकारात्मक प्रभावों का सामना करवा सकता हैं।

इसलिए, हमें मोबाइल फोन का संतुलित उपयोग करना चाहिए। मोबाइल फोन का सही उपयोग करने से हम शिक्षा के क्षेत्र में भी आगें बढ़ सकते हैं और अपनी नयी पहचान बना सकते हैं।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Anjali
Class - BA 3rd year
Roll no.- I22I3II0020I9

मानव द्वारा पृथ्वी पर फैलाए गए प्रदूषण

मानव द्वारा पृथ्वी पर फैलाए गए प्रदूषण के कारण मानव को ही नित नए-नए रोगों से सामना करना पड़ता हैं । दिन प्रति-दिन पर्यावरण की ताजी हवा विविक्र जैविक अणुओं और अन्य हानिकारक सामग्री के मिलने के कारण प्रदूषित हो रही हैं । वायु प्रदूषण प्रमुख पर्यावरणीय समस्याओं में से एक हैं । जिस पर ध्यान देने के साथ ही सभी सामूहिक प्रयासों से सुलझाने की आवश्यकता हैं । इस लेख में वायु प्रदूषण के ऊपर विस्तार से चर्चा करेगें -

वायु प्रदूषण की प्रकृति - जीव मण्डल का आधार वायु हैं । वायु में उपस्थित ऑक्सीजन पर ही जीवन निर्भर हैं । प्राणी वायुमण्डल से ऑक्सीजन प्राप्त करते हैं और कार्बन-डाइऑक्साइड निष्कासित करते हैं, जिसे हर पौधे प्राप्त कर लेते हैं किंतु इस संतुलन में उस समय रुकावट आ जाती है जब उद्योगों, वाहनों एवं अन्य घरेलू उपयोग से त्पन्न विषैली गैस, धूल के कण तथा रेडियाधर्मी पदार्थ आदि वायु में प्रवेश करके उसे हानिकारक बना देती हैं । वहीँ वायु प्रदूषण या वायुमंडलीय प्रदूषण कहलाता है ।

वायु प्रदूषण के स्रोत- वायु प्रदूषण के स्रोत कई प्रकार के होते हैं जिनमें प्राकृतिक प्रदूषित होती है:- थर्मल पावर प्लांट, औद्योगिक उत्सर्जन, जीवाश्म ईंधन जलने, कृषि गतिविधियों, फसलों के अवशेष जलाना आदि ।

वायु प्रदूषण को दूर करने के उपाय -

1. **स्वच्छ उर्जा का उपयोग करे**- नवीकरणीय ऊर्जा जैसे सौर और पवन ऊर्जा का प्रयोग करें ।
2. **परिवहन को अनुकूलित करें**- पैदल चलें, बाइक चलाए, कार-पूल करें या सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें ।
3. **दक्षता में सुधार करें**- ऊर्जा कुशल उपकरणों का प्रयोग करें और उपकरणों का रखरखाव करें ताकि वह अधिक ऊर्जा-कुशल हो ।
4. **कचरे को कम करें और रिसाइकल करें**- कम कचरा पैदा करें अधिक रिसाइकल करें ।
5. **अधिक पेड़ उगाए** - पेड़ वायु प्रदूषण को कम करने में मदद करते हैं । अतः अधिक से अधिक पेड लगायें ।

Scanned with OKEN Scanner

Name- Durga
Class- BA Ist year
Roll no. - I24021502I

विटामिन शरीर के लिए कितना जरूरी हैं

विटामिन शरीर के लिए कितना जरूरी है - त्वचा की चमक और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सही आहार अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं । खाद्य पदार्थों में मौजूद विटामिन-सी और ई, ओमेगा-3 तथा एंटीओक्सीडेंटस त्वचा को अंदर से पोषित करके बाहरी नकारात्मक प्रभावों से बचाते हैं ।

विटामिन-सी का अच्छा स्त्रोत है, संतरा - संतरा विटामिन सी से भरपूर होता हैं, जो त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता हैं । यह एंटीओक्सीडेंटस से भी समृद्ध होता हैं । इसलिए त्वचा को प्रदूषण, धूल और सूरज की हानिकारक परा-बैगनी किरणों के दुष्प्रभाव से भी बचा सकता हैं । संतरा त्वचा की रंगत को समान बनाए रखने और कोशिकाओं के नवीनीकरण में मदद करता हैं ।

दाग-धब्बे अंदर से खत्म करता है, पपीता - पपीता त्वचा की कोलेजन उत्पादन को बढ़ता है जिससे त्वचा में लचीलापन बढ़ता है । इसमे मौजूद विटामिन-ए और सी त्वचा को ताजगी और चमक प्रदान करते हैं । इसके सेवन से दाग, धब्बों और मुहासों में भी कमी आती है, जिससे त्वचा अधिक साफ़ और चमकदार दिखती है ।

ओमेगा-3 से भरपूर हैं सूरजमुखी के बीज - सूरजमुखी के बीज में विटामिन-ई और ओमेगा-3 तथा फैटी एसिड्स होते हैं, जो त्वचा को नमी और सुरक्षा प्रदान करते हैं । ये बीज त्वचा को मुलायम बनाने के साथ-साथ उसे डाइड्रेटेड और ताजगी से भरपूर रखते हैं ।

फाइबर के लिए खाए चिया सीड्स - चिया सीड्स ओमेगा-3, फैटी एसिड्स और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो त्वचा को भीतर से नमीयुक्त रखकर पोषित करते हैं । ये त्वचा की जलन को कम करने में मदद करते हैं और उसे एक स्वस्थ चमक देते हैं ।

त्वचा को आंतरिक पोषण देता है, कीवी - कीवी विटामिन-सी, विटामिन-ई और फाइबर से भरपूर होता हैं, जो त्वचा को आंतरिक पोषण देता हैं । हानिकारक यूवी किरणों के दुष्प्रभाव से रक्षा करता है ।

विटामिन-ई और स्वस्थ वसा का स्त्रोत है, अवोकाडो - इसमें स्वस्थ वसा, विटामिन-ई व एंटी ओक्सीडेटस होते हैं, जो त्वचा की देखभाल के लिए आवश्यक हैं । स्वस्थ वसा त्वचा की संरचना को बेहतर करके उसे नमीयुक्त व चमकदार बनाती है ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Tamanna
Class- BA 2nd year
Roll no. - 123021505I

कंप्यूटर - आज की जरूरत

कंप्यूटर मानव द्वारा किया गया सबसे महत्वपूर्ण और बेहतरीन आविष्कार है। कंप्यूटर आज के समय में हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। कंप्यूटर एक ऐसा उपकरण हैं जो जटिल से जटिल कार्यों को आसानी से और तेजी से कर सकता हैं। यह हमारे जीवन के हर क्षेत्र में उपयोगी है, चाहे वह शिक्षा का क्षेत्र हो, व्यापार, स्वास्थ्य या मनोरंजन का क्षेत्र हो।

कंप्यूटर के माध्यम से हम दुनिया भर की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इंटरनेट का उपयोग करके हम किसी भी विषय पर जानकारी हासिल कर सकते हैं। कंप्यूटर के माध्यम से हम बहुत ही कम समय में कठिन कार्यों को पूरा कर सकते हैं। कंप्यूटर शिक्षा के क्षेत्र में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। इससे ऑनलाइन पढ़ाई, प्रोजेक्ट बनाना और नई जानकारी प्राप्त करना आसान हो जाता है।

अभी गत वर्षो में जब पूरा विश्व कोरोना वायरस जैसी महामारी से लड़ रहा था तब इंटरनेट, कंप्यूटर जैसे उपकरणों की सहायता से हम एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए थे। इसी की सहायता से सभी विद्यार्थी अपनी पढ़ाई नियमित रूप से कर पाये।

शिक्षा के साथ -साथ कंप्यूटर इंटरनेट तथा मनोरंजन के क्षेत्र में भी काफी महत्व रखता हैं। कंप्यूटर पर हम गेम खेल सकते हैं, फिल्मे देख सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं इत्यादि।

कंप्यूटर से व्यापार और बैंकिग की गतिविधियाँ बहुत आसान हो गई हैं। हम ऑनलाइन शापिंग , बिल पेमेंट आदि कर सकते हैं। कंप्यूटर ने हमारे जीवन को सरल और सुविधाजनक बना दिया है। हम इसका सही उपयोग करके अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

व्यापार के साथ-साथ कंप्यूटर स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हैं। कंप्यूटर के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी अधिकतर जानकारी हमें बड़ी सरलता से उपलब्ध हो जाती है। कंप्यूटर की सहायता से हम किसी भी बीमारी के लक्षण, प्रभाव, इलाज व बचाव के तरीको के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। कंप्यूटर एक ऐसी तकनीक है जिसका प्रयोग आज मानव जीवन के हर क्षेत्र में किया जाता है।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Bhavishya
Class - BA Ist year
Roll no.- 1240215059

उपहार जो बड़ों का दिल छू जाए

जब हम किसी को उपहार देने के बारे में सोचते हैं तो हमारें पास कई विकल्प होते हैं, लेकिन जैसे ही बात बड़े-बुजुर्गो की आती हैं (चाहे वे घर के हो या कोई परिचित) हम अक्सर ऐसे उपहार चुनते हैं जो उनकी उम्र या निर्भरता को दर्शाता हैं, जैसे कि लकड़ी की छड़ी, ब्लड प्रेशर मॉनिटर या कोई सहारा देने वाला सामान। जबकि उपहार तो ऐसा होना चाहिए जो उनके लिए उपयोगी हो और उन्हें पसंद भी आए और साथ ही लाये उनके चेहरे पर मुस्कान।

कुछ उपहार जो दिए जाए -

फोटो या मैसेज - परिवार का फोटो फ्रेम, आपके हाथ से लिखा हुआ पत्र या कार्ड या फिर एक विडियो जिसमें परिवार के सभी सदस्यों के मैसेज शामिल हो ये भी खास उपहार हो सकते हैं। ऐसा उपहार उन्हें अपनेपन और स्नेह का अहसास कराएगा। भावनात्मक और खास अहसास से भरा ये तोहफा उन्हें खुश करने के साथ ही पारिवारिक रिश्तों को भी मजबूत बनाएगा।

रेडियो - पुराने गाने सुनने का शोक रखने वालों के लिए यह एक बहतरीन उपहार हो सकता हैं। रेडियो पर वे पसंदीदा गायकों के गाने सुन सकते हैं और आनंद ले सकते हैं। लेकिन पुराने गानों की मिठास और सादगी आज भी लोगों के दिलों को छू जाती है।

किताबे - हर व्यक्ति का कोई पसंदीदा लेखक जरुर होता है, ऐसे में उन्हें उनकी पसंद के लेखक की किताब भेंट कर सकते हैं। किताबें ऐसा उपहार हैं जो विचारों कि सौगात साथ लेकर आती हैं। इसलिए हर उम्र और रूचि के अनुसार ये उपयुक्त तोहफा साबित हो सकती हैं।

पौधे - कम देखभाल वाले पौधे (जैसे - तुलसी , सनेक प्लांट) आदि दे सकते हैं। ये पौधे न केवल सजावटी होते हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होते हैं। इसके अलावा पौधे सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं और घर के माहौल को शांत , खुशनुमा बनाए रखते हैं। कम रख-रखाव की जरूरत होने के कारण इन्हें संभालना भी बहुत आसान होता है।

शाल - खास मौकों पर बुजुर्गो को शाल या फिर स्टोल उपहार में देना एक सरल लेकिन बेहद उपयोगी विकल्प हो जाता है। ये समय के साथ पुराने नहीं होते, इसलिए सालों तक इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Ashu
Class - BA 3rd year
Roll no.- I223II002045

खाने के बाद चलना

1. खाने के बाद चलना .... समय -5 मिनट -

भोजन खाने के बाद बैठने से शरीर रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में संघर्ष करता है। इसलिए खाने के बाद लगभग 300 कदम चलने चाहिए, ताकि भोजन का पाचन अच्छे से हो सके।

फायदे - रक्त शर्करा में 22 प्रतिशत की कमी आती है, पाचन में सुधार होता है और मेटाबोलिज्म बेहतर होता हैं।

2. सुबह की धूप ले .... समय I0 मिनट -

हमारा शरीर सोने और ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए प्रकाश पर निर्भर है। जागने के एक घण्टे के भीतर I0 मिनट तक धूप में रहना चाहिए। धूप से हमारे शरीर को विटामिन-डी प्राप्त होता है। प्रातः की धूप शरीर के लिए लाभदायक होती है।

फायदे - शरीर की जैविक घड़ी सही रहती है, मुड़ बेहतर होता है और नींद की गुणवत्ता में सुधार आता है।

3. पहले प्रोटीन खाए .... समय - पहला भोजन -

सुबह सबसे पहले कार्बोहाइड्रेटस खाने से रकत शर्करा में तेजी से वृद्धि होती है, जिससे ऊर्जा बढती और भूख भी बढ़ जाती हैं। प्रोटीन जरुर लें, क्योंकि इसके सेवन से पाचन धीमा होता है, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता हैं और हम अतिरिक्त खाने से बचते हैं। हमें प्रोटीन का सेवन हमारे शरीर के वजन के अनुसार करना चाहिए। जैसे यदि कोई व्यक्ति 50 kg का हैं तो पूरे दिन में उसे 50 gm प्रोटीन का सेवन करना काफी होगा।

फायदे - रक्त शर्करा स्थिर रहती है , बार-बार खाने की इच्छा कम होती है और मेटाबोलिज्म में सुधार होता हैं।

4. सोने से पहले स्ट्रेचिग .... समय 3 मिनट

मांसपेसियों का कसाव नींद की गुणवत्ता को बाधित कर सकता है और तनाव को बढ़ा सकता है। रोज सोने से पहले स्ट्रेचिग करने से शरीर को आराम मिलता है और नींद भी बेहतर आती है।

फायदे - शरीर में लचीलापन बढ़ता है , तनाव कम होता हैं और गहरी नींद आती है।

5. टू-डू लिस्ट सामने रखे ... समय रोज -

काम की सूची बनाना मददगार होता है, लेकिन यह तभी असरदार होता है जब यह नजर के सामने हो। अक्सर हम टू-डू लिस्ट बनाते हैं और उसे किसी डायरी या ऐसी जगह रखते हैं जो हमारी नजर से बाहर हो। अगर इसे हमेशा सामने रखे तथा उसे बार-बार देखने से हमारा केन्द्रित रहेगा।

फायदे - मस्तिष्क की अव्यवस्था कम होती हैं, जिम्मेदारी बढती हैं और उत्पादकता में वृद्धि होती हैं।

6. आइने में देखकर मुस्कुराएँ ... समय I0 सेकंड -

आइने में अपने आपको देखकर मुस्कुराएँ। बिना किसी दबाव के बस खुद को सच्ची मुस्कान से अपनाएं।

Scanned with OKEN Scanner

फायदे - जब हम बार-बार मुस्कराते हुए खुद को देखते हैं तो यह हमारे दिमाग को हमें एक नए तरीके से देखने की सीख देता हैं । स्वयं के प्रति सकारात्मकता भी बढती है ।

7. प्रतिदिन सुबह समाचार पत्र पढना ....

हमें प्रतिदिन सुबह समाचार पत्र पढना चाहिए । इससे हमारी दिमागी कसरत होती है । हमें देश-विदेश के बारे में जानकारी प्राप्त होती है । सुबह-सुबह समाचार पत्र पढने से मनुष्य का दिमाग एक्टीव महसूस करता हैं ।

8. प्रातः उठकर योगा करना -

सुबह जल्दी उठाकर हमें योगा या मेडिटेशन करनी चाहिए । योगा या मेडिटेशन करने से मन शांत होता है । तथा तनाव कम होता है । योगा से शरीर का संतुलन ठीक रहता है ।

फायदे - मेडिटेशन और योगा करने से शरीर से लचीलापन तथा मेडिटेशन से चेहरे पर निखार व मनुस्मृति तेज होता हैं ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Anju
Class - BA Ist year
Roll no. - I240215022

साइबर सुरक्षा

साइबर सुरक्षा पेंशन के लिए जरूरी - रिटायरमेंट के बाद बुजुर्गों के लिए उनकी पेंशन ही जीवनयापन का मुख्य सहारा होता है। परन्तु अब साइबर अपराधियों की नजर उनकी पेंशन पर भी है। ठग मेसेंजर के माध्यम से उनकी जानकारी जुटाकर पेंशन हड़प रहें हैं। पेंशनर्स को मैसेज भेजकर पेंशन में समस्या या अपडेट की आवश्यकता बताकर उन्हें एक फॉर्म भरने के लिए कहा जाता है , जिसमे पीपीओ, बैंक खाते का ब्यौरा, आधार कार्ड, पेन कार्ड व अन्य व्यक्तिगत जानकारी मांगी जाती है। फॉर्म न भरने पर पेंशन रुकने की धमकी दी जाती है, जिससे कई वृद्ध डरकर जानकारी साझा कर देते हैं।

हडबड़ाहट में फंस जाते हैं - पेंशनर्स की वितीय जानकारी हासिल कर ठग उनके बैंक खाते और व्यक्तिगत विवरणों का दुरुप्रयोग करते हैं। इसके बाद वे या तो पेंशनर्स के खाते से धन निकालते हैं या उनकी पहचान का गलत उपयोग करते हैं। बुजुर्गो पेंशनर्स तकनीकी जानकारी की कमी व पेंशन के प्रति संवेदनशीलता के कारण आसानी से इन जालसाजों का शिकार बन जाते हैं। जिससे की वे जल्दबाजी में गलत निर्णय ले सकते हैं। अपराधी फॉर्म को असली दिखाने के लिए उसमें सरकारी मुहर या प्रतीक चिहन का भी उपयोग करते हैं। जिससे की ये सब असली दिखाई दे।

सुरक्षा के लिए सावधानी बरतें -

- अनजान नंबर से मिले मैसेज या फॉर्म अपर भरोसा न करे। सरकारी विभाग मैसेजर पर निजी जानकारी या दस्तावेज नहीं मागते।
- किसी संदिग्ध मैसेज की पुष्टि संबंधित विभाग या पेंशन कार्यायल से करे। लिंक या फॉर्म पर क्लिक करने से पहले जाच अवश्य करे।
- धोखाधड़ी होने पर तुरंत सायबर क्राइम में शिकायत करें और अपने बैंक को सूचित अवश्य करें। यदि कोई ईमेल सदेहास्पद लगे तो उसे बिना जांचे-परखे क्लिक ना करें। अधिकारिक वैबसाइट या फोन नंबर के माध्यम से संपर्क करके सत्यापन करें।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Anjali

Class - BA 2nd year

Roll no. - I2302I5024

तनाव

तनाव को दूर करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, जैसे की पर्याप्त नींद लेना, संतुलित आहार लेना, और नियमित व्यायाम करना महत्वपूर्ण हैं ।

तनाव क्या है और यह क्यों होता है -

तनाव एक सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमारे शरीर और मन को किसी चुनौती या खतरे के प्रति ही प्रतिक्रिया करने के लिए प्रेरित करती है । अत्यधिक तनाव हमारे स्वास्थ्य और कल्याण को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता हैं ।

1. **तनाव के कारण** -
   - **जीवन में बड़े बदलाव -** नौकरी बदलना, घर बदलना या किसी प्रियजन की मृत्यु आदि ।
   - **दैनिक जीवन की समस्याएं -** वितीय चिंताएं, काम का दबाव या रिश्तों की समस्याएं ।
   - **लंबी अवधि के स्वास्थ्य मुद्दे -** पुरानी बीमारियाँ, या स्वास्थ्य संबधी चिंताओं का लगातार रहना ।
2. **तनाव के लक्षण** - तनाव के लक्षण शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के हो सकते हैं । शारीरिक लक्षण में सिरदर्द, थकान, मासपेशियों में दर्द और पेट की समस्याएं शामिल हो सकते हैं

तनाव से कैसे बचें -

1. अपनी जीवनशैली में बदलाव
2. तनाव के कारणों से दूर रहें
3. अपने समय को प्रबंधित करे
4. सामाजिक समर्थन प्राप्त करे

तनाव को दूर करने के लिए जीवनशैली में बदलाव -

पर्याप्त नींद - पर्याप्त नींद लेना हमारे शरीर और मन को ठीक करने के लिए आवश्यक हैं । हर रात 7-8 घंटे की नींद लेने की कोशिश करें ।

संतुलित आहार - एक संतुलित आहार लेना हमारे शरीर को तनाव से बहतर तरीके से निपटने में मदद करता हैं । फल, सब्जिया, अनाज और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल करें ।

नियमित व्यायाम- व्यायाम तनाव को कम करने और मुड़ को बेहतर बनाने का एक शानदार तरीका है । हर दिन कम से कम 30 मिनट के लिए व्यायाम करने की कोशिश करे ।

ध्यान और योगा - ध्यान और योगा जैसे तकनीको का उपयोग तनाव को कम करने में मदद कर सकता है ।

Scanned with OKEN Scanner

गहरी सांस लेने के व्यायाम - गहरी सांस लेने के व्यायाम तनाव को कम करने और शरीर को शांत करने का एक शानदार तरीका है ।

3. तनाव से निपटने के तरीके -

ध्यान - ध्यान एक ऐसी तकनीक है जो आपको अपने मन को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद करती हैं

योगा - योगा एक ऐसी तकनीक हैं जो आपको अपने शरीर और मन को एक साथ लाने में मदद करती हैं ।

Scanned with OKEN Scanner

Name -Ekta

Class - BA Ist year

Roll no. - I240215009

महाविद्यालय में गमलो की देखभाल

महाविद्यालय को नए अंदाज में सजाने वाले हैं तो पौधो के पुराने और टूटे घरों यानी गमलों को भी बदल दीजिए और कीजिए ठनकी रिपोटिग । महाविद्यालय के बगीचे को भी सजा लीजिए और इसके टूटे-फूटे या फिर चटके गमलों को हटा दीजिए । फिर करिए उनकी रिपोटिंग और उनकी मिट्टी तैयार । विधि इस प्रकार हैं :-

रिपोटिंग का तरीका - पुराने पात्र से पौधा निकलने से पहले गमले में थोडा -सा पानी डाल दें ताकि मिट्टी नम हो जाए और जड़े बिना टूटे आसानी से निकाली जा सके । गमले को चारों तरफ से हल्का- हल्का थपथपाएं और पौधे को धीरे- धीरे निकाल लें । पौधे के चारों ओर से फालतू मिट्टी निकाल दें । तत्पश्चात नए गमले को तैयार कर लें । इसके लिए नए पात्र में तले के गड्डे के ऊपर एक पत्थर, उसके ऊपर एक पतली परत बालू की बिछाकर उसके ऊपर मिट्टी का मिश्रण भर दें । फिर इसी में पौधे को रोप दें । रोपण के बाद पौधे के चारों ओर की मिट्टी को दबाकर पौधे को सीधा कर दें और फिर हल्का पानी डालकर सीच दें ।

इस तरह मिट्टी का मिश्रण तैयार करें - पात्रों में उगाए गए पोधों को अपेक्षाकृत अधिक पोषण की आवश्यकता पड़ती हैं । इसके लिए मिट्टी का मिश्रण तैयार करने के लिए एक भाग मिट्टी दो भाग महीन कम्पोस्ट या पत्ती की खाद या सड़ी हुई गोबर की खाद और एक भाग बालू को अच्छी तरह मिलकर गमलो के लिए मिट्टी का मिश्रण बनाकर तैयार कर लें और फिर इन्हें गमलो में भर दे ।

इस खाद का करें उपयोग - समय- समय पर इन्हें नाइट्रोजन तथा फास्फोरस वाले उर्वरकों की आवश्यक मात्रा भी दी जाती है । इसलिए 20 दिनों में हर गमले में 50 ग्राम अलसी की खली, 50 ग्राम बोनमील या 50 ग्राम नीम पाउडर डालें ।

कौन से गमले होंगे बेहतर - यूँ तो पौधे लगाने के लिए मिट्टी के गमले बेहतर हैं । हालांकि इनकी उपलब्धता कम रहती हैं ।

निष्कर्ष - अतः हम अपने महविद्यालय और सुंदर करने के लिए हम महाविद्यालय के बगीचे में हम गमलो की इस प्रकार देखभाल कर सकते हैं । जिससे हमारा महाविद्यालय पहले से अधिक आकर्षित लगेगा । अतः हम अपने महाविद्यालय को और सुन्दर बनाने के लिए गमलों को इस प्रकार देखभाल कर सकते हैं । इससे महाविद्यालय पहले से अधिक आकर्षक लगेगा ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Priyanka
Class - BA Ist year
Roll no. - 12402I5089

एंड्राइड सेटिंग कितने काम की

एंड्राइड फोन पर सेटिंग तेजी से बदलना - आप फटाफट सेटिंग की मदद से अपने फोन की किसी भी स्क्रीन पर सेटिंग देख सकते हैं , उसमें बदलाव कर सकते हैं , आप जिन सेटिंग में अक्सर बदलाव करते हैं, उन पर जाने के लिए, उन्हें फटाफट सेटिंग में जोड़ या ले जा सकते हैं ।

अहम जानकारी - आपके पास डीवाइज के मुताबिक बनाया गया android वर्जन है, अगर इस चरण को आजमाने के बाद आपकी समस्या हल नहीं होती तो डीवाइज बनाने वाली कम्पनी से संपर्क करे । इसमें से कुछ चरणों में, आपको स्क्रीन को छूना होगा ।

फटाफट सेटिंग खोलना - सबसे पहले दिखने वाली कुछ सेटिंग देखने के लिए स्क्रीन पर सबसे ऊपर से नीचे की ओर स्वाइप करें । फिर अपने फोन की सभी 'फटाफट सेटिंग' को पाने के लिए नीचे की ओर फिर से स्वाइप करे ।

सेटिंग को चालू या बंद करना - किसी सेटिंग को चालू या बंद करने के लिए, उस पर टैप करें जिन सेटिंग के आइकॉन की रोशनी कम होती हैं वे बंद होती हैं । किसी सेटिंग पर ज्यादा विकल्पों के लिए , उसके आइकॉन को दबाकर रखें ।

किसी सेटिंग को जोड़ना, हटाना या उसकी जगह बदलना - आपने फोन के लिए यह तरीका अलग हो सकता है ज्यादा जानकारी के लिए डीवाइज बनाने वाली कम्पनी से संपर्क करें ।

- स्क्रीन पर सबसे ऊपर से नीचे की ओर दो बार स्वाइप करे ।
- सबसे नीचे बाई ओर बदलाव करें पर टैप करें ।
- सेटिंग को दबाकर रखें ।
- सेटिंग को खींचकर वहां छोड़ें जहाँ आपको इसे रखना है ।
- किसी सेटिंग को हटाने के लिए इसे खीचकर 'हटाने के लिए खीचकर यहा छोड़े' वाले हिस्से में छोड़े ।

सलाह - कुछ एप्लीकेशन आपसे पूछ सकते हैं कि क्या आपको उनका आइकॉन फटाफट सेटिंग मेन्यू में टाइल के तौर पर जोड़ना है । आपके पास इन आइकॉन को किसी भी समय हटाने या फिर से जोड़ने का विकल्प होता हैं । कई सेटिंग चालू होने पर कभी -2 आपका फोन कुछ आइकॉन छिपा देता है ।

आडियो और विडियो को कंट्रोल करना -

- यह देखने के लिए कि आपके फोन पर क्या चल रहा है , स्क्रीन के सबसे ऊपरी हिस्से से नीचे की ओर स्वाइप करें ।
- जिस एप्लीकेशन में मिडिया चल रहा है , उसे खोलने के लिए , पैनल पर टैप करें ।

Scanned with OKEN Scanner

- अगर आप एक से ज्यादा मिडिया एप्लीकेशन इस्तेमाल करते हैं, तो उन्हें ढूढने के लिए दाई ओर या बाई ओर स्वाइप करें ।
- आवाज सुनाने वाला डीवाइज बदलने के लिए पैनल पर सबसे ऊपर दाई ओर मौजूद अपनी आडियो ऐक्सेसरी के नाम पर टैप करें जैसे 'स्पीकर ' या pixel buds.

Scanned with OKEN Scanner

Name - Rinku
Class - BA 2nd year
Roll no. - I2302I5033

मजाक उडाना अनुचित है

रिश्तों की ताकत परस्पर विश्वास, सम्मान और भावनात्मक नजदीकी में है । संबंधों के ये तार ऐसे मजाक से कमजोर हो जाते हैं ।

परिहास और उपहास में अंतर होता है - हंसनें मुस्कराने और जिंदगी को सहज बनाने के लिए मजाक बहुत जरूरी हैं । लेकिन ऐसा मजाक नहीं जो किसी को चोट पहुचाए, रिश्तो में कड़वाहट ले आए । लेकिन अकसर साथी एक- दूसरे के विषय में निजी जीवन से लेकर सार्वजनिक जीवन में कई बार ऐसी बात कह जाते हैं जो उस वक्त तो उन्हें मजाक के दायरे में लगती हैं लेकिन वे रिश्तों के सम्मान के दायरे से बाहर होती हैं । ये मजाक साथी के आत्मसम्मान और स्वाभिमान को ठेस पहुँच सकते हैं ।

एक मजाक रिश्ते को हिलाकर रख सकता हैं -

I. विश्वास टूटता है - जब पति- पत्नी लगातार एक- दूसरे का सार्वजनिक रूप से मजाक बनाते हैं तो यह आपसी सम्मान को कम कर सकता है । इससे दूसरे व्यक्ति को शर्मिंदगी महसूस हो सकती है और विश्वास टूट सकता है ।

2. आत्मविश्वास को हानि - जब किसी के रूप, बुद्धि या अन्य संवेदनशील पहलुओं पर बार- बार मजाक किया जाता है तो वह व्यक्ति खुद को अवमूल्यित महसूस कर सकता है । समय के साथ यह आत्मविश्वास पर असर डाल सकता है ।

3. रिश्तो में नकारात्मकता - पारिवारिक या सार्वजनिक रूप में मजाक के जरिए नाराजगी या आलोचना व्यक्त करने से अवमानना को सम्मान किया जा सकता है । यदि समस्याओं के समाधान के बजाय उन्हें मजाक के रूप में टालने की आदत बन जाए, तो इससे रिश्ते में नकारात्मकता बढ़ सकती है ।

4. भावनात्मक दूरी बढ़ती हैं - हालांकि शुरू में मजाक हल्का व मजेदार लगता है, लेकिन यह समय के साथ भावनात्मक दूरी बढ़ा सकता है । जब एक साथी महसूस करता है कि उसका मजाक उड़ाया जा रहा है तो वह दूर हो सकता है ।

5. बात निजी नहीं रह जाती - मजाक बिना सन्दर्भ के किया जाए तो यह लोगों को सोचने पर मजबूर कर सकता है कि रिश्ते में समस्या हैं, जिससे ग़लतफ़हमियाँ पैदा हो सकती हैं ।

6. मन में डर बैठ जाता है - ऐसा भी हो सकता है कि वह अगली बार साथी के साथ कही न जाए, क्योंकि उसे यह डर होगा कि कही वह मजाक का कारण न बन जाए ।

7. यह डर घर में दूरियां बढ़ाता है - यह पता न हो कि साथी किस बात को मजाक बना देगा / देगी, तो आपस में दूरियां बढना स्वाभाविक है ।

Scanned with OKEN Scanner

Name - Vinit

Class - BA Ist year

Roll no. - 124021502б

आत्म - विशलेषण : एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया

आत्मा - मंथन करें - हर दिन 10-15 मिनट शांति से बैठें और खुद से पूछें - क्या आज मैंने कोई ऐसी बात कही है या सोची हैं जो पूरी तरह सच नही थी ? क्या कोई सच्चाई है, जिससे मैं आँखे मूंदे बैठा हूँ ? क्या मैं किसी स्थिति में खुद को सही साबित करने के बहाने बना रहा हूँ ? यह आत्मचिंतन धीरे - धीरे आपको अपने भीतर की परतों के समीप ले जाता हैं ।

प्रतिक्रिया को सुनें - हम अकसर आलोचना को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन विकास तभी होता है जब हम उसे खुले दिल से स्वीकारते हैं । ध्यान रहें प्रतिक्रिया कोई हमला नही हैं, बल्कि यह आत्मज्ञान का एक महत्वपूर्ण माध्यम है ।

जर्नलिंग करे - अपने रोज के विचार, भावनाओं और निर्णयों को एक डायरी में दर्ज करें । विशेषकर वे क्षण लिखें, जहाँ आपने सच्चाई को अनदेखा किया हैं ।

ईमानदारी को प्राथमिकता बनाए - अपने आप से यह वादा करें कि खुद के प्रति हमेशा ईमानदार रहेंगे । भले ही सच्चाई असहज क्यों न करती हो । ईमानदारी का मतलब खुद को दोष देना नही है बल्कि सच्चाई को स्वीकार कर उससे कुछ सीखना है ।

छोटी सहजताओं से न भागें - हम अक्सर तात्कालिक राहत के लिए असहज सच्चाईयों से बचते हैं । उदाहरण के लिए अगर मैं मान लूँ कि मैनें गलती की हैं, तो मुझे शर्मिंदगी महसूस होगी । लेकिन इस शर्मिंदगी या असहजता को महसूस करना ही आत्मविश्लेषण की दिशा में पहला ठोस कदम है ।

सही संगत का चुनाव करें - ऐसे मित्र, गुरु या सहयोगी चुनें जो आपको सच्चाई से अवगत कराएँ और आपको सच्चाई दिखाकर मार्गदर्शन करें ।

Scanned with OKEN Scanner

श्री संदीप कुमार दांगी

असिस्टेंट प्रोफेसर हिन्दी

भारतीय ज्ञान प्रणाली के विविध आयाम

भारतीय ज्ञान प्रणाली एक विशाल और जटिल प्रणाली है जो हजारों वर्षों में विकसित हुई है और इसमें दर्शन, विज्ञान, चिकित्सा, गणित और साहित्य जैसे विविध क्षेत्र शामिल हैं। इसका उद्देश्य पारंपरिक ज्ञान को संरक्षित करना, अंतः विषय अनुसंधान करना और सामाजिक सद्भाव जैसे मूल्यों को बढ़ावा देते हुए समकालीन समस्याओं को हल करने के लिए भारतीय ज्ञान को लागू करना है । प्रमुख उद्देश्यों में वैश्विक स्तर पर सहयोग करते हुए आध्यात्मिक समझ, समग्रशिक्षा, वैज्ञानिक जांच और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति को आगे बढ़ाना शामिल है । इसका उद्देश्य संतुलित दृष्टिकोण में पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक ज्ञान के साथ एकीकृत करना है। भारतीय ज्ञान प्रणाली-ज्ञान की एक समग्र और मानवीय प्रणाली है| भारतीय ज्ञान प्रणाली की शुरुआत वैदिककाल से हुई है | वैदिककाल में भारतीय वेद ऋग्वेद,यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद संसार के प्राचीनतम ग्रंथ है | वेदों को धार्मिक ग्रंथो के रूप में देखा समझा जाता है | वेदों की रचना कब और किन विद्वानों ने की है, इस विषय में विद्वान एकमत नहीं है | हमारे देश में संस्कृत भाषा का प्रयोग होता था । वेदों की भाषा संस्कृत इतनी समृद्ध और परिमार्जित है कि उनकी विषय सामग्री इतनी विविध, विस्तृत, उच्चकोटि की है कि उस समय उनके विकास में काफी समय अवश्य लगा होगा | वैदिककाल में हमारे देश में एक समृद्ध शिक्षा प्रणाली का विकास हुआ| प्राचीन भारत में शिक्षा का माध्यम गुरुकुल प्रणाली थी, जहां छात्र अपने गुरु के सानिध्य में ज्ञान प्राप्त करते थे। यह प्रणाली संपूर्ण और समग्र शिक्षा प्रदान करती थी । बच्चों को परिवारों में विद्यारंभ संस्कार और गुरुकुलों के उपनयन संस्कार के बाद ही विभिन्न विषयों में दिए जाने वाले ज्ञान और कला कौशल को गुरु के सानिध्य में दिया जाता था |

वैदिक शिक्षा प्रणाली आधुनिक भारतीय शिक्षा प्रणाली का "मील का पत्थर" है | उसी के आधार पर आधुनिक शिक्षा प्रणाली का विकास हुआ है | वैदिक कालीन शिक्षा प्रणाली हमारी संस्कृति और सभ्यता पर आधारित है और संस्कृति से हम अलग नहीं हो सकते | आज भी हमारी शिक्षा के उद्देश्य मूलरूप से वही हैं जो वैदिककाल में थे | वैदिक काल की भांति हम आज भी ज्ञान-विज्ञान, कौशल, तकनीकी को शिक्षा की पाठ्यचर्या में सम्मिलित करते हैं | आज भी हम शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच मधुर संबंध स्थापित करना चाहते हैं| आधुनिक काल की शिक्षा प्रणाली और वैदिक शिक्षा प्रणाली में जो अंतर है वह तो विकास के क्रम में होना स्वाभाविक है | आज विज्ञान और टेक्नोलॉजी, भूमंडलीकरण, वैश्वीकरण, उदारीकरण आदि संसार के सभी देशों को एक दूसरे के नजदीक ले आए हैं, एक दूसरे से संपर्क पैदा किए हैं, वह तो वैदिक

Scanned with OKEN Scanner

शिक्षा प्रणाली में वसुधैव कुटुंबकम के भारतीय सिद्धांत की आज की इस दुनिया में विशेष प्रासंगिकता है। भारत का वसुधैव कुटुंबकम का सिद्धांत मानवता के समक्ष उपस्थित चुनौतियों से निपटने का रास्ता दिखा सकता है। यह रेखांकित करते हुए कि भारतीय जीवन शैली में कई सर्वोत्कृष्ट लोकतांत्रिक लोकाचार हैं । हम प्रत्येक व्यक्ति को समान महत्व देते हैं। 'यह प्रणाली सीखने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करती है, जो समकालीन ज्ञान और वैश्विक दृष्टिकोण को शामिल करते हुए देश के प्राचीन ज्ञान से प्रेरणा लेती है। समावेशिता और सांस्कृतिक विरासत के लोकाचार में निहित, भारतीय ज्ञान प्रणाली समाज में सार्थक योगदान देने के साथ-साथ विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर आधारित है |

Scanned with OKEN Scanner

हरियाणा के भूगोल का परिचय

डॉ. विनोद कुमार
सहायक प्राध्यापक

हरियाणा को पांच प्राकृतिक स्थलाकृति भागों में विभाजित किया जा सकता है जो एक उपयुक्त भूनिर्माण पर्यावरण के व्यवस्थित अध्ययन हेतु ढांचा प्रदान करते हैं। विभिन्न आकारों और आकारों के रेत के टिब्बे हरियाणा के दक्षिण-पश्चिमी हिस्सों में अवरोधी वनस्पति द्वारा आच्छादित एक प्यासी भूमि बनाते हैं। बागर सिरसा, हिसार और भिवानी जिलों के हिस्सों में स्थित है | महत्व की बात है कि हवा से उड़ाई गई रेत की बड़ी मात्रा, स्थानीय फ्लैटों से भी ऊपर कई मीटर ऊँची हो गई है, और लंबाई में कई किलोमीटर तक फैली हुई है | यह राज्य के कुल क्षेत्रफल के लगभग ॥ % पर थार रेगिस्तान के नजदीक रेत के टिब्बों की महत्वपूर्ण निरंतरता की एक सतत पट्टी बनाती है | इस बेल्ट में भारी पैमाने पर पाए जाने वाले रेत के टिब्बे हिसार जिले के साथ राजस्थान सीमा के साथ सिरसा जिले के दक्षिण-पूर्व से विस्तारित हैं और रेतीला इलाका धीरे-धीरे भिवानी जिले में फैलता गया है| यह क्षेत्र व्यावहारिक रूप से व्याकुल करने वाले बेकार शुष्क रेगिस्तान जैसा दिखता है, और इसे स्थानीय रूप से बांगड़ के नाम से जाना जाता है | विभिन्न परिमाण के रेत के टिब्बे दक्षिण-पश्चिम की मुख्य विशेषता है | कई स्थानों पर रेत के टिब्बों की ऊँचाई 15 मीटर है लेकिन आमतौर पर रेत के टिब्बे मोबाइल होते हैं, जबकि अधिकांश स्थिर होते हैं| उनकी अक्ष हवा की दिशा के समानांतर हो सकती है| आम तौर पर रेत के टिब्बे आम हैं । यह क्षेत्र पूरी तरह से ऐसा नहीं है, जैसा कि एक निर्जन बेकार अपशिष्ट नाम से तात्पर्य है, लेकिन यह तल में एक पतली झाड़दार वनस्पति के लिए उपयुक्त है | इसके अलावा भिवानी जिले में रेत के ढेर की निरंतरता चट्टानी विक्षेप से टूट जाती है| यह क्षेत्र धीरे-धीरे अरावली पर्वतमाला के सोहना पठार में समाप्त होने वाले दक्षिण-पूर्व भाग की तरफ बढ़ता है| मोबाइल रेत के टिब्बे गंभीर रूप से अपने उत्तर और उत्तर-पूर्व में स्थित उपजाऊ कछार मैदानों की समृद्धि को कम करने के लिए अवरोधक हैं। कम वर्षा और इसके अत्यधिक विश्वसनीय चरित्र के परिणामस्वरूप बांगड़ की जलवायु स्थितियां और रेतीले मैदान शुष्क हैं। अधिकांश शुष्क क्षेत्र में खेती और चराई की प्रथाओं तथा मुख्य रूप से मौजूदा रेगिस्तानी स्थितियों के कारण आंशिक रूप से बहुत ही कम वनस्पतियां पैदा होती हैं। मिट्टी में नमी की कमी बहुत अधिक है और यह पूरे साल ऐसी ही बनी रहती है ।

यह मैदान अंबाला, यमुना नगर, कुरुक्षेत्र, करनाल, कैथल, जींद, सोनीपत और हिसार के उत्तर-पूर्वी हिस्से के जिलों में उल्लेखनीय रूप से समतल है। कछार मैदान के भीतर संकीर्ण बाढ़ के मैदान हैं, जिन्हें यमुना के खदर, घग्गर की नाली और बेट ऑफ़ मार्कंडा के नाम से जाना जाता है। इसके अलावा, सोनीपत के समतल और रोहतक जिलों के उत्तरी हिस्सों में सपाट समतल का एक हिस्सा है। इन स्थानों पर, कभी-कभी स्थानीय चलते-फिरते कछार मैदानों का निर्माण होता है, जिनमें डबवाली और सिरसा तहसील(सिरसा जिला) की रोही शामिल है। खासतौर से घग्गर के कारण रोही में पुरानी धाराओं के कई त्यागे गए समतल हैं, जो कृषि के लिए उपजाऊ भूमि प्रदान करते हैं। तल और टिब्बों की उपस्थिति के कारण रोही पूरी तरह से

Scanned with OKEN Scanner

समतल नहीं है। टिब्बोंकी स्थानीय प्रमुखता बहुत महत्वहीन है क्योंकि ये या तो भाखड़ा नहर के साथ सिंचाई सुविधाओं के विस्तार के कारण स्तर करने या पूरी तरह से वर्गीकृत करने की प्रक्रिया में हैं । पुराने कछार मैदान की नवीनतम परत द्वारा कवर हो जाता है। एक अलग गहराई में पुराने कछार मैदान(बांगड़) में चूने का कार्बोनेट होता है, आमतौर पर कंकड़ नामक बनावट में होता है, जो एक सेंटीमीटर से 5 सेंटीमीटर से तक होता है। बांगड़ में ये कंकड़ संरचना मिट्टी के उपरी सतह से काफी नीचे होती है और भूमि के ऐसे हिस्सों को नारदक के नाम से जाना जाता है। कुरुक्षेत्र जिले के थानेसर तहसील में सरस्वती धारा के ऊपरी भाग में, कंकड़ रूट-जोन के नजदीक एक पैन के रूप में होता है और इस मार्ग को छाछरा कहा जाता है ।

Scanned with OKEN Scanner

Smt. Sonia
सहायक प्राध्यापक

स्वतंत्रता आंदोलन भारतीय में भाग लेने वाली प्रमुख महिलाएं

भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में महिलाओं ने महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक भूमिका निभाई। उन्होंने न सिर्फ आंदोलनों में भाग लिया, बल्कि नेतृत्व भी किया, जेल गईं, लाठी-गोली का सामना किया और जनजागृति में बड़ी भूमिका निभाई। कुछ प्रमुख महिलाओं की जानकारी इस प्रकार है:-

I. रानी लक्ष्मीबाई (झाँसी की रानी)

- I857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम की नायिका। अंग्रेजों के विरुद्ध झाँसी की रक्षा करते हुए वीरगति को प्राप्त हुईं।

2. सरोजिनी नायडू

- 'नाइटिंगेल ऑफ इंडिया' कहलाने वाली सरोजिनी नायडू भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली महिला अध्यक्ष बनीं। उन्होंने गांधीजी के आंदोलनों में सक्रिय भाग लिया और कई बार जेल गईं।

3. कस्तूरबा गांधी

- महात्मा गांधी की पत्नी होने के साथ-साथ स्वतंत्रता संग्राम में भी सक्रिय रहीं। उन्होंने सत्याग्रह और सामाजिक सुधारों में भाग लिया।

4. अरुणा आसफ अली

- I942 के 'भारत छोड़ो आंदोलन' में दिल्ली में झंडा फहराकर स्वतंत्रता का उद्घोष किया। उन्हें 'भारत की क्रांति की रानी' भी कहा जाता है।

5. विजया लक्ष्मी पंडित

- पंडित नेहरू की बहन और संयुक्त राष्ट्र महासभा की पहली महिला अध्यक्ष बनीं। स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लेने पर जेल भी गईं।

6. कमला नेहरू

- पंडित नेहरू की पत्नी, उन्होंने नमक सत्याग्रह में भाग लिया और महिलाओं को आंदोलनों में संगठित किया।

Scanned with OKEN Scanner

7. उषा मेहता

• उन्होंने 1942 के भारत छोड़ो आंदोलन में गुप्त 'कॉन्ग्रेस रेडियो' चलाया, जिससे देशभक्ति के संदेश फैलाए गए।

8. भीकाजी कामा

• पहली महिला जिन्होंने विदेशी धरती पर भारतीय झंडा फहराया (1907, जर्मनी) । उन्होंने विदेशों में भारत की स्वतंत्रता की मांग उठाई।

9. एनी बेसेंट

• आयरलैंड में जन्मी एनी बेसेंट भारत के स्वतंत्रता संग्राम की प्रबल समर्थक थीं। 1916 में उन्होंने मद्रास होम रूल लीग की शुरुआत की। इसके अलावा उन्होंने थियोसोफिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया का गठन किया। 1917 में वे कलकत्ता में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली महिला अध्यक्ष बनीं।

10. राजकुमारी अमृत कौर

• 1919 से ही गांधीजी की करीबी अनुयायी थीं। उन्होंने 1930 के नमक सत्याग्रह और भारत छोड़ो आंदोलन में सक्रिय रूप से भाग लिया। वे स्वतंत्र भारत की पहली स्वास्थ्य मंत्री बनीं।

भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में महिलाओं का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली रहा है। इनके अलावा भी हजारों अनाम महिलाएं थीं, जिन्होंने आंदोलनों में भाग लिया, जेल गईं, सत्याग्रह किए और अपने परिवार तथा जीवन का बलिदान दिया। महिलाओं ने न केवल अपनी सक्रिय भागीदारी दिखाई, बल्कि उन्होंने समाज में अपनी स्थिति को भी मजबूत किया। आज भी महिलाएं समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं और उनके योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता।

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Krishan Yadav
Computer Instructor

काश्मीर का दर्द

काश्मीर जो खुद सूरज के बेटे की रजधानी था
डमरू वाले शिव शंकर की जो घाटी कल्याणी था
काश्मीर जो इस धरती का स्वर्ग बताया जाता था
जिस मिट्टी को दुनिया भर में अर्घ्य चढ़ाया जाता था
काश्मीर जो भारत-माता की आँखों का तारा था
काश्मीर जो लालबहादुर को प्राणों से प्यारा था
काश्मीर वो डूब गया है अंधी-गहरी खाई में
फूलों की खुशबू रोती है मरघट की तन्हाई में

काश्मीर है जहाँ तमंचे हैं केसर की क्यारी में
काश्मीर है जहाँ रुदन है बच्चों की किलकारी में
काश्मीर है जहाँ तिरंगे झण्डे फाड़े जाते हैं
सैंतालिस के बंटवारे के घाव उघाड़े जाते हैं
काश्मीर है जहाँ हौसलों के दिल तोड़े जाते हैं
खुदगर्जी में जेलों से हत्यारे छोड़े जाते हैं

काश्मीर है जहाँ गर्द में चन्दा-सूरज- तारें हैं
झरनों का पानी रक्तिम है झीलों में अंगारे हैं
काश्मीर है जहाँ फिजाएँ घायल दिखती रहती हैं
जहाँ राशिफल घाटी का संगीने लिखती रहती हैं
काश्मीर है जहाँ विदेशी समीकरण गहराते हैं
गैरों के झण्डे भारत की धरती पर लहरातें हैं
काश्मीर है जहाँ देश के दिल की धड़कन रोती है
संविधान की जहाँ तीन सौ सत्तर अड़चन होती है
काश्मीर है जहाँ दरिंदों की मनमानी चलती है
घर-घर में ए. के. छप्पन की राम कहानी चलती है

Scanned with OKEN Scanner

काश्मीर है जहाँ हमारा राष्ट्रगान शर्मिंदा है
भारत माँ को गाली देकर भी खलनायक जिन्दा है
काश्मीर है जहाँ देश का शीश झुकाया जाता है
मस्जिद में गद्दारों को खाना भिजवाया जाता है
मै इस कोढ़ी कायरता की लाश उठाने निकला हूँ
मैं घायल घाटी के दिल की धड़कन गाने निकला हूँ |

हम दो आँसू नहीं गिरा पाते अनहोनी घटना पर
पल दो पल चर्चा होती है बहुत बड़ी दुर्घटना पर
राजमहल को शर्म नहीं है घायल होती थाती पर
भारत मुर्दाबाद लिखा है श्रीनगर की छाती पर
मन करता है फूल चढ़ा दूं लोकतंत्र की अर्थी पर
भारत के बेटे निर्वासित हैं अपनी ही धरती पर
वे घाटी से खेल रहे हैं गैरों के बलबूते पर
जिनकी नाक टिकी रहती है पाकिस्तानी जूतों पर
काश्मीर को बँटवारे का धंधा बना रहे हैं वो
जुगनू को बैसाखी देकर चन्दा बना रहे हैं वो
फिर भी खून-सने हाथों को न्योता है दरबारों का
जैसे सूरज की किरणों पर कर्जा हो अँधियारों का
मैं घाटी के आँसू का संत्रास मिटाने निकला हूँ
मैं घायल घाटी के दिल की धड़कन गाने निकला हूँ ||

जब चौराहों पर हत्यारे महिमा-मंडित होते हों
भारत माँ की मर्यादा के मंदिर खंडित होते हों
जब क्रश भारत के नारे हों गुलमर्गा की गलियों में
शिमला-समझौता जलता हो बंदूकों की नलियों में
अब केवल आवश्यकता है हिम्मत की खुद्दारी की
दिल्ली केवल दो दिन की मोहलत दे दे तैय्यारी की
सेना को आदेश थमा दो घाटी ग़ैर नहीं होगी
जहाँ तिरंगा नहीं मिलेगा उनकी खैर नहीं होगी
अमरनाथ को गाली दी है भीख मिले हथियारों ने

Scanned with OKEN Scanner

चाँद-सितारे टांक लिये हैं खून लिपि दीवारों ने
इसीलियें नाकाम रही हैं कोशिश सभी उजालों की
क्योंकि ये सब कठपुतली हैं रावलपिंडी वालों की
अंतिम एक चुनौती दे दो सीमा पार पड़ोसी को
गीदड़ कायरता ना समझे सिंहो की ख़ामोशी को
हमको अपने खट्टे-मीठे बोल बदलना आता है
हमको अब भी दुनिया का भूगोल बदलना आता है

दुनिया के सरपंच हमारे थानेदार नहीं लगते
भारत की प्रभुसत्ता के वो ठेकेदार नहीं लगते
तीर अगर हम तनी कमानों वाले अपने छोड़ेंगे
जैसे ढाका तोड़ दिया लौहार-कराची तोड़ेंगे
आँख मिलाओ दुनिया के दादाओं से
क्या डरना अमरीका के आकाओं से
अपने भारत के बाजू बलवान करो
पाँच नहीं सौ एटम बम निर्माण करो
मै भारत को दुनिया का सिरमौर बनाने निकला हूँ
मैं घायल घाटी के दिल की धड़कन गाने निकला हूँ ||

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Parveen Kumar, Peon

आओं साक्षी मलिक को जाने

भारत देश के 28 राज्यों में से एक राज्य हरियाणा, जिसके 22 जिलो में से एक जिला रोहतक के गाँव मोखरा में श्री सुखबीर मलिक (DTC bus conductor and Smt Sudesh Malik (Supervisor at anganwadi) के घर 3 सितम्बर 1992 के दिन किलकारियां गूंजी और जन्म लिया एक ऐसी बच्ची ने जिसने बड़े होकर युवाओं के लिए मिसाल कायम कर दी। वो बच्ची आज साक्षी मलिक के नाम से जानी जाती है। साक्षी मलिक को कुश्ती के लिए प्रेरणा मिली उनके दादा जी श्री बदलू राम से जो एक पहलवान थे। साक्षी मलिक ने 12 वर्ष की उम्र से सर छोटूराम स्टेडियम रोहतक के अखाडा में कुश्ती की ट्रेनिंग की। उनके कोच श्री ईश्वर दहिया और श्री मनदीप सिंह थे। साक्षी मलिक ने बहुत सी प्रतिस्पर्धाओं में मेडल जीते। साक्षी मलिक ने 2016 रियो ओलपिक में ब्रांज मेडल जीतकर पहली भारतीय ओलम्पिक पदक विजेता महिला का **ख़िताब** अपने नाम किया जो युवाओं के लिए प्रेरणा का स्त्रोत बना। साक्षी मलिक भारतीय रेलवे में नौकरी करती हैं। उनको सितम्बर 2016 में महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी रोहतक में यूनिवर्सिटी रेसलिंग डायरेक्टर के पद तैनात किया गया।

2 अप्रैल 2017 को उनकी शादी श्री सत्यव्रत कादयान से हुई। श्री सत्यव्रत कादयान भी एक प्रसिद्ध पहलवान हैं। 14 नवम्बर 2024 के दिन साक्षी मलिक ने एक बेटी को जन्म दिया जिसका नाम योशिदा रखा गया। साक्षी मलिक को भारत सरकार के द्वारा पद्मश्री (2017) , मेजर ध्यानचंद खेल रत्न अवार्ड (2016) से नवाजा जा चुका हैं।

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Ishwar Singh
Assistant Professor

मुगल कालीन हरियाणा की एतिहासिक इमारतें

भारत में मुगल साम्राज्य की स्थापना बाबर द्वारा 2I अप्रैल I526 को पानीपत की पहली लड़ाई में लोधी वंश के अंतिम सुल्तान इब्राहीम लोधी को पराजित करके की गई थी। बाबर के बाद भारत में मुगल वंश के अनेक शासनकाल में एतिहासिक भव्य इमारतों का निर्माण करवाया गया जिसका विवरण निम्न प्रकार से हैं।

1. काबुली बाग मस्जिद, पानीपत -

2I अप्रैल I526 को पानीपत की पहली लड़ाई में विजय प्राप्त करने के बाद बाबर ने पानीपत में काबुली बाग़ मस्जिद के नाम से एक भव्य इमारत का निर्माण करवाया। इस मस्जिद का नाम बाबर की पत्नी मुसम्मत काबुली बेगम के नाम पर पड़ा हैं। बाबर को बगीचों का बहुत शौक था इसलिए उन्होंने इस मस्जिद के चारों और सुन्दर बगीचों का निर्माण करवाया था। काबुली बाग मस्जिद मुगल वास्तुकला के कलात्मक डिजाईन को प्रदर्शित करती है। इस मस्जिद में दोनों तरफ कोठरिया है जिन पर फारसी में शिलालेख उकेरे हुए है। मस्जिद का मुख्य हाल चूने से बनाया है। मुगलों द्वारा भारत में निर्मित यह पहली इमारत है।

2. जलमहल, नारनौल -

जलमहल नारनौल में मुगलों द्वारा निर्मित एक ऐतिहासिक इमारत है जिसका निर्माण अकबर के शासनकाल में नारनौल के जागीरदार शाह कुलीखान द्वारा I59I ई० में एक तालाब के मध्य में करवाया गया था। शाह कुलीखान में पानीपत की द्वितीय लड़ाई में हेमू को बन्दी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी जिससे खुश होकर अकबर ने उसे नारनौल को जागीर सौंप दी थी। यह इमारत लगभग 11 एकड में फैली हुई है। समय के साथ-साथ यह झील मिट्टी से भर गई थी परन्तु 20 वी शताब्दी के अंतिम दशक में झील से मिट्टी के निकलवा दिया गया। आज यह इमारत पर्यटकों के लिए आकर्षण का केंद्र बिंदु बना हुआ है।

3. महम की बावड़ी -

इस बावड़ी की लम्बाई 275 फिट ,चौड़ाई 95 फिट व इसकी 4 मजिले है। इस बावड़ी का निर्माण शाहजहाँ के चौबेदार शेदु कलाल द्वारा I658- 59 में करवाया गया था। इस बावड़ी में एक कुआं भी है , जिस पर फारसी में एक शिलालेख लगा हुआ है , उसके मुताबिक इसे 'स्वर्ग का झरना' कहा गया है। कुएं तक

Scanned with OKEN Scanner

पहुचने के लिए 108 सीढ़िया उतरनी पड़ती है लेकिन वर्तमान 32 सीढ़िया ही शेष बची है, बाकी सीढ़िया टूट चुकी है । यह बावड़ी इतनी सुंदर थी कि 1923 में इसे पुरातत्व विभाग ने राष्ट्रीय धरोहर बताते हुए संरक्षण कर दिया था परन्तु आज यह बावड़ी जर्जर होती रही है क्योंकि इसके गंदा पानी भरा रहता है ।

4. थानेसर का शेख चिल्ली का मकबरा -

कुरुक्षेत्र इस मकबरे का निर्माण शाहजहाँ के सबसे बड़े बेटे दारा शिकोह ने महान सूफी संत शेख चिल्ली की याद में 1650 ई० में बनवाया था । यह मकबरा दारा शिकोह के पढन-पढने और अध्यात्मिक ज्ञान का भौतिक प्रतीक था । इसके निर्माण में सफेद संगमरम का प्रयोग किया गया है । इसकी बनावट आगरा के ताजमहल से मिलती जुलती है इसलिए इसे हरियाणा का ताजमहल भी कहा जाता है ।

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Sawan (apprentice)

<u>'हंसना भी जरूरी है '</u>

अध्यापक - तो बेटा .... खरगोश और कछुए की स्टोरी से क्या सिखा ?

छात्र - रेस बेशक हार जाओ पर नींद हमेशा पूरी करनी चाहिए ।

1. जिस दिन सफाई कर लो आंधी आ जाती है और जिस दिन न करो मेहमान आ जाते है ।

2. गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारा करने से छत पर लगे जाले दिखते है । वर्ना इन मोबाइल के युग में किसे फुर्सत है ऊपर देखने की ।

3. मंजन करने के बाद दांतों पर उगंली जरुर रगड़े ... अगर किचू-किचू की आवाज आए तो समझ लेना दांत साफ हो गए है ।

4. हम भारतीय सबसे ज्यादा नर्वस तब होते हैं जब एक फटा हुआ नोट दुकानदार को देते हैं और सोचते हैं, काश दुकानदार ध्यान ना दे ।

5. मेरा बचपन से ही विदेश से नाता रहा है, जब भी कोई डाटता था, मै 'रूस ' जाया करता था ।

Scanned with OKEN Scanner

Smt. Manju (apprentice)

Industrial Traning Institute

परिचय - ITI (Industrial Training Institute) की स्थापना 1950 में craftsmen ट्रेनिंग स्कीम के अंतर्गत की गई थी । ITI ministry of skill development and entrepreneurship निर्देशन में कार्य करती है । वर्तमान समय में ITI के अंतर्गत विभिन प्रकार के course करवाए जाते है । नई औद्योगिक नीति समाजीकरण, निजीकरण और बदलते वैश्विक परिवेश के हिसाब से ITI का प्रारूप और भूमिका भी बदल रही है । वर्तमान समय में ITI के द्वारा केवल industrial course के अलावा life skills, soft skill, विभागीय निगमों, सार्वजनिक, सरकारी व निजी क्षेत्रो के course भी उपलब्ध है जैसे - modelling, fashion designing, beauty parlour, sewing.

नई शिक्षा नीति 2020 में इस बात पर जोर दिया गया है कि बच्चों में skill और निपुणता पैदा की जाए । आत्मनिर्भर भारत Make in India की अवधारणा skill (कौशल पूर्ण) व्यक्ति ही पूर्ण कर सकता है इसलिए college में विभिन प्रकार से कोई एक vocational course choose करना होगा ।

ITI करने के लाभ - आईटीआई के बाद आपके सामने नौकरी के लिए कई विकल्प आ जाते है आप प्राइवेट ही नही बल्कि सरकारी नौकरी को भी आसानी से पा सकते है क्योंकि आईटीआई के बाद सरकारी व निजी दोनों ही क्षेत्रो में प्रशिक्षित व्यक्तियों की काफी मांग रहती है ।

ITI के स्कोप - आईटीआई योग्यता वाले छात्रों के लिए प्लम्बर इलेक्ट्रीशियन मोबाइल - लैपटॉप रिपेयरिंग, मेकेनिक मोटर व्हीकल, कंप्यूटर हार्डवेयर कई अन्य क्षेत्रो में अपना व्यवसाय शुरू करने का एक बड़ा अवसर है ।

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Ashish
Lab Attendant

मानव जीवन का लक्ष्य : भगवान श्री कृष्ण की सेवा

हर मनुष्य के जीवन का कुछ न कुछ लक्ष्य होता है । कोई डॉक्टर, कोई अध्यापक, कोई इंजीनियर तो कोई राजनैतिक पद पाना चाहता है । यदि ध्यान से देखें तो हर कोई किसी न किसी रूप में सेवा कर रहा है । डॉक्टर मरीज की, अध्यापक विद्यार्थियों की और MLA /MP आम जनता की सेवा करता है । तो हम यह निष्कर्ष निकाल सकते है कि हर मनुष्य का लक्ष्य सेवा करना ही है । तो सवाल यह है कि सेवा करनी ही है तो सर्वश्रेष्ट सेवा कौन सी है और किसकी करे । इसका जवाब हमारे वेद - पुराणों में है । भगवान कृष्ण ही (परम ब्रह्म) है । हर वस्तु का उदग्म भगवान श्री कृष्ण से है । उनका नाम जपने मात्र से ही मनुष्य की चार मुख्य समस्याओं जन्म (जीवन), मृत्यु, बुढ़ापा, बीमारी के चक्र से मुक्ति पा सकता है । मनुष्य जीवन बहुत ही मुश्किल से प्राप्त होता है । अतः इस जीवन को अस्थाई वस्तुओं को प्राप्त करने में व्यर्थ नही करना चाहिए । हमे भगवान श्री कृष्ण को यह जीवन समर्पित करना चाहिए क्योंकि उनकी योजना मनुष्य की ख्वाइश से हमारे बेहतरी होती है । मनुष्य को कर्म के सिन्धात (Low of karma) पर विश्वास करना चाहिए । भगवान हमारा कभी भी अहित नही सोचते परन्तु हमारे कर्म ही हमारे सुख- दुःख का कारण बनते है । अतः हमे निंरतर भगवान श्री कृष्ण की सेवा में कर्म करना चाहिए और सभी कर्म तथा फलों को उनके चरण कमलो में अर्पित करके निश्चित हो जाना चाहिए ।

Scanned with OKEN Scanner

Sh. Suresh Kumar, JLA

उलझा हुआ इंसान

हर सुलझा हुआ
इंसान कहीं ना कहीं
उलझा होता है।

झूठ भी कितना अजीब है,
खुद बोलो, तो अच्छा लगता है
जब दूसरे बोले, तो गुस्सा आता है।

सम्मान के लिए संघर्ष जरूर करें,
पर अधर्म का साथ ना दे,
अधिकार के लिए जरूर लड़े,
पर जिस पर आपका अधिकार नहीं, उसका मोह ना करें
आप जिसके साथ जितना गहरा संबंध जोड़ोगे, वही इंसान आपका दिल तोड़ेगा
उसके सिवाय आपको दुख देने वाला और कोई नहीं हो सकता।

दिल से ज्यादा महफूज जगह, पूरी दुनिया में नहीं है लेकिन सबसे ज्यादा लोग लापता भी यहीं से होते हैं ।
हर सुलझा हुआ इंसान भी कहीं ना कहीं
उलझा होता है।

Scanned with OKEN Scanner

साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय

मोखरा (रोहतक)

महर्षि दयानंद यूनिवर्सिटी द्वारा एफिलिएटेड

Scanned with OKEN Scanner