

POST GRADUATE GOVERNMENT COLLEGE FOR GIRLS SECTOR-11, CHANDIGARH.

2018-2019

A large, vibrant yellow sunflower is the central focus of the image. Its petals are bright yellow and radiate outwards from a dense, brown, textured center. The background is a clear, bright blue sky. The sunflower is positioned slightly to the left of the center, with its head tilted upwards.

ABHA

INCREDIBLE ACHIEVEMENTS

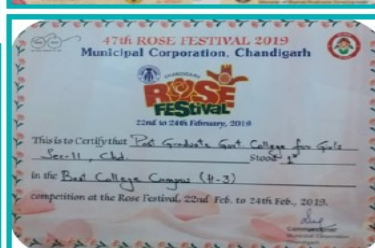
1 in NAAC
Accreditation Score
No. **1** with CGPA 3.52
Highest amongst Colleges in the
region (II Cycle)

nirf
Ranked 68th
in College Category



1 in Youth
No. **1** Festival

Overall Winner at Zonal Panjab University
Youth Festival for the last five consecutive
years and Inter Zonal from 2013-16



INCREDIBLE ACHIEVEMENTS



NAAC Accredited 'A' Grade with CGPA 3.52.

- Ranked **68th** in India in the **National Institutional National Framework (NIRF) 2018**.
- Science Departments ranked **First** in Chandigarh.
- **First institution** in the city to have been accorded permission to start an **Innovation Cell** by the Ministry of Human Resource Development (**MHRD**), Govt. of India
- **First institution** in the city to have been selected under **Unnat Bharat Abhiyan** by the Ministry of Human Resource Development, Govt. of India.
- Secured **first position** in the category of **Best Maintained College Campus** at the 47th Rose Festival held in February 2019.
- Ranked **sixth** amongst all government institutions of higher learning in the country by the Ministry of Human Resource Development in the **Swachhta Rankings 2017**.
- Won the **Overall Trophy** for the **sixth consecutive year** in the Panjab University **Zonal Youth and Heritage Festival** held in October 2018.

The college is selected for **₹2 Crore** under **RUSA Infrastructure Grant** on the basis of its excellent NAAC ranking with 3.52 CGPA.

FROM THE DESK OF THE PRINCIPAL



Dear Girls,

You must have come across the oft repeated words like a well rounded personality, an all rounder, and tried hard to be good at everything- be it music, sports, fine-arts, studies, etc. While our Institutions lay great stress on being an all rounder, this unwittingly encourages mediocrity. All those who strive to be perfect in all the spheres become the least effective pioneers and leaders. An erudite orator, a visionary scholar, an extra ordinary achiever, all rolled into one, is the most sort after individual in today's competitive world. Though all these traits are desirable for an individual and Institution's success, we have yet to find any person who has great proficiency in all the spheres. There is no single individual on the face of Earth who embodies all qualities of a well rounded commander.

Without an understanding of your aptitude and asserts, it is difficult to lead a successful and fulfilling life. We all live our lives differently, based on our talents and our frailties. Severe complications occur when we try to emulate charismatic political leaders, super rich, adroit business honchos and divine spiritual leaders, dead or alive. We have our bookshelves lined with weighty thesis on historical leaders and modern day corporate tycoons, even a compilation of all the greatest luminaries of all times. We spend most of our time striving to follow our icons and pay the least attention to study ourselves. We simply don't know our own strengths and weaknesses. Serious problem occurs when we are clueless about our natural talents and forte. Unfortunately we are unable to comprehend the areas where we have the optimum potential for development and excellence. Success follows those who know their aptitude and make use of it at the right time.

Awareness of our strength boosts self confidence and later our productivity in any field, ending with higher income levels and job satisfaction besides having fewer health issues. If we capitalise on our forte, we can be assured of rapid growth. Studies have proved that one dominant strength helps one to become an achiever- to build a national movement from a scratch, to spend a lifetime converting impossible into possible. By doing things our own way, in our preferred zone we achieve unparalleled results. If we have a extra ordinary clarity about what we are and what we are not, we would make an outstanding impact, leave an indelible mark on the people around us and have an impressive track record. On the other hand, if we choose to spend our entire life endeavouring to be 'good enough at everything' we would fail to reach optimum growth.

Prof (Dr) Anita Kaushal

EDITOR-IN-CHIEF'S MESSAGE



College is a great place for anybody who aspires to become extraordinary, a thinking human being who can involve in open discussions, serious deliberations, and objective analyses. It is a small world, milder than the real one but hard enough. A big place full of speeches, conferences, meetings, buzzing with contemporary seminal issues. It's a place where you find that all are fallible, some to absurd levels and yet many who are sceptics and seekers who leave an indelible mark and conversing with whom is creating a long lasting memory. One realises at least how much one does not know. Here one meets students of many backgrounds, some from big cities others from small towns and a few from foreign countries, making it a very diverse, eclectic group. There is an extensive growth in all fields- research, theatre, music, concerts- a perfect amalgamation of technology and liberal arts, something that revolutionizes human life and the world around it. It is study of phenomena, creation of valuable commodities, a practical workshop.

Subjects are taught in such a manner that a powerful love and passion is generated to move into unknown territory, to speculate, to involve in research. It teaches that it's not just enough to discover something, but also to work on the consequences of its use, to be responsible and judicious. Serious reflections, scrutiny of details, facts and philosophy and conformity to definitive principles is of prime importance.

Students meet in the classrooms, canteen, dormitories, corridors savouring the lush green lawns and old trees, the splendour of architecture and environment. College means freedom to explore, to experiment, to seek adventure. It's a release from home and neighbourhood they come from, exhilarated at the possibility of finding new exotic lands. There is never a dull moment, without enthusiasm or without thought. It's a place of tremendous opportunity for all where learners are rewarded according to their potentials, very hopeful with a firm belief in themselves. In an institution, the students are never lethargic/half hearted, always in discussion on the smallest and gravest of issues with total absorption, very diligent, astute and devoid of screaming and shouting. This is a big change we see in the modern world. They are mature, comfortable with the idea of being in command of their own fortunes, the absence of false idealism and initiation of pragmatism. In short college is the testing turf for one's prejudices, mind sets and ignorance and it helps to spread out the horizons of one's life.

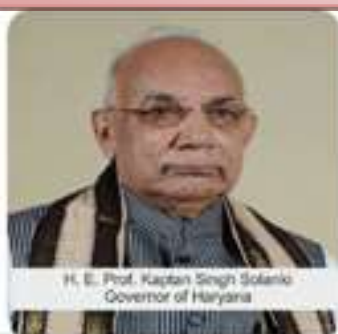
Gurdamanjit

Associate Professor in English

LEADING LUMINARIES WHO VISITED COLLEGE



Mrs. Kiran Kher
M.P. UT, Chandigarh



H. E. Prof. Kaptaan Singh Solanki
Governor of Haryana



H. E. Shri V.P. Singh Badnore
Governor of Punjab and Administrator, UT, Chd



First Lady
Smt. Alka Singh
Wife of H.E. Prof. Kaptaan Singh Solanki



Sh. Manoj Kumar Pandu, IAS
Advisor to the Administrator
Chd. Administration



Sh. B. L. Sharma
Education Secretary, Chd. Administration



Sh. Rubinderjit Singh Brar, PCS
Director Higher Education, Chandigarh



Dr. Frank K. Lu
Director, Aerodynamics Research Centre,
University of Texas, Arlington, USA



Prof. Anilabh Kundra, Distinguished Fellow
Research and Information System
for Developing Countries, New Delhi



Prof. R.K. Kohli
Vice Chancellor
Panjab University, Chandigarh



Prof. (Dr.) R. K. Kohli
Vice-Chancellor, Central University, Bhatinda



Prof. (Dr.) B. S. Ghuman
Vice-Chancellor, Punjabi University, Patiala



Mr. Christopher Gibbons
Consul General of Canada



Hon'ble Ms. Justice Ritu Bhatti
Punjab and Haryana High Court, Chandigarh



Sh. Kanwar Thakur Singh
Arjuna Awardee



Sh. Tejender Singh, IPS
DGP, Chandigarh



Ms. Jagdale Nilambari Vijay
IPS, SSP Chandigarh



Padamshri Kaveri Jeet Sandhu
Arjuna Awardee



Prof. Gopalan Jagadeesh
Department of Aerospace Engineering
IISc Bengaluru

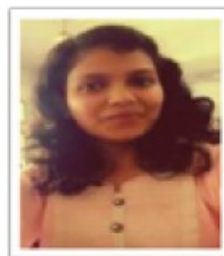
ACE ACHIEVERS (ACADEMICS)



Sarita
1st Position
M.Sc. Botany



Pooja
1st Position
M.Sc. Botany



Nishtha Jain
2nd Position
M.Sc. Botany



Neeraj
3rd Position
M.Sc. Botany



Sagarika
4th Position
M.Sc. Botany



Kanupriya
5th Position
M.Sc. Botany



Neha Rai
1st Position
PGDCA



Konika
2nd Position
M.A. Pub Adm



Meenakshi
2nd Position
M.A. Dance



Prabhjot Kaur
5th Position
M.Sc. Chemistry



Harpreet Kaur
3rd Position
M.A. Music (I)



Anjali
1st Position
M.A. Dance



Deepti Chaudhary
1st Position
M.Sc. Zoology



Diksha
1st Position
B.Com. III (Hons)



Aishwarya
6th Position
B.C.A III



Archita
1st Position
B.Com. III (Hons)



Avinchal
1st Position
M.Sc. Zoology



Kaffi Verma
9th Position
B.C.A. III



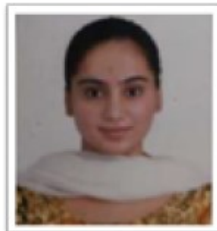
Reetika Basatia
5th Position
M.Sc. Botany



Kriti
2nd Position
M.Sc. Botany



Satinder Kaur
6th Position
M.Sc. Botany



Ramneet Kaur
8th Position
M.Sc. Botany



Nishtha Jain
3rd Position
M.Sc. Botany



Ankita Thakur
7th Position
M.Sc. Botany



Navneet Kaur
4th Position
M.Sc. Botany



Baljinder Kaur
4th Position
M.A. Music (I)



Parwinder Kaur
6th Position
PGDCA



Navneet Kaur
3rd Position
M.Sc. Botany



Sarita
1st Position
M.Sc. Botany



Pallavi Sharma
9th Position
M.Sc. Botany



Nisha Yadav
10th Position
M.Sc. Botany



Surbhi
7th Position
B.C.A. III



Sarita
1st Position
M.Sc. Botany



Komalpreet Kaur
2nd Position
M.Sc. Botany



Kishmita Sharma
8th Position
M.Sc. Botany



Shivani Sharma
7th Position
M.Sc. Botany



Swati
1st Position
M.Sc. Botany



Arju
3rd Position
M.Sc. Botany



Aishwarya
4th Position
M.Sc. Botany



Preeti Devi
5th Position
M.Sc. Botany



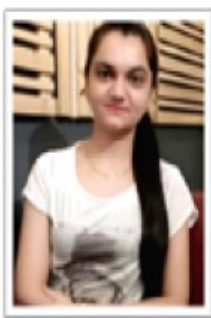
Kriti
2nd Position
M.Sc. Botany



Preeti
6th Position
M.Sc. Botany



Nishtha Jain
5th Position
M.Sc. Botany



Navneet Kaur
3rd Position
M.Sc. Botany



Ankita Thakur
4th Position
M.Sc. Botany



Mehak Sood
3rd Position
B.Sc. III Chemis-
trv (Hons)



Ramneet
9th Position
M.Sc. Botany



Nupur
2nd Position
M.A. Sociology



Sakshi
4th Position
M.A. Sociology



Kashika
2nd Position
M.A. Sociology



Ritika Basatia
10th Position
M.Sc. Botany



Ankita
1st Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Jaspreet
2nd Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Kalyani
6th Position
B.A. III
Pub. Admn. (Hons)



Diksha Katoch
4th Position
M.Sc. I
Chemistry



Sinthia
4th Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Navneet Kaur
5th Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Ravneet Kaur
6th Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Anshika
8th Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Jaspreet Kaur
7th Position
B.Sc. III
Chemistry (Hons)



Eeshpreet Kaur
2nd Position
M.A.
Pub. Admn.



Bulbul
2nd Position
M.A.
Pub. Admn.



Simranjeet
7th Position
B.Sc. III
Physics (Hons)



Sneha Mishra
10th Position
B.Sc. III
Physics (Hons)



Prabhleen Jassal
2nd Position
M.A. Music (V)



Nandini
3rd Position
B.Sc. III
Physics (Hons)



Kirandeep Kaur
1st Position
M.A. Music (V)



Renu Walia
2nd Position
M.A. Dance



Pragati
2nd Position
M.A. Dance



Priya
3rd Position
M.A. Dance



Neerja Mahra
1st Position
M.A. Dance



Savita Gill
5th Position
M.A. Music (V)



Jyoti
3rd Position
M.A. Dance



Tripti
4rd Rank
M.Sc.
Botany



Tania Jindal
3rd Rank
M.Sc. Botany



Rachana thakur
8th Rank
M.Sc. Botany



Urja
9th Rank
B.Com.



Anjali kashyap
7th Rank
M.Sc. Botany



Jaspreet Kaur
7th Position
B.Sc. III Hons. 2018



Gauri Segan bakshi
3rd Position
M.A. Fine Arts



Diksha Katoch
4th Position
M.Sc. Chemistry



Jhanvi Ralhan
6th Position
B.Sc. III Hons.



Ribha
4th Position
B.Com. II



Urja
9th Position
B.Com. III



Aarzoo Munjal
10th position
M.Com.

SPORTS



Rupinder Kaur
Taekwondo
National Player



Chammi
Cricket
National Player



Vidhuitma
Roll Ball
National Player



Manvi
Karate and
Taekwondo
National Player



Kajal
Fencing
International
Player

CO-CURRICULAR



Kajal Kumari
NCC Army Wing
1st Prize Solo Song
ATC- 2018



Ramneet
NCC Army Wing
1st Prize Quiz
ATC- 2018



Rakhi
NCC Army Wing
1st Prize Quiz
ATC- 2018



Snigdha
NCC Army Wing
2nd Prize Group Song
ATC- 2018



TRIVENI SURYA of M.A II Music has won 2nd position in Ghazal at the 34th National Inter- University Youth Festival held at Chandigarh University, Gharuan, Punjab in February 2019



Shruti Atwal of BA I has won 1st position in Photography in Zonal, 2nd position in Inter Zonal and participated in Inter University Youth Festival 2018



Diksha Salvan of MA II has won 1st position in Poster Making in Inter Zonal and participated in North Zone Inter University Youth Festival 2018



Osheen of BAI has won 1st position in Mimicry in Zonal and 3rd in Inter Zonal Youth Festival 2018



Aditi Chaudhary of BAI has won 1st position in Mehendi Designing in Zonal and 3rd in Inter Zonal Youth Festival 2018



Group Bhajan Team has won 1st position in Zonal and Inter Zonal Youth Festival 2018



Somalica Sharma of NCC Air Wing (B.ScIII) was awarded Merit Certificate for her exceptional performance at NIC Amritsar and for winning 4 Gold and 1 Silver Medal



Tamanna- NCC Cadet won Gold in Shooting as well as Bhangra at TSC Camp held in New Delhi. She was also awarded with a cheque worth rupees 5000/- for Gold Medal in Shooting at AITSC Camp.



Gurjeet Kaur- NCC Army Wing recieved CWS Scholarship of Rs. 6000/-



Pallavi Sharma- NCC Army Wing recieved CWS Scholarship of Rs. 6000/-

ENGLISH SECTION

CONTENTS

1. EDITORIAL	Mrs Kamaldeep Kaur
2. STUDENT EDITORIAL	Parul Sharma
3. SOCIETAL SOIREES	
4. Menstrual Hygiene Workshop Vaishali	
5. The Mehfooz Society Mili Mago	
6. The Literary and Debating Society	Ruchi Sharma
7. Globus 2018-19	Tania Kans
8. The Joy of Giving	Parul Sharma
9. Zeitgeist	Neymat Grewal
10. THE CHANDIGARH LITERARY FESTIVAL 2018	Priyanka Thakur
HEALTH/ FASHION/ LIFESTYLE	
11. Fashion Tips For Girls	Mehak Layal
12. 5 Health Apps for Fitness	Parul Sharma
13. Managing relationships while maintaining a healthy lifestyle	Parul Sharma
THINK IT LOUD	
14. Decriminalizing Section 377	Kritigya Chauhan
15. Enlightenment	Shukhan Kaur
16. Write Your Sorrows in Sand and Your Blessings in Stone	Khushman Toor
17. It's About Talking, Period	Megha Thakur
18. Anyone can be a Victim	Mehak Layal
19. Dreams to Remember	Praneet Kaur
20. Is Comfort More Important than High End Fashion	Medhna
OPEN LETTERS ~ THE VOICE OF THE HEART	
21. Dear Technology Era	Akshita Rana
22. Dear Depression	Radhika Khurana
23. Dear Extroverts	Praneet Kaur

24. Dear Chandigarh	Mehak Layal
25. Dear Daughter	Kritigya Chauhan
26. Dear MotherKhushman Toor	
27. Dear Youth	Neymat Grewal

EMPOWERMENT FOR EMPATHY- A PAN COLLEGE VIEW ON THE #ME TOO MOVEMENT

28. Facts About Me Too	Akshita Rana
29. The Femininity Voices Out	Parul Sharma
30.The Masculinity Resound	Parul Sharma
31. Some Other Voices	Parul Sharma
32. The Voice of the Millennial	Parul Sharma

POETIC MUSINGS

33. Sonnet on GCG 11	Akshita Rana
34. Farewell	Avinchal Manhas
35. The Shaming	Monika Sharma
36. Born as a girl	Diksha Gill
37. Who Are You?	Praneet Kaur
38.Tale of A Brown Girl	Praneet Kaur
39. As the Sun Rose	Neymat Grewal
40. The Valley	Shikha Thakur
41. The Voice of Desdemona	Parul Sharma

FROM THE DESK OF THE STAFF EDITOR



Does a Good Grade Guarantee Good Education

Warm greetings to the readers of the college magazine, *Abha*. It is indeed a pleasure and an honour to share my thoughts with you.

This year's magazine has an eclectic blend of articles ranging from fashion to current affairs. But the most interesting feature of the magazine is the Open Letter section. We also have an interesting section on the Me Too movement wherein students, teachers and even the *mochi* in the college have given their views on this movement that has swept across the world. Surprisingly it is the humble and often uneducated people who turn out to be astonishingly progressive and I am forced to revise the idea of education.

The recently declared results of class 10 and 12 strangely disappoint me. Almost everyone has scored marks hitherto unheard of. The sheer number of students who have scored above 95% is mind boggling. As stakeholders in the education system this unprecedented phenomenon forces us to wonder whether this is education at all. Is this a consequence of rote learning or are these kids actually brilliant?

Education Is Not the Learning of Facts, but the Training of the Mind to Think is a popular quote attributed to Albert Einstein. It seems that the current system awards only the mugging up of facts and nothing else. We have students today so smug with a know it all attitude that they are unable to accept any dissent or criticism. Education that does not make you humble and a lifelong learner has completely failed in its essence.

So my dear young learners, you may graduate from college or university but there is one university from which you never graduate- it's called the University of Life. It continues to teach you and the lucky ones among you will benefit from this rich source of learning and progress by leaps and bounds while the ones who choose to ignore it will lead mundane and self centred lives.

Therefore, I exhort you to always keep learning- from everyone and every situation in life and I assure you that this spirit will pay you rich dividends.

Happy Learning!

Ms Kamal Deep Kaur
Asst. Professor
Dept. of English

FROM THE DESK OF THE STUDENT EDITOR



Redemption through Expression

“There is no greater agony than bearing an untold story inside you.” -Maya Angelou

Every day you experience different things, some touch your heart and some just pass by. But all these experiences leave an imprint on you in a way or two. You can sometimes talk about them, crib or rant about them, but the fear of judgemental responses and lack of acceptance from the respondent grips the mind. At such a time, expression comes to rescue.

Creative expression can free you from all burdens that you have been carrying in your heart as it gets you an inch closer to yourself. It makes your mind free of clutter and gives you the power to think with a clear perception. Activities like writing, painting and sculpting can reduce your stress and is very therapeutic in nature as you can cleanse yourself from within. It can make you feel better just like a comforting friend.

You can maintain a painting notebook/ journal and vent out your stress and frustration on this notebook. Such expression can help you build some skills at the same time can prove as a great way of healing. Most of the therapists’ advice painting as a stress reliever.

If you want to write, you can maintain a journal. People coping with stress and depression often take to writing to express themselves without the fear of judgement. “Expressive writing is the route to healing emotionally, physically and psychologically as said by Dr James Pennebaker, author of “Writing To Heal”. Studies believe that writing down troubling thoughts can lower down anxiety levels, reduce stress and result in a peaceful sleep. Why not consider Anne Frank who took to writing even in her adverse life and death situation. She had once written “I can shake off everything as I write; my sorrows disappear, my courage is reborn.” If Anne Frank could survive her mental trauma through writing in such deplorable times, why can’t you heal yourselves with your mundane problems. Give it a thought. Your art needn’t be grand or a masterpiece; it just needs to be a reflection of you.

Writing came to my rescue when I was alone, when I thought that my thoughts don’t matter, nobody would listen to me or comfort me. My diary became my best friend since those teenage years and I can never break this association now. The relief that I get after jotting down my thoughts is the best feeling ever. So as an avid practitioner of this low maintenance exercise, I would recommend you to “write to thrive” and make your life a happy place.

Parul Sharma

BA III

SOCIETAL SOIREES

Menstrual Hygiene Management Workshop

A 2 day workshop on Menstrual Hygiene Management was held on 12th of September. It was organized by NSS unit of the PGGCG-11 in collaboration with Centre Social Work Panjab University. Many veteran faculty members of the Panjab University had presided over the workshop . On the first day they talked about the menstrual hygiene and had shaken our beliefs in the taboos and the myths related to it. Dr Manju Shree a Proffesor at Hospital Management in PU had spread awareness about with the medical aspect of Menstrual Cycle and its pros and cons. Students also came up with their queries and she answered all of them with utmost humility and clarity. There was a power walk ,making of timetables ,role playing and many more activities planned for us.They also told us unbelievable facts which are associated with the menstruation. Many short films based on the menstruation such as Chaupadi , Oddnari and on red dot campaign were screened. On the next day of the workshop, there were special guests from PU like Dr. Anupama from Department of Sociology PU and Advocate Amrit from UOSL, PU. They made us realise that the ' power to change' vested in ourselves , we should be more confident in talking about it openly and there is nothing to shy upon . It was a very informative workshop we look forward to more workshops like this one. At the end of the workshop the students were asked for their feedback which the students gave enthusiastically.

VAISHALI

BAIII

THE DRUG DE-ADDICTION SOCIETY - MEHFOOZ

The Department of Psychology under the guidance of Prof. Dr. Renu Somal and the core team introduced the students to the lethal drug menace that is affecting the youth of our country. Several students were inspired and motivated to join the society and to work effectively to spread awareness in the affected area of the city. The members of the Mehfooz society prepared a skit and conducted a rally on drug abuse and how drugs take down people gradually. The skit was performed in the college as well as in the adopted village, Khudda Jassu, where a huge Audience came to see the efforts made by students. Like previous years, the team was successful in moving and motivating people to say no to drugs.

MILI MAGO

BAIII

LITERATI- AN INTRA-COLLEGE LITERATURE FESTIVAL

The idea of an Intra College Lit Fest called LITERATI was conceptualized by the Literary and Debating Society of the college under the guidance of the convenor of the society Prof. Maninder Sidhu. A set of Preliminary rounds culminated in the final event on 30th August 2018 in the college auditorium. There were competitions like, Famous Words (Declamation), It's My Write (Slam Poetry), Poetry Recitation in Hindi and Punjabi, Folk Song Competition and Creative Writing Competition. The event saw huge participation and exuberant audience. The major attraction was the play Mind Your Language on the importance of correct communication by the members of LDS. LITERATI 2.0 like the previous year celebrated literature, language and the young talent.

RUCHI BA III

GLOBUS 2018-2019

The Geography Department of the college organized its annual event Globus on 22nd November, 2018. The foundation of this event was laid by Prof Pushpa Ojha in 1950 and ever since the legacy has continued. Every year the teachers and the students of the Geography Department successfully organize this grand Intra-College event. This year Globus was taken to new heights with innovative ideas of Quiz and Dance Competition. The other competitions included, map making, model making, diagram making and powerpoint presentation making. A scintillating cultural programme was also organized which included Haryanvi, Rajasthani, Pahari Natti, Bhangra, Ladakhi and Manipuri dance to depict the diversity of our geographically varied nation. Globus this year ended on a high spirited note and turned out to be a thumping success.

TANIA KANS
BA III

THE JOY OF GIVING 2018-19- The Fundraiser

The Hum Hain- Gender Equality Society in association with the Department of English of the college organized its annual 2 day charity fundraiser- THE JOY OF GIVING on 12th and 13th February 2019. The event is conceptualized in form of a mini fair organized by the students to earn maximum profits which are, then donated to the Scholarship Fund of the college. The fair included food, games and a clothes stall. It also included a paid jam session, musical chair and request corner stall. This year the event had Attractions like an Open Mic Show, Treasure Hunt and a Palmistry Stall. Students of the college participated in huge numbers and made the event a stupendous successful.

PARUL SHARMA, 1838

BAIII

The Zeitgeist 2018-19

The Department of Psychology organised its Annual Inter College Psychology Fest - 'Zeitgeist' this year on March 30th, 2019. Professor Emeritus (Panjab University) Dr. Sagar Sharma graced the event as the guest of honour.

The event began with a formal welcome of the esteemed guests by Mrs. Simrat Rana, Head of Department of Psychology followed by Dr. Sagar Sharma's empowering inaugural address that urged women to take better care of themselves. Then started the eclectic range of events.

The competitions were divided as On stage and Off Stage events. On stage events included Debate Competition (topic: Celebrity Depression - Publicity or Reality), Paper Presentation Competition both for the Undergraduate and Postgraduate Level (theme: Spirituality, Health and Happiness), Charismatic Personality, Psychodrama (theme: Anxiety Disorders) and Quiz. Off stage events included: Face Painting Contest (theme: Hope), Poster Making (Hope) and Snapshots (theme: Surprise).

Psychology students from various colleges across the tricity had participated. Our college scripted an overall win. But being the host college, the Department of Psychology decided to pass the trophy to P.G.G.C.G - 42 that stood second.

It was a wonderful event with learned guests from the field of psychology and young enthusiastic psychology lovers.

NEYMAT GREWAL

BAIII

CHANDIGARH LITERARY FESTIVAL

Chandigarh Literature Festival organised by Adab Foundation was held at our college P.G.G.C.G Sector 11 on 1st, 2nd and 3rd of November 2018. The three day event included discussion on various genres led by critics, panel discussion on 'Me too, Media and The Making of Art', the screening of 'Stree' movie and spellbound performances by Tamaasha theatre group. The festival began on 1st November with the lighting of the lamp. The welcome and introduction speech was given by the chairman of Adab Foundation Mr. Mitul Dikshit. Miss Annie Zaidi, director of Chandigarh Literature Festival enlightened everybody about the festival. She told the audience how this event has grown over the years and their primary focus has been only on good books and reading rather than flavour of the season, they have ignored hype completely. This was followed by a panel discussion on a very hot topic "Me Too, Media and the Making of Art". With many sexual harassment stories coming out of Bollywood, me too movement has gained attention of everyone while media helping in maintaining the momentum of the movement. The moderator of the panel discussion was Prof. Akshaya Kumar from the Dept of English and Cultural Studies, PU, Chandigarh and the participants were Annie Zaidi, Gautam Kishanchandani and Nilanjana Roy.

The Big Small Town :

The first book to be discussed on was "*The Big Small Town - How Life Looks From Chandigarh*". Aarish Chhabra, it's author in conversation with critic Prof Sakoon Singh told about the book which is not about the architecture of the city but about the people residing there. During the end of the conversation he also talked about his college life. Following this was the "Blank Page" performance by Tamaasha Theatre Group which left people mesmerized. Blank Page was the interpretation of contemporary Indian poetry through theatre, music and movement. Our college was decorated beginning with the front gate till the auditorium; with banners of books attracting people to be a part of the festival. The auditorium was packed as more and more people joined the festival on 2nd day.

Padmavat :

Padmavat was the first book to be discussed on that day. It narrates the Sufi poet Malik Muhammad Jayasi's epic poem, the way it was composed in 1540 A. D. The author Purushottam Agrawal in conversation with critic Krishna Kumar expressed how he thought it important to publish his book after the release of movie Padmavat. He said Alauddin Khilji like any other character in the epic is destined to play a negative role in this particular saga but Jayasi is careful not to allow this negativity to overshadow his overall personality.

The Other :

The next book to be discussed on was "*The Other*" by Paro Anand with critic Swati Daftaur. Paro Anand is a celebrated children's author who writes on young adult literature. Her book "*The Other*" is about a girl dealing with grief, another girl who is witness of a horrible assault on women in broad day light, a boy who pushes himself to the brink of extension, teenagers coming to the terms with their peculiarity. Other than her book Paro talked about queer community, our acceptance and recognition to them. She said other than the two specified gender (he, she) we require broader classification of gender roles.

Diwali in Muzaffarnagar :

Then we had critic Omair Ahmed who discussed on Tanuj Solanki's book "*Diwali in Muzaffarnagar*". It is a book of short stories which is an overall description of how life has unfolded in the riot-prone town in the last few decades. Diwali is a collection of connected tales of aspirational migration and being acutely mired in a place. Muzaffarnagar as painted by Tanuj is a place stunted in its almost comfortingly tragic quagmire ; tragedy has a strong valency ;it can create bonds and memories arguably stronger than any euphoria.

Jal Thal Mal :

Today everyone focuses on making toilets to make India clean and free of open defecation. But what will happen if there will be toilets without proper sewage system? Sopan Joshi has brought to light the lacking sewage system in India due to which rivers are being polluted. Sopan Joshi mentioned about the eco-friendly toilets by which rivers will not be polluted by dirty water and manure would be made out of poop, giving nutrients of soil back to it. In conversation with Critic Saurabh Dwivedi, Sopan Joshi told about his experience of writing this book.

The Wildings :

With the two most elegant ladies on stage author Nilanjana Roy and critic Rihan Najib, the environment in auditorium was very charming. Their voices were as soothing as the sound of a wind-chime. "*The Wildings*" explores the lives of a group of stray cats in the Nizamuddin District of Delhi. The novel is indeed a world of cats and not an allegorical reference to human societies. In fact the book rarely talks about humans except to refer them as "big feet".

Urdu Hai Jiska Naam :

Again to mesmerise audience by their performance *Tamaasha* theatre group recited stories in Urdu and won the heart of audiences. Both the days, they received a standing ovation from the audience.

Daughters of the Sun :

Till now we have known medieval Indian history through a patriarchal perspective only. Ira Mukhoty in her book has given account of Mughal women, their lives, contribution and sacrifices. These Mughal women of Hindustan - unmarried daughters, eccentric sisters, fiery-milk mothers and beautiful wives contributed to the great syncretic culture of the Mughals by writing biographies, building monuments, engaging in diplomacy and patronizing the arts. This book look at the lives of these Mughal women and the enigma of their disappearance.

There were two wonderful hindi books discussed in Chandigarh Literature Festival. These were "*Gyarvi--A Ke Ladke*" by Gaurav Solanki with critic Satyanand Nirupam and "*Ek Thi Maina Ek Tha Kumhar*" by Hari Bhatnagar with critic Vibhuti Narain Rai.

Ballad of Kaziranga :

The novel is about dark and dense forests of Kaziranga National Park in Assam which has been given the status of World Heritage Site by UNESCO. *Ballad of Kaziranga* will take you on a safari letting you to adore the diverse vivid scenery. But amidst all these you will see the ugly face of political evils everywhere. A story of three friends who come together to

save this nature's heaven from this plight. It was a matter of pride for our college to have our Prof. Dr Maninder Sidhu as the critic of this book.

There was screening of "Stree" movie in auditorium which left the audience in jovial mood with lots of elements of comedy in the movie. After the screening of the movie critic Nonika Singh had conversation with director Amar Kaushik. Stree was the first full fledged movie of Amar Kaushik after his documentary movie Aabha. The event ended with *Anuvad Samvad - World Poetry in Translation*.

HEALTH, FASHION AND LIFESTYLE

Fashion Tips For Girls

1. If you are short but can't wear heels regularly in college, you can pair your tops, tshirts and shirts with high waist jeans or jeggings. They will cover a part of your waist and make your legs look longer.
2. If you have belly fat, wear loose crop tops and see how they make you look slim in seconds.
3. Who doesn't want comfort along with style? Here is one more option for you, wear "A" shape tops and kurtis to hide your tummy fat but if you are short, this trick is not for you. Longer tops will make you look even shorter, so prefer short tops.
4. Never ever try to experiment full length stockings with ankle length jeans and jeggings. If you really want to, wear short ones so that they don't show up separately.
5. Prefer high buns and ponytails rather than low ones. They create an illusion of you being taller than actual.
6. You can also pair short denim jackets with simple/cotton dresses. It will make you look attractive and hides your belly fat.
7. Pair your day to day wears with Sneakers, they are evergreen.
8. Some people are trying to revive old fashion. If you are one of them, wearing dangles or long earrings may prove a good start.
9. If you are planning to wear studs on an occasion, make sure they are of pearl or diamond. Pearls and diamonds are classy.

MEHAK LAYAL

BSc III

5 Free Health Apps That'll Help You To Stay Healthy and Fit

Maintaining fitness has become a fad and a latest trend today. But more than a trend, it is a way of life, a lifestyle regime. To facilitate this we have for you top 5 health apps that help you to lead a healthy lifestyle.

1. My Fitness Pal

This app is actually your pal in the literal sense. My Fitness Pal helps you to keep a track of your daily calorie intake, it analyses the nutrients of an edible item by scanning a barcode. It helps you to reach your weight goals. This app is available on Google play store and I-store as well.

2. HealthifyMe

HealthifyMe is a great app to count your nutrition and to lose weight, build muscle or to tone up. They say “all it takes is to set a goal.” It customizes a daily budget for your health routine which is actually based on parameters like age, weight, and lifestyle.

3. Ada- Your Health Guide

Want a doctor but don't have the time to visit a hospital? Download Ada- Your Health Guide a platform made by doctors and scientists to make healthcare simple and affordable for all. This app takes 3 seconds to complete your health assessment and connects you with a doctor on board.

4. Health & Fitness Tracker with Calorie Counter

Weight loss, BMI, Calorie Counter, sleep tracker, Step counter, Heart Rate, Medicines – this app has all of these. Health & Fitness Tracker is an excellent app and caters to all the needs that a person has in today's time.

5. Pedometer, Step Counter & Weight Loss Tracker App

Pedometer is developed by Pacer Health and it counts steps, tracks health for free. You can sync this with my fitness pal and Fitbit. It counts steps that you take and gives you a detailed analysis of the burnt calories, weight management and ideal weight.

PARUL SHARMA

BA III

Managing Relationships while Maintaining a Healthy Lifestyle

The support of family and friends doesn't have any parallels in this world and no element of the whole universe can replace our friends and family, they are there in sorrows, in joys, in decision making, in confusion, in ups, in downs and when a person is caught up in the cycle of life. Healthy relationships are not only a source of happiness and support but also they give strength and acceptance to a person and make him/her feel wanted. But these days, actual conversations have been replaced by Whatsapp groups, motivation and appreciation on account of any achievement has been replaced by comments on facebook and regular get together have been replaced by excessive work which results in poor maintenance of relationships and distance between them.

Not only the family and friends are neglected but personal health and well being is also ignored by working excessively and relentlessly. It has been observed according to *a study published in 2010 issue of “personnel psychology” employees who reported feeling over worked also reported feelings of psychological and emotional distress and reduction in their over-all levels of well being.*

What should be done?

- First of all, understand the Work Profile/daily routine and question yourself does this work profile need the efforts which are being made?
- Know your limitations, that working only 7-8 hours a day is sufficient and doesn't hamper the health.
- Prioritize in the need of the hour.
- Avoid using phone or any other gadget while family and friends are around.
- Try to have a meal together with your family (suitably dinner)
- Ask your parents and siblings how their day was.
- Meet your friends at least once a month.
- Set your own deadlines and allocate your work accordingly
- When at home don't talk about work.
- Take a break and go for ride by yourself to clear your mind.
- Pick one task at a time. That would help to concentrate on one work at a time and that would reduce your workload.
- Make a point to spend your weekend with your family.
- Communication is an important aspect in relationships. Therefore, talk to your families on daily basis.
- Travel. Because travel gives clarity of mind that a stressed person is in need of.
- Follow a routine. Give a structure to life. Make an action plan to follow. .
- Make another list of the challenges that are coming on their way
- Don't procrastinate; complete the daily deadlines so that work doesn't pile up.
- Indulge in some hobbies of high school. Be it dancing, singing, painting, swimming, sports anything go for it.
- Take out some time for personal grooming.
- Also set reminder for yourself to eat
- Have a proper meals
- Wake up early in the morning and go out for a jog or a brisk walk and take the stairs and ditch the elevator
- Make a diet chart, visit a nutritionist and introduce some changes to your diet.
- Exercise or incorporate an aerobic regime to your morning routine.

Maintaining a healthy lifestyle along with your work is not difficult if a person tries to strike a balance. Positive and supportive relationships will help us to feel healthier, happier, and more satisfied with our lives. So here are a few tips to help you to develop more positive and healthy relationships in all areas of your life. Our self-esteem, contentment and capacity to flourish are influenced significantly by our relationships with family, friends or partners. Healthy relationships can provide us with support, affection, excitement and love. However, when relationships go wrong, they can be a source of distress and sorrow and to avoid this very stressful situation we should learn how can we effectively manage relationships

PARUL SHARMA

BA III

THINK IT OUT LOUD

Decriminalizing Section 377

Decriminalize means to cease to treat (something) as illegal or as a criminal offense. And recently, the decriminalizing of Section 377 of the Indian Penal Code has been the most talked about topic amongst the crowds. The infamous Section 377 criminalized homosexuality. This Section (Section 377) was drafted by Thomas Macaulay around 1838 but was only brought into effect in 1860 in light of the Sepoy Mutiny (First War of Independence) 1857. This law defined buggery as an unnatural sexual act against the will of God and man. Thus, this criminalised anal penetration, bestiality and in a broader sense homosexuality.

The Path to Decriminalization of Section 377

In 2001, Naz Foundation (India) Trust, a non-governmental organization challenged Section 377 in the Delhi High Court by filing a lawsuit to allow homosexual relations between consenting adults. However in 2003, the High Court dismissed the case, stating that the Naz Foundation had no standing in the matter (locus standi). The Naz Foundation appealed this dismissal by the High Court to the Supreme Court, which decriminalized consensual sexual acts between adults, in 2009. Furthermore, this judgement was to be in force until the Parliament decided to amend Section 377. Finally on December 11th, 2012 a panel of two Supreme Court judges overturned the decision that the High Court had made in 2009. The judgement stated that the power to amend the law was with the Parliament and not the High Court, thus their (High Courts) judgement was constitutionally unstable.

India's take on Section 377

Gay sex has long been taboo in conservative India, particularly in rural areas where nearly 70 percent of people live, with homophobia widespread. Some still regard homosexuality as a mental illness. Hindu right-wing groups have been vocal, calling gay relationships a disease and a Western import. Ahead of the Supreme Court hearing on petitions filed against Section 377 of the Indian Penal Code, Bharatiya Janata Party (BJP) leader Subramanian Swamy on Tuesday opined that homosexuality was a danger to national security.

The question remained: Are we going to be governed by an archaic, socially conservative British law or are we going to implement more liberal, progressive and inclusive laws...

Love wins...

NEW DELHI: In a historic judgement, the Supreme Court on 6th September 2018 ruled that consensual adult gay sex is not a crime saying sexual orientation is natural and people have no control over it. All five judges signed the verdict. SC reads out 158-years old colonial law and allowed gay sex among consenting adults in private.

Support

It was not just these people fighting for their rights but several parts of the nation supported them and fought for the same. There were several Pride marches or pride parades or pride events which are outdoor events celebrating lesbian, gay, bisexual, transgender and queer (LGBTQ) culture and pride.

The Chandigarh LGBTQ Pride Walk is an annual march held as part of the "Garvotsava" pride week celebrations in Chandigarh, the capital city of northern Indian states of Punjab and Haryana. Chandigarh was the first city in North India after Delhi to have a pride march in 2013. The route of this pride march started from Punjab University and ended in Sector 17 Plaza.

Opinions

One of the students from PGGCG-11 was also a part of this pride march and here's what she says about the march- "after witnessing the pride march in Chandigarh, my first thought was amply around love being boundless and boundary less. Seeing people from all walks of life, celebrating not only their love but themselves was a privilege to be a part of", - Parul.

Mrs. Kamal, the Incharge of the Gender Equality society, Hum Hain, PGGCG-11, also gave her views on the same. She said it is a very good thing and took a long in coming. Orientation is very natural and criminalising homosexuality only adds to unnecessary persecution and fear of men and women. She is happy that homosexuality is decriminalised as now these people can live freely without the fear of being barred or punished for being who and what they are.

KRITIGYA

BA III

Enlightenment

The ability to observe without evaluating is the highest form of intelligence.

-Jiddu Krishnamurti

Enlightenment! This is a word we all have heard at some point in our lives. All the spiritual teachers are talking about it. But what does enlightenment actually mean? What is there to be enlightened about?

The literal meaning of the word enlightenment is to see things as they really are, without any distortion. But it still sounds perplexing. So does this mean we are not seeing things the way that they actually are? Is our perception of things only what we want it to be? Who knows?

I'm sure everyone can relate when I say that my own thoughts are bugging me day in and day out. These thoughts then manifest our actions and thus become our instincts. These perpetual thoughts help us to create a façade that masks our true being. We are so identified with our thinking process that we have conceived it to be normal. All the relationships we have with other people are basically relationships between our ideologies and theirs. If we can somehow split ourselves from our convictions, we can become aware of our oneness with all the people. This obviously would mean the end of all the hatred in the world. But this sounds very facile. Undoubtedly it's easier said than done. We would all agree that to attain a state in our lives where we can be free of foul emotions like jealousy, contempt, superiority/inferiority and other subtle forms of negativities like irritation, feeling boredom, constant dissatisfaction is only a far cry.

So the bigger question arises: How can we condition our minds to be blissful? Well, there are many people on this path to spiritualism and many more who have become enlightened. You might have heard the names of Socrates Gautam Buddha, Rumi Lao Tzu, Rajneesh Osho, and Sadhguru,. These are some of the few people who claim to have tasted the true essence of life. Reading or listening to their teachings can surely help us change our lives for the better. Now the greatest confusion that some of us might be having is will this whole process require us to throw our normal lives away and live an ascetic life on some mountain? Well, the answer is NO! The teachings of all these mystics will only help us to achieve serenity and ecstasy. We can continue to pursue our dreams, but then failures or setbacks would not dishearten us for we would know that these are only superficial pursuits. They will be like ripples at the surface of an ocean when a stone is thrown into it. Deep down there will be stillness. We will be at peace with ourselves and our situations. And isn't that what we all are seeking?

SUKHAN

M.Sc. (Chemistry)- II

Write your Sorrows in Sand and Your Blessings on Stone

Often, we forget to acknowledge the value and meaning of something- an event, a person, behaviour or an object. If we make a list of our blessings, it's endless. If we make a list of the little things that matter in life, it's endless.

It's the dates with your dad which turn into a bitter argument only to be sweetened by your favourite ice-cream. It's the magical words effortlessly coming out of your mother's mouth which solve your problems and riddles and put the jumbled puzzle pieces together. It's letting your sibling's warm embrace fall over you like a blanket on a cold day. It's binge eating and watching your favourite series with your best friend right after you decided to let go off all the carbs and laziness in the world. It's snuggling with your dog only to see him fall asleep later and realising that it brings an ever-widening smile on your face.

It's soaking up the sun on winter mornings, a good jog on summer evenings and your favourite book and hot chocolate on a rainy day. It's the smell of the first spell of rain, it's also the smell of new books and the silence of the library. It's treating yourself on your guilty pleasures, a hot shower and crawling into clean sheets after a long day.

It's about celebrating every moment, enjoying everything that comes your way, growing through what you go through. It's about dancing like nobody is watching, laughing till you fall and falling till you can't stop laughing. It's taking chances and abiding by, "better an oops than a what if and ending up seeing a spectacular view on the other side. It's sailing through every heartbreak and every date, every smile and every tear, every day and every year.

So, for a few moments daily, let's put our desires on hold and ponder over the mountain of blessings that we already have. Don't forget- it's the little things in life.

KHUSHMAN

BA I

It's About Talking, Period

What a group of 13 year old boys and girls may have found, that Minister Smriti Irani cannot see.



Put those images of wailing protesters and determined activists in helmets, amidst riot geared police, aside. For all said and done, as the #MeToo storm rages outside, there is something quite comical about God having to sequester himself in a shrine 7Km uphill, inside a dense forest, to guard his celibate splendour. Wonder what God makes of this equivocation between him and man, neither to be trusted to keep their wits about in the presence of the other sex. What would he be more worried about? The breaching of his doors by a handful at Sabarimala, or his men falling like nine pins as women force open the floodgates elsewhere?

And what does he make of another issue, overlooked in this heavy clash of faith vs. law, with Union Minister Smriti Irani spelling it out in visual detail? That is the line drawn at his door and not just at Sabarimala, mind you in menstrual blood. That problematic monthly cycle better relinquished to black polythene wrapped denial.

Years of experience have taught us to keep that secret well. Find handbags with partitions to keep stock, put aside clothes with pockets to wear on those days, think of excuses to carry bags into loos, ensure toilets with bins to dispose of discreetly, drop our voices a few notches to talk about the same. Look around you, like the many other secrets we keep at our workplaces, we have been taught to keep it under wraps.

And then recently, just like that, my sister lifted the veil. All of 13, she and her best friend ran into a bit of an embarrassing squabble with a teacher at school, who questioned about their prolonged presence in a toilet cubicle. She was trying to fix a sanitary pad for her friend. When this was followed by an emergency then they had to rush to the nurse room on finding themselves short of sanitary napkins, the feisty two took offence, strode to the class teacher and demanded to know why, after all the “growing up” classes they had had, periods was a thing not to be spoken about.

The teacher thought about it and decided they would have a discussion in class. A class of 15 girls and 16 boys. What followed was a heated debate, where boys had as many questions as the girls. The girls showed them what sanitary napkins looked like, how they used it. The boys wanted to know how uncomfortable it was, and one even suggested jokingly that now he knew why his elder sister was in a foul mood some days. Another wondered aloud, setting off a round of giggles, that the pad looked like a giant diaper.

The end result of that debate was a box- the girls insisted it be beautiful - prominently placed in the classroom, to be kept stocked at all times with sanitary pads, panty liners, sweets, hand sanitizers, biodegradable mini garbage pocket packets etc. The list, my sister smiles, kept growing. The class decided that they would take the responsibility for the box by turns.

The teacher was apprehensive of how the parents of the boys would take it. She was stunned by how grateful they were. Other classes said they wanted to emulate their example. At a time when the daily wars being fought by women have burst forth onto limelight, this was just a small victory. The 13 year olds of this class 8 didn't climb a hill or win a right, or find God- just a teacher who let them wage a fight they wanted to fight. But in my sister's shiny eyes as she shared the story and her loud voice as she spoke in front of the school, as I recalled are the times I was warned about the things I could "desecrate" (pickles, tulsi, prasad, kitchen, utensils) as I hoped about all the things that may no longer be, who is to say these wasn't a vision?

And years later, when this set of boys would go into the workplace, to become journalists, filmmakers, judges, priests, ministers even, can we be hopeful the story would turn out just a bit differently?

MEGHA

BA III

Anyone Can be a Victim

It was a dark midnight , so dark that even the moonless sky was covered with the clouds. My train was moving at its fullest speed. In this huge structure carrying thousands of people, I was alone. Though it was all tumultuous outside yet my eyes were silent and my fear seemed most appealing. Saving my gaze from the staring eyes, I tried to hold my bag tighter and sit conventionally but as soon as the train had started my legs had begun to tremble. Horrible memories of the one whom my mother introduced to me as my uncle started flashing in my mind. How he used to throw all of his anatomy over my feeble physique and lock my arms with one of his hands and gag me with the other. The scene of him baring me and touching me at the places I never knew were to be touched haunts me even today as he continued to shake the very reason of my existence each single night since I was eight. My mom never believed me and said I was insane.



Luckily, I had an escape as I was sent to a boarding school but now when she is no more, I'm forced to go back to the house of mine which was never my home. I'm sixteen now and I'm sure that demon must be lustfully waiting to taste my newly gained virility but this time I'll not let him overpower me. I'll not let him overhear my voice. I know you too are not allowed to share such incidents to anyone but believe me the worst part is when you are not even allowed to cry. I know because I'm a boy.

MEHAK LAYAL, 2061

Bsc III

Dreams to Remember

I have walked up a mountain, crossed rivers, snow, dense forest and a few flower valleys, and now finally I am at the peak, the place where I aimed to be. I stand here, take a deep breath, and feel the broken pieces clinking deep inside the body that I have kept together by the dreams that I have been running after.

I dream to jump off the peak and fly... I stand at the top of the mountain and question myself, Are these dreams worth remembering? Are they worth chasing? Are they worth giving up my whole world for?

What am I doing to myself? I am at the peak, and all I see is dense fog. I don't see anything ahead of me. I dream to jump off the peak, all alone.

I choose to do so.

I sit down on the peak and remind myself, that there might be thorns below which will rip me apart, there might be flowers below, ready to embrace you, or a blend of both...

I just sit down on the peak and wait. Wait for the right time to jump, and yes I will jump, because I've got dreams to remember.

KRITIGYA

BA III

Is Comfort More Important than High End Fashion

In today's era the word Fashion is on the lips of every youngster. Most of them spend maximum time either discussing fashion or trying out the latest fashion. As a result they waste much of their precious time in trying to look modern and stylish.

There is no harm in being fashionable but it should not be done that it affects a person's studies and other routine life. It has often been seen that many young people feel an undesirable complex if they don't wear the latest fashionable dresses and make unique and strange hair styles. There is no doubt that fashion doesn't suit everyone and many of them look like jokers and clowns and become objects of laughter.

Wearing latest fashion and design doesn't make a person a better human being. A person wearing simple and clean clothes can be a better person with an attractive personality. It is not the type of clothes or shoes that is important in fact it is the one's character and high moral values that make a person great.

Nowadays fashion is not only restricted to clothes. It has spread to almost everything that we use in our daily life. For instance school students like to carry school bags and water bottles of a particular style and colour. They always force their parents to buy those modern things for them.

Fashion is something which is eating into the roots of the tradition Indian culture. We should practice simplicity and preserve the centuries of old culture and tradition of our Motherland India.

MEDHNA,

BA II

OPEN LETTERS

Dear Technology Era,

“It has become appallingly obvious that our technology has exceeded our humanity.”

~Albert Einstein

Sitting at our homes, on our fingertips we scroll down the pictures of Deepveer wedlock, get a dominos pizza delivered in 30minutes, travel across the world news .No part of our life has been left untouched from the effect of technology.

An alarm wakes you up in the morning, the notes or the reminders keep beeping on your phone, only after scrolling down the Instagram or Facebook feed you sleep during the night and that's how technology has ridden us completely. It's not a hidden fact that technology has made our lives better but at the same time it has led to the degradation of moral values in today's society. Wherein posting a selfie with mother on Mothers' day is more important than spending some valuable time with her. Clicking a picture with a broom is more important than actually being a part of “Swachh Bharat Abhiyan”. Forwarding a message that promises you good fortune on Whatsapp is more valuable than actually visiting temples. The number of likes on one's photo, the followers on Instagram, twitter decides your happiness.

Sitting around the family members yet constantly using the phone is the new trend of any family reunion. A child of 2-3 years sips milk watching a video on Youtube. Zomato, Foodpanda has seeped into our kitchens with their 50 OFF offers and youth prefers that food over homely cooked . Owning an Iphone-X reflects your status, there has been sharp decline due to concept of materialism.

We have lot of virtual friends but none to share our highs and lows. If a person doesn't get enough attention on social media he feels stressed and depressed. According to research, 75% teens suffer from insomnia and depression, the usual time of sleeping is beyond 1 am and waking up just before the college/school hours is the upcoming schedule of teens. Numerous diseases have affected the young children at an early age. The more you sit in front of PC, laptop the lesser is the blood circulation, not to mention the head and neck pain due to curved backbone and bad postures.

Excessive technology has led to sharp decline in our social skills, replaced the real-life communication and ends in social isolation. It's high time to curb our habits and get the life back on track. We should try to have family gatherings with no gadgets involved; parents should monitor the technology usage of their kids. It's high time for all of us to realize that life only comes once, so we should make it count. We should neither take it for granted nor make it completely technology oriented. It's high time for us to make a proper schedule of our lives, giving time for physical exercises, taking a proper sleep and working towards our aim and making our name. “Do something, make your life count.”

Digitally Yours

AKSHITA

Dear Chandigarh,

Soon I'm going graduate and move to another city for much more fascinating experiences of life but the memories I have made with you will always have a special corner in my heart.

From a small town girl who never went out of the house without her parents to the one used to lead her girl gang during the outings, you made me bold and confident. From someone who would create walls around her heart and blame herself for every betrayal that happened to her, your midnight rains taught me to fight for myself and made me realize where I deserve to be.

Whenever I felt low, I had Sukhna Lake with me who would embrace me in her refreshing breeze and made feel alive. The beauty of your sunrises and sunsets gave me a glimpse of my inner beauty and your mesmerising view during the night was enough to tell that there is hope in darkness.

Correctly named as the City Beautiful, your green lush gardens and the well built buildings instantly fill me with an instinct of peace and joy. The buzz of the crowd in various markets of sector Seventeen , Nineteen and Twenty Two never failed me to give a real view of what life actually is. That thought of the pasta of fifteen, chat from the famous chat bhandar of twenty-three and the flavoured ice cream of sector twenty always leave my taste buds craving. The Rock garden, the Rose garden, JC's cafe, the Backstreet cafe, Books and Brew and many more, all give you perfect backgrounds for your amazing feed on the social media.

The more I explore, the more I fall in love with you. You are more like a friend than a city to me. You know my dark and bright sides but life has to go on, people have to move on and that's why I too need to leave you but I will surely come and meet you my friend. I will miss you.

Your fighter friend

Mehak,

Bsc III

Dear Mankind,

There are many people who go through depression and anxiety and suffer from panic attacks. There must be a genuine reason I know, but making your life miserable is not an option and it will never be. I was also suffering from depression and had 2-3 panic attacks on daily basis. A person closed in a dark room pleading for help is not the only kind of depression that the world knows, depression is far beyond than a dark room and gloomy person. You don't want to talk to anyone, you just see yourself as the most unlucky person and the ugliest person, you just want to die and you just want to scream with all your might - I quit. that's not the only end to your problem. You just need to get out of that hell. I know, it's not easy, it's not okay but please try.

I seriously have gone through it 2 times. For the first time it took me around three weeks to recover and second time around five days. Yes, I know the progress is unbelievable but this happened. Depression left the worst side effect on me which is panic attacks. And trust me; I am proceeding to a better self, from 3 panic attacks daily to 1 attack a week.

Now the best option to get out from this is to meditate. Personally, I am not a meditative kind of person, so I go for a walk, I dance when I am angry and I write when I am frustrated. So, my only point is do whatever you want to, do whatever you love to, travel, meet new people, talk, orate, recite a poem but please don't go back to

that hell. And those who are reading this, if you have a loved one who is going through this hell, please I want you to know that, the sufferers need endless amount of love and acceptance. Please help them, your loving attitude towards them can save their lives.

A Sufferer of sorts

Radhika

Bsc III computer science

Dear Extroverts,

An introvert craves your time. We don't need much; just bring us your heart. Just bring us your closeness, your aspirations and just get yourselves to us. Bring us the key to the world you hold within you, and we want explore it. We will always hold it dear. We crave your understanding. We crave the ability to assert ourselves as to who we are — the over thinking, daydreaming, messy hearted human beings who have the loudest thoughts tucked beneath their skin.

We detest the distance. Trust me — if we love you, we love you, but we crave your compassion, your attention, because moments alone with our hopes and our dreams are just as important as the moments we spend with you. They are our strength. They are our comfort, our fuel. But most of all, we crave your knowledge of us. We crave the way you see the small things we do as declarations of our love.

See, when we do extroverted things with you, when we come out with you and dance with you and laugh out loud with you, we want you to know what that means. How we love seeing you happy. How it makes it all worth it, even if it makes us weary. And when we invite you into our heads, when we show you our favourite dog eared books or cry in front of you while watching our favourite movie, when we share with you these extensions of who we are, and what shaped the very foundation of our souls, we want you to know what that means.

Your introvert friend

PRANEET

Bsc II

Dear Daughter,

I hope this letter finds its way deep inside you.

I see that you are deeply falling in love, whereas, you should be rising up in it. I've noticed that your day runs around him, as I can see you staring at your phone's empty screen, waiting for his reply. Do you remember the last time you picked up your sketchbook, instead of your phone? Do you remember the time when you last sat with your mom with endless stories and just a cup of tea in your hand? Do you remember the time when you last climbed a tree with your friends and discussed your big dreams and great plans? Do you remember the sleepless nights where you wept with a book clutched close to your chest, instead of your phone?

Darling, I would just like you to remember the person that you were before he came into your life, before you learned to compromise your dreams for someone else's, before you decided to 'fall' for someone. Please don't

mistake me for a non-believer in the idea of love, but honey, sometimes your light attracts moths and your warmth attracts parasites, so you have to protect your space and energy.

I just get worried for you, because I can see just intimacy in your relationship, while passion and commitment are missing. Where you were looking for consistency in your relationship, all I could see that you were drowned in the ocean of insecurity and heated quarrels.

Sweetheart, I want you to breathe for a while, and understand yourself, your priorities, your goals. I want you to understand your space, so later you can understand others. I want you to understand the feeling of mutual respect, because it is respect that keeps the relationship alive and not just love. I want you to be you.

I hope that I was able to convey my concern for you. I hope that you understand that, 'rishte fursat k mohtaj nahi h, tawajo k mohtaj h janaab'.

Your Loving Mother

KRITIGYA

BA III

Dear Mother,

Half of the world's population reels under the pressure of hegemonic masculine ideology. Dowry deaths, domestic violence and exploitation of women continue unabated especially in countries like India. As I grew this became even more evident and I felt the chains of society around me though you were there to free me from those chains.

It deeply pains me and wreaks havoc inside my heart to see a girl's tears whispering around in the society and her efforts to fight for herself neglected or descended into empty cavern. I want to be the voice of the tender girls who are being subjected to the callous actions of the male chauvinist society, who works according to its own whims and fancies. My passion is to lend a helping hand to the women and unite their frail fingers into a fist to fight against the atrocities they have suffered just like you've done it all your life.

Crimes against women are on the rise and every day the newspapers are flooded with incidents where not only are women raped but also buried alive, burnt and brutally beaten. I believe that courage should be instilled in women to break the clutches of the patriarchal society. I feel blessed to have been brought up in an environment where I have been coaxed to be the change and make the change happen around me.

The path which is strewn with thorns shall be carpeted with flowers. It is women who have to take the first step on this road and then take the path to a life is tough for them and also their pleas for justice go unheard. Their statements are not recorded, FIR's not registered and hence they are suppressed with a pall of gloom descending upon them. They are bogged down under the weight of their family's respect in the society or under the powerful, wealthy influence of the perpetrators.

I want to provide increased knowledge, self confidence and awareness to the girls about their rights and how they can use the medium of the courts and fight a legitimate battle. For this, I have formulated various agendas. The foremost being, working under your guidance and teachers to leave no stone unturned and create

awareness via talk shows, rallies, going from one educational institution to another talking about social evils and social imbalance as well as providing education.

It is my passion that I become a powerful source of liberation just like you and help women come out of their deep and dark blues to look for the horizon and move up to a blissful life. I believe, the hand that rocks the cradle shall empower the world.

Your ambush Daughter

KHUSHMAN TOOR

BA I

Dear Youth,

If you condemn beef, if you support the national anthem being played in a movie theatre if you don't criticise right wing extremism, congratulations you are a true Nationalist. This is what Nationalism has been reduced to and this is what you all are being fed today.

If you believe that nationalism symbolizes pure love for our country, it is about being proud of its diversity, and it is liberating- you are still stuck with the notion on which our freedom fighters laid the foundation of Indian Nationalism. If people of a particular caste are always being framed for anti national acts can we claim that caste system has ended in our country? If a single religion is repeatedly targeted isn't it a blatant attack on our plurality? If students protests are highly misinterpreted and those students are defamed in public and if journalists who criticize a section of extremism killed isn't this an attack on our freedom of speech? Since when did caste system, discrimination and curb on free expression become a part of Indian Nationalism. What's even worse is that Nationalism in our country is being compared to European xenophobia today.

But what if all that we are experiencing today is not about a country called India but about a single religion and its ideology?

Be it the concept of love jihad, be it mis- representing students protest in Jawaharlal Nehru University, be it unending cases of mob lynching in the name of cow vigilantism, be it forcing the citizens to show their nationalism by having the national anthem played in movie theatres or be it labelling a well known Carnatic singer anti- national and threatening the Carnatic singer with death only because he sung Christian hymns in Carnatic style- We are moving towards a superficial, volatile and hyper kind of nationalism.

But can't we ever put a full stop on this majoritarian kind of nationalism? Maybe if we respect and keep faith in our constitution, if we respect and protect our plurality and if we practice humanity before the kind of nationalism today we may be successful in steering Indian Nationalism in its right direction. Let not let the nationalism that once liberated us, suffocate us today.

NEYMAT GREWAL

BA III

SHE SAID, HE SAID, WE ALL SAID #METOO

INTERESTING FACTS ABOUT ME TOO MOVEMENT

- 1) TARANA BURKE is the real face of the #Metoo campaign. An African American civil rights activist ,Burke started the campaign way back in 2006.
- 2) MeToo movement became a global phenomenon on 15 October 2017 with this one tweet of Hollywood actress Alyssa Milano.
- 3) According to research,until 30sept 2018 the #MeToo hashtag was already used more than 19million times on twitter ,that comes to 55,319 per day.
- 4) There were two kinds of #MeToo interactions that existed –the first involved the celebrities or entertainment industry and second was personal stories.
- 5) Google has created a dedicated website MeTooRising,on search trends on MeToo across the world.
- 6) In India, MeToo campaign started picking up around 7October when actor Tanushree Dutta made serious allegations against Nana Patekar.
- 7) MeToo is still among the most searched terms on Google in India. Searches include Vinod Duta,MJ Akbar.
- 8) MeToo gained momentum on Twitter, and picked up on Facebook .However it is one of the most discussed topics on Instagram with more than 15lakh posts

AKSHITA 901

BA-II

The bells of the Me Too movement reached our ears as well and went about the college to gain a thoughtful insight in the subject. Here we have 4 different insights for you from students, staff and other workers of the campus.

The views of the following were asked on the revolving

5 Women faculty members

5 Male faculty members

5 Workers

5 Students

The Femininity Voices Out

Prof. Dr. Renu Somal

I find it extremely revolutionary and it has clearly given voice to the multitude. Such incidents are stigmatized in the society therefore it takes a lot of courage for a victim to share her suffering. It takes a lot of time for the victim to come out because the individual uses denial as a mechanism to cope with it. With time when the emotional strength increases and the person wants to accept the trauma that he/she has been through. As denial becomes toxic, the person is compelled to share the scarring incident. It is empowering in the true sense as then she can be at peace with herself which then has a cathartic effect. Also it's never too late to demand justice

Prof Monika Vij

Me Too became revolutionary since it broke cultural stereotypes that barred women from voicing themselves. But through the movement many voices came into the open and started the conversation on sexual harassment at workplace. At times it can be misused also and it's better that they speak out then and there so that justice is not delayed. This movement acts as a vigilante and has made men fearful.

Prof Meenu Verma

Me Too has brought positive changes in the society which are very well appreciated. Looking at today's trend women safety is a big issue but the me too voices should be used positively by the victim so that the power that the Me Too movement wields shouldn't be misused.

Dr Pallavi Mishra

Me Too movement is changing the way India thinks which is very progressive in nature. I feel that parents should construct a bridge between them and their children so that the children are able to talk about such incidents without any hesitation. The parents should also be supportive and accepting of such incidents and should not keep it under wraps. Parents should make their children confident so that they can speak about such matters immediately.

Prof Kamaldeep Kaur

The Me Too movement was long overdue. There were always underground rumblings now and then but in 2017 it became a worldwide phenomenon with numerous stories pouring in from different parts of the world. It has shaken the foundations of patriarchy which reeled in the face of this open challenge. Many mighty men fell from grace. Allegations and counter allegations flew thick and fast across various industries like films, media, sports, the corporate sector etc. It was truly unprecedented and resulted in sweeping changes all over. Women with harrowing harassment stories were taken seriously whereas in the pre-Me Too era all complaints were swept under the carpet or completely ignored. The Me Too movement has ensured that now the powers that be have to sit up and take notice of each and every complaint and investigate it thoroughly. If each complaint is investigated thoroughly complainants (both men and women) will be dissuaded from filing false complaints and so the law would not be misused.

The Masculinity Resound

Dr. Manoj Kumar

Me Too is good, girls have the opportunity to express what have been suffering for years. Due to some apprehensions of its misuse we cannot deny justice to women especially working women.

Dr Jaspal

Me Too movement has a lot of potential as a revolutionary movement and it has made a safe space for not only women but people of all genders to come out and voice their painful incidents. It has inspired a lot of women to speak up recently and this flow should not be broken.

Mr Mohit Thakur

I think Me Too has improved India considerably. It has brought positive changes in the Indian Society. The victims should always get their stories out in the open and thanks to this movement which has made the confessional atmosphere in the country.

Mr Anirudh

People should be aware and more awareness should be spread amongst the people. Government should strengthen laws to prevent such crimes. But more than that, women should be made stronger since childhood. Men can bring change too by setting examples for one another.

Dr Prof Prakash

Woman can only be empowered through education and providing them property rights. Husbands should make their wife the in charge of the property and women should never give up their parental property. Equality is very important in gender sensitization.

Some Other Views

The college Cobbler

Girls should be strong enough to revert back in case a boy teases her. Parents should make their girls strong both physically and mentally. I have not heard about me too movement but as a father of a 13yr old girl I fully support the cause.

Ms Suman

Being a woman, I know the effort that it takes to be a woman. The girls should be trained since childhood. The girls should be made strong minded and should be educated. I don't know about the Me Too movement but now that I have known it, I fully support it. It is an exercise to clean the society.

Mr Sudarshan

Confidence should be instilled in young girls. The value system for girls and boys should be same. Education can make a lot of difference in this case.

Ms Geeta

The men who indulge in such demeaning activities should be strictly prosecuted. Justice should be delivered speedily. The parents need to trust their daughter and make them strong mentally so that if any such incident occurs they can report it easily. The person who has been convicted on the charges of rape should be awarded capital punishment as soon as possible.

Ms Catherine

Safety at work is very important and being a working woman I find Me Too movement very apt. The girls today are very strong and know how to stand up for themselves and their rights. This has become very important in the present time. So we need to listen to them and trust them. Such incidents within families should not be hidden.

Voice of the Millennial

Neymat Grewal

In my opinion, the Me Too movement involves men equally. It is a call to men that they need to be aware and cautious while dealing with their female counterparts. They need to learn to be respectful towards women and accept that men and women have equal space in all areas of life. As an aspiring professional such movements will help me and several girls like me to have a safer and healthy workplace. And a work environment that supports us and not suppresses us.

Arushi Bhandari

It would be hard to find a woman in the contemporary world who hasn't at least once in her life encountered an incident of sexual harassment at the hands of someone in a position of power and authority. In general, women are sexualised since as early as childhood and it happens so often in most cultures that we remain uncertain whether we are being wronged or not. The #metoo movement however, sparked important discussions and debates about consent, sexism, gender inequality, abuse of power, toxic masculinity and the like in 2018, which was much needed. Our society must take the responsibility of healing the harm that's been done and prevent further damage from happening. This movement must be registered in history as the time when people finally learnt some basic human decency and respect.

Kritigya Chauhan

It is not just a movement for fighting against sexual harassment and assault, but also being comfortable and open with those experiences, and viewing them as a weapon and charging it against patriarchy. Therefore, in my opinion # Me Too is a movement against patriarchy and the right to have the freedom of sexual consent.

Mannat Thakur

In today's world the Me Too movement had to happen. It is the need of the hour, where brutal crimes against women are taking place. Women of all age groups today feel confident enough to venture out in the streets and work in a safe environment where no injustice can be done. With the banner of Me Too raised by women, men too are alarmed and mind their conduct in society. In my view Me Too is a very progressive movement.

Parul Sharma

Me Too is more than just a hashtag, it truly stands by its motto which is empowerment through empathy. Me Too is about life, how women feel when they are assaulted at work, in boardrooms, on streets and in buses, trains. Me Too through the power vested in itself, becomes an effective medium to voice out the injustice done to a woman. But Me Too is just not a feminist movement, it's much beyond that. Me Too works on all levels for all genders equally. The only thing we can do is not categorize it to a specific gender. As far as I think Me Too is here to stay and acts like a vigilante in the society against the perpetrators of sexual assault.

POETIC MUSINGS

A Sonnet on GCG 11

Every year hundreds of students enter the GCG-11 gate
To fulfil their dreams and decide their fate
With its motto "Courage to Know"
Unique in itself throughout Chandigarh it does glow
Blessed with the best of teaching faculty
Turning our dreams into the reality
Ranked the cleanest by the HRD ministry
Our alumni are creating history
Located in sector eleven
College provides many opportunities, NSS, NCC and clubs
GCG is a total talent hub
The Madhya Marg connects the sectors ten, eight and seven
During winters everyone loves to sit in the ground
Oh! GCG-11 may you progress by leaps and bounds

AKSHITA
BA-II

Farewell

In a sweet morning she stepped out of the house
Dressed in white.. Full of life
Looking so graceful...Going to college..
For a party called...FAREWELL...
Slowly walking in that Valley..
Suddenly pulled behind by a strong force...
She turned the head.. Their stood her friend..
She smiled... But noticed a change...
His cold eyes were saying something strange.
Her mascara went down with tears.. And his hands covered her mouth... Her lipstick got smeared.. ..
She tried hardest to get herself off from his hold..
"Leave me for the sake of god" she retold...
He was the one on whom once she depends...
Her so called BEST FRIEND...
She was half killed by her broken trust...
And.. Rest was done by that idiot's lust...
Her body was becoming numb..
She couldn't feel her toes....
As blood paints the floor
His worst touch was crushing her soul over and over..
Leading her towards death slower and slower...
She tried to shout louder and louder... But..
That shameless man didn't allow her..
There is a question in my mind..
What kind of feeling he was enjoying...
Seeing that helpless girl crying..
And finally he set her hands free...

With a deep breath...She felt a deep pain
But there was no one to complain
Valley in which she grew... Now she was hidden from that view
Those hands ruined her life once she tied a FRIENDSHIP BAND on
Her body was beyond broken... Her story remained unopened
She tried to get up.. All bloody and dirty
But her body didn't allow.. And this was the end of her journey
She smiled at her fate...
Hearing the temple's bell...
Said ironically.... What a great FAREWELL!
AVINCHAL MANHAS
MSc II

The Shaming

I didn't know the words at first,
The words told to me by those narcissists.
They called me ugly bitch face
They showed me that I was lame
But now I know, the world call it shaming.
Be it the slut shaming or the body shaming or the ugly face shaming.
Whatever it is, whatever it is called, when those words hurt someone.
It shows the darkest side of the shammer
It shows how their mind is raised and how their values are shaped.
Oh you think you carry a beautiful face.
That every third person got in this race
My love, beautiful soul is what is rare.
Those ugly faces have bravest hearts
They hear you everyday
And they have the things you crave

They have the truth of life
They know that their humble souls will take them to the heights
Not like you, your beautiful faces will come to an end with time
And you will only be left with the darkest side of your life.

Monika

BA II

Born as a Girl

Born as a girl my life was about to start.	Born as a girl, hands always stretched to ask, they say.
Or as the circumstances say, it was about to change.	But they never knew that these are the same hands that build generations.
Born with the head bowed, they say;	Born as a girl, I was told to be just a 'Girl';
But I stand for my dignity, with pride.	To think twice before I speak; look good for crowd.
Born as a girl, I was told to be down to earth.	All they never knew was, I had galaxies in my soul.
Or they just want me to be stuck to the ground.	That I can't be held in four walls of their rules.
Born to be bound in the boundaries, they say;	-
But they never knew that the endless sky only my point of view.	

DIKSHA GILL

Tale of a Brown Girl

I've been bathing in the poetry of my brown skin,
In the milky flowing sea but as the society
Strangled my art a flower full of hatred
Grew in my heart I had a voice and an opinion
But they muted my sound they neglected my choice
And suppressed my voice till I slapped myself with fairness creams
Covering scars with sunlight until it gleams
Craving for acceptance because only milky face is beauty that's what I was taught,
That no brown woman can be someone's sweetheart
Every aunt in my neighbour

Asked me to apply Besan yellow paste over yellow face
Because even pale is beautiful than the brown colour of me
Not only the colour,
But they also pierced the body shape of me
I was asked to be all curvy women, an ideal body type
But not a woman who is fat or a body full of cellulite
They want a big butt, but not big thighs
A big chest but not a big mouth
Skinny legs but not skinny enough to be shown
I am not allowed to wear a t-shirt with shorts
Because if anyone sees I welcome myself to rot
We live in a society
Where we are taught to be careful to not to get raped
Instead of teaching men not to rape
It's not the practice; it's what we have been taught.
We need to change society because it's not the people, it's US.
Today a brown girl is standing in front of you
With her piercing words asking you to break this taboo of society
As All colours, all bodies are beautiful
And not only snow white has an aesthetic body
And not only snow white has an aesthetic body.

PRANEET KAUR

Msc

Who are You?

You are not your name neither your age.

You are not a weight or the size of clothes you wear.

You are not the colour of your hair or the dimples in your cheeks.

You are all the books you read and all the words you speak.

You are your croaky morning voice and the smiles you try to hide.

You are the sweetness in your laughter and every tear you have cried.

You are the songs you sing so loudly, when you know you are all alone.

You are the places that you have been to and the one you call home.

You are the things you believe in and the people that you love.

You are the pictures in your bedroom and the future you dream of.

You are made of so much beauty, but it seems that you forgot

When you decided that you were defined by all the things you are not

PRANEET KAUR

Msc II

As the Sun Rose

As the sun rose,

I lay still in corner of a friend's flat

- our heaven it was once!

I look at my hand,

My bruised, scarred arm stares at me.

It wasn't my mistake.

They fought and fought, I sniffed and sniffed.

They pressurized and pressurized me, I sniffed and sniffed.

I was lonely,

No one to turn to - no friends, no family.

I was broken
The day they approached me- my friends they were then.
"Try it, it's fun", they said.
I tried, and felt Euphoric.
I flew since that day, no worries, no stress, no guilt.

It's been months now,
But today, my body feels numb.
I see some images in my mind...
It wasn't them –
My parents, who injected this venom into me.
It wasn't those friends, who made my nose sniff it,
It was me, wasn't it!
This whole time,
All these moments, it was All About Me.
It was....
My hand, my nose, my mind,
My decision.
Today, as the sun rose,
I lay still in the corner of hell!

NEYMAT GREWAL 1045
BA III

The Valley

I'm exploring these valley and dungeons
I'm flying high with these clouds above me
I'm dancing with the winds that pass me
I'm moving each step forward into the Himalayan ranges
That makes my life always subject to some changes
Here fireflies are my golden compass

And each turn on the way an escape from life in shades
It's green here, all around me
It's like a placid testimony of what they call the "wonders of nature"
These little slate houses far and wide in these valleys
Hollow and void
Cry out sometime in 'peace of disguise' that nature holds them in
I heard an echo travelling
Through chambers of caves in these hilly cages
I'm teleporting each blind second
To this universe of verse and rhyme
That touches my soul in deepest thought of life
Till the day when my life will be lost just like time
The skies here kiss the sanctified peaks
As sunlight kisses the crest of waves at beaches
Maybe I've embarked on a journey like Wordsworth's lonely cloud
Looking for company in some daffodils of these hills
Or the fog that blinds the eye to look
Or the waterfalls that call me to dip myself in the holy philosophy of "highest form of Spinoza's generalization"
Maybe it's God or mercy that greets me here
In forms of the last rays
To wonder no more of things that has gone past in some mysterious ways
Slowly I'm pulled away from these mesmerizing notions
Which are embarking me to walk through checkboxes of joy and sorrow
With the "universal law of balance" to reach someday, someday to a pinnacle point in this valley of no morrow or day
As life goes in some things we never say
Like these valley of secrets and sorrows
Shikha Thakur

Voice of Desdemona

I left my place, my father, my house
To claim your love and to become your spouse
You said you loved me, called me your Queen
And I went against the world for you which was unforeseen
I was the lady of your house, your heart, your life
Dammed must I be that I became your wife
People had warned me to stay away from the Moor but my heart had won in the internal coup
Because I betrayed my father to just be with you

I was swept by your valour, enchanted by your romance
Each moment with you sent me into trance
But you didn't value my love, my ardour, my adoration.
Trusted that traitor who sowed between us this detestation
Accused me of adultery in the most abhorrent fashion
Those hands that caressed my neck, strangled me to death in this bastion
My soul had cried that night, the heavens had fallen on me
That man had given me death who had promised to be with me.

Parul sharma

BAIII

संस्कृत

विषयानुक्रमणिका

प्राध्यापक सम्पादिका – डॉ करूणा लेखा

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. संस्कृत भाषा | - सुषमा |
| 2. श्री गुरु वन्दन | - अनु |
| 3. आयुर्वेद सम्पूर्ण विज्ञान | - पूजा रानी |
| 4. किम् जानासि | - दिव्य नेगी |
| 5. तितिक्षा | - सवीटी |
| 6. जीवनपयोगी | - टीना |
| 7. अति सर्वत्र वर्जयेत् | - अंजलि कादयान |
| 8. कर्मफल के बन्धन से मुक्ति | - सीमा गोस्वामी |
| 9. स्वास्थ्य रक्षा – सूत्राणि | - काजल |
| 10. साधना से सिद्धि की ओर | - ममता |
| 11. नवगृह रक्षा कवच | - गीता |
| 12. आयुर्वेदानुसारं गृहचिकित्सा | - सनेहा |

सम्पादकीयम्



आदित्यस्य नमस्कारन् ये कुर्वन्तिदिनेदिने।

आयुः प्रज्ञाबलम् वीर्यम् तेजस्तेषान् च जायते॥

मानव जीवन मेंसर्वांगीणविकास के निमित्तसूर्यउपासनाकाअत्याधिक महत्त्वमानागयाहै।सूर्यसभी के शारीरिकमानसिकऔरआध्यात्मिकविकारदूरकरताहै।हमारे शरीरमेंजोतेज, बल है उस कासीधा सम्बन्ध सूर्यतेज से है।सूर्य की ज्योतिर्मयीकिरणेविशेष रूप से समस्तविश्वकोदृष्टिप्रदानकरतीहै।वस्तुतः बुद्धि के अधिष्ठतासूर्यदेवहैविशेषकरशिक्षा के क्षेत्र मेंसर्वोच्चस्थानपाने के लिए सूर्यउपासनामहत्त्वपूर्णमानीर्गहै।सूर्यकोविश्वमेंप्रत्यक्षादेवकहागयाहै।सर्वतिसाक्षीभूमत्' कहागयाहै।सूर्य की उपासना से निरोगी जीवन के साथ-साथ यश सम्मान एवंप्रतिष्ठाप्राप्तहोतीहै।व्यावहारिक रूप से सूर्य के प्रकाश से ज्ञान, गति से कर्ममार्गअनुशासन एवंमनोयोग की शिक्षा भीप्राप्तहोतीहै।अतः जोविद्यार्थीनिम्नलिखितमन्त्रोच्चारण के द्वारानियमित रूप से उपासनामें त्रवृत्तहोतेहैं। उन में बुद्धि औरआत्मविश्वास की वृद्धि होतीहै -

उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्

देवदेवत्रासूर्यमगन्मज्योतिरूत्तमम्

अर्थात् अन्धकार से दूरश्रेष्ठतम्

अर्थात् अन्धकार से दूरश्रेष्ठतम्

ज्योतिको देखतेहुए हमज्योतिस्वरूप

औरदेवोंमेंउत्कृष्टतमज्योतिसूर्यकोप्राप्तहोताहो।

ऋग्वेद

श्री गुरु वन्दन



- (1) ब्रह्मनन्दं परमसुखदं केवल ज्ञानमूतिम्
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यदिलक्ष्यम्
एकं नित्यं विमलभ्रमचल सर्वधीक्षाक्षिभूतिम्।
भावातीतं त्रिगुणरहितं सदगुरु तनमामि॥
- (2) वसुदेवसुतं देव कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकी परमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्
- (3) कर्पूरगौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्रहारम्।
सदावसन्त हृदयारविदे भव भवानी सहितम् नमामि॥
- (4) त्वमादिदेवः पुरुषः पुराणः
त्वमस्य विश्वस्य परं निधानम्।
वेत्तासि वेद्यं चपरं चधाम्
त्वया तत विश्वमनन्तरूपम्
- (5) मूकं करोति वाचालम् पङ्गु लङ्घयते। गिरिम्
यत्कृपा तमह वन्दे परमानन्दमाधवं॥
- (6) नीलाम्बुजश्यामल कोमला, सीतासमारोपितवागभागम्।
पाणौ महासायक चारूचापं, नामामि रामं रघुवंशनाथम्॥
- (7) वायुथभोज्यग्निर्वरूणः शशाकः
प्रजापतिस्त्व प्रपितामहश्च।
नमो नमस्तेऽस्तु सहस्त्रकृत्वः
पुनश्च भूयोऽपि नमो नमस्ते॥
दीक्षा

भक्ति का स्वरूप

भज् धातु से “स्त्रियां क्तिन्” से क्तिन् प्रत्यय से भक्ति शब्द सिद्ध होता है। जिसका व्युत्पत्तिपरक अर्थ है- सेवाभाव या भजना करना। उस अनन्त, गुणतीत, परमकृपालु भगवान् की सेवा कर अहंभाव को सन्तुष्ट करना ही भक्ति कहलाता है।

भक्ति परमात्मा के प्रति अनन्त प्रेम है, वह प्रेम जो निस्वार्थ और निष्कपट हो, किन्तु इस प्रेम की अर्थात् उस भक्ति की तभी सार्थकता है जब भक्त हो। वह भक्त ही है जो भक्ति की महत्ता को बढ़ाता है। भक्ति की वह चरम सीमा भक्त द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है जब उसे परमात्मा का साक्षात्कार प्राप्त होता है।

गीता में विराट रूप में दर्शन देने के पश्चात् भगवान् श्रीकृष्ण के वचन हैं-

मैं दान, तप, यज्ञ द्वारा इस प्रकार प्रत्यक्ष नहीं किया जा सकता।

नहं वैदैनं तपसा न दानेन च चेज्यया।

शक्त एवविधो द्रष्टुं दृष्टावानासि मां यथा॥

- जो केवल मेरे लिए ही कर्म करने वाला, मुझे मे गति वाला मेरा भक्त, सम्पूर्ण आसक्तियों से रहित तथा सम्पूर्ण भूतों से निर्वैर हैं। वह मुझे ही प्राप्त होता है।
- भगवान् अपने प्रति किए गए अपराध से भी अपने भक्त पर कुपित नहीं होते। परंतु अपने भक्त के प्रति किये गए अपराध को किसी प्रकार भी क्षमा नहीं करते। यद्यपि भगवान् को समदर्शी होना द्वेष रहित तथा निर्गुण कहा जाता है। पर वे भक्त से प्रेम तथा शत्रु से उन्हें द्वेष होता है।
- श्री राम किसी भी समय अपने भक्त की चिन्ता से मुक्त नहीं होते। कामदेव से प्रसन्न होकर उसे विश्व-विजयी होने का वर देते समय भी उन्हें अपने भक्तों का ध्यान बना रहा तथा काम को मदान्ध होकर भगवत् भक्तों को दुःख न देने का आदेश दिया। यही कारण है कि भगवान् के भक्तों को कभी कामदेव पीड़ित नहीं करता। अतः भक्तों के बिना भक्ति नहीं हो सकती। भक्त का भक्ति से सम्बन्ध प्रगाढ़ है। जिसे शब्दों से ध्यान नहीं किया जा सकता। बल्कि भक्ति करके अनुभव किया जा सकता है।

आयुर्वेद – सम्पूर्ण विज्ञानं

व्यक्ति सदैव स्वस्थ एवं नीरोगी कैसे रहे? आयुर्वेद इसी विषय का बोध कराता है। (स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनम्) चरक -सुश्रुत- बाणभट्ट आदि सभी आचार्यों ने स्वस्थ व्यक्तियों के सुस्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य हेतु तथा अस्वस्थ व्यक्तियों को नैरोग्य प्रदान करने के लिए आयुर्वेद जैसी अमूल्य निधि देकर मानव जाति पर बहुत बड़ा उपकार किया।

भोजन, निद्रा व ब्रह्मचार्य-ये स्वस्थ शरीर के तीन आधार हैं। इसलिए इन आधारों की रक्षा प्रयत्न से करनी चाहिए। शरीर स्वस्थ एवं क्रियाशील रहे, इसके लिए शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता होती है। आहार जिसमें शरीर की आवश्यकता के अनुसार वसा, प्रोटीन व विटामिन आदि पोषक तत्त्व उचित अनुपात में उपलब्ध हो, संतुलित आहार कहलाता है।

आयुर्वेद जीवन का एक संपूर्ण विज्ञान है। क्योंकि इसमें कार्यकारणवाद के सिद्धांत पर आधारित जीवन की समस्त घटनाओं की व्याख्या की गई है। यहां 'रोगी' एवं 'रोग' इन दोनों का ही परीक्षण व निदान कर चिकित्सा-कर्म प्रतिपादित किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार यदि रोगी पथ्य का सेवन करता है तो उसे औषधी खाने की आवश्यकता नहीं रहती।

हमारा आहार-विहार ऋतुचर्या के अनुसार होना चाहिए। यानि किस ऋतु में हमें क्या -क्या खाना है? और कौन से पदार्थ नहीं खाने हैं इसकी पूर्णतः जानकारी होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त यदि हमें किन्हीं दो पदार्थों को मिश्रित करके बनाना पड़े तो वे पदार्थ किस-किस गुण धर्म के हैं, उनका गुण-धर्म विरुद्ध तो नहीं है? इसकी भी विशद जानकारी होनी चाहिए। क्योंकि जिस आहार से हमें ऊर्जा व जीवनीय शक्ति प्राप्त होती है; वहीं आहार कभी-भी हमारे प्राणों का हरण भी कर सकता है। इसलिए 'रोगी' एवं 'रोग' इन दोनों की प्रकृति, स्थान व हेतु को जानकर परीक्षण व निदान कर यथायोग्य चिकित्सा कर्म प्रतिपादित किया जाता है।

आयुर्वेद में काल का अत्याधिक महत्व है। प्राणियों में बलाबल की वृद्धि एवं क्षय, दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन, वनस्पतियों की उत्पत्ति, उसमें रस वीर्य आदि की वृद्धि, ऋतुओं के स्वास्थ्यकर एवं अस्वस्थकर प्रभाव आदि कालानुसार ही होते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद में कालानुसार ही होते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेद में कालानुसार ही षड् ऋतुचर्या का विशद वर्णन किया गया है। जिसके पालन करने से मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा हो सकती है।

भारतीय पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए ऋतुओं को छः भागों में विभाजित किया गया है यथा- ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर और बसन्त।

उत्तरायण –

यह काल दिसम्बर मध्य से जून मध्य तक रहता है। इस काल के दौरान शरीर की प्रतिरोधक क्षमता क्षीण होती है। इस समय में व्यक्ति का भोजन एवं दैनिक क्रियाकलाप शारीरिक शक्ति को बढ़ाने वाला होना चाहिए।

Pooja Rani
B.A. II

किम् जानासि?

1. केषा जीवन व्यर्थम्?
येषां विद्या, तपो, दानं, ज्ञानं, शीलं न विद्यन्ते।
2. धर्मः कः?
त्यागः सयमः सत्यं, ब्रह्मचर्यम्।
3. मूर्ख संगे किं कर्तव्यम्?
मौन साधनम्।
4. छात्र जीवने किं कर्तव्यम्?
विधाध्ययनम्।
5. जीवन किम्?
जीवनं एकम् दुःखम् सहस्व।
6. जेतुम् किम् अस्ति?
मनः।
7. व्यक्तुम् किम् अस्ति?
अहंकारः।
8. कथयितुम् किम् अस्ति?
सत्यम्।
9. सफलता हेतु किम् उचितं अस्ति।
प्रसन्नता।

Divya Negi
B.A. I

तितिक्षा

मात्रास्पर्शस्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदः यदाः।

आगमापयिनोऽनित्यास्तास्तितिक्षेव भारत॥

अर्थातः – भगवान कहते हैं कि है कुंतीपुत्र। सरदी, गरमी और सुख-दुख को देने वाले इंद्रिय और विषयों के संयोग तो उत्पत्ति-विनाशशील और अनित्य है, इसलिए है भारत उनको तू सहन कर। इस श्लोक में भगवान श्री कृष्ण ने तितिक्षा की बात की है। एक शब्द है-तप और दूसरा शब्द है-तितिक्षा।

तितिक्षा का मतलब है- धैर्य और प्रसन्नता के साथ व्यक्ति के अन्दर कष्ट-कठिनाइयों को सहन करने की योग्यता। तप और तितिक्षा तप और तितिक्षा धैर्यपूर्वक। तप को प्रक्रिया एक निश्चित अवधि के लिए होते हैं। इस तरह तप हमारा संकल्प होता है, उसकी अवधि निश्चित करना हमारा अधिकार होता है, लेकिन तितिक्षा हमारा अधिकार होता है, लेकिन तितिक्षा हमारा संकल्प नहीं होता है। अगर तितिक्षा संकल्पपूर्वक हो तो भी उसकी कोई अवधि नहीं होती लेकिन तप से ज्यादा हमें तितिक्षा में दृढ़ता की जरूरत पड़ती है।

आज जीवन में तितिक्षा का गुण व्यक्ति खोता जा रहा है, इसलिए यदि परिवार में पत्नी पति को कुछ कह दे, पति पत्नी को कुछ कह दे, माँ बाप बच्चे को कुछ कह दे तो थोड़ी ही देर में आत्महत्या करने तक की बातें हो जाती हैं। अक्सर अखबारे में निकलता है कि स्कूल में रिजल्ट निकलने के साथ कितने बच्चों ने आत्महत्या कर लीं क्यों? क्योंकि लोग मानसिक घात और प्रतिघात सहन नहीं कर पाते।

तितिक्षा का महत्व तप से भी अधिक है इसलिए भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं-
तितिक्षस्व भारत।

Name- Sweety

Clas- B.A. I

जीवननोपयोगी योग

‘योगश्चित्तनिरोधः

योग जीवननोपयोगी नियम का नाम है। शरीर के भीतर अंगों के संचालन का एक तयशुदा अनुशासन है। यह इंद्रियों और शरीर के बाहरी अंगों के संचालन की तरह दि दिखाई नहीं देता और कीजिए अगर ये भीतरी अंग अपने नियमों का उल्लंघन करें, तो रोगों को निमंत्रण निश्चित है। बाहरी अंगों की साफ-सफाई और सज्जा करे भी इनकी अनियमितता को ठीक नहीं किया जा सकता। वह योग है, जो श्वास व साधना (ध्यान) की मदद से भीतरी अंगों को दुरुस्त रखता है।

योग को आम व्यायाम नहीं समझना चाहिए। इससे जीवन को व्यवस्थित करने में मदद मिलती है। जो नियमितता अपनाते हैं, उनका व्यक्तित्व अलग दिखाई पड़ता है। तक़रीबन सारे प्रसिद्ध लोग अपनी अनुशासित जीवन शैली के कारण ही अनुकरणीय मो जाते हैं।

जे प्रज्ज्वलित न हो सके, उस दीप के जीवन का क्या अर्थ हो सकता है। दीप केसिर पर चमकती शिखा, उसकी पहचान है। हमारे जीवन में अनुशासन का वही स्थान है। भीतर से रोगी शरीर वही है, जो नियमों से परे रहे है। योग उनके लिए मदद का हाथ है।

ध्यान और एकाग्रता के साथ श्वास की साधना और मुद्राओं के साथ योग का आधार है। यह एक वाक्य जो कहता है। उस पर अमल करते हुए जिस शांति और सुकून का अहसास होता है, वह योगाभ्यास करने वाल बहुत जल्दी जान जाता है।

बाहर का सारा कोलहाल, मन की सारी अथल- पुथल सब योग के ज़रिये दूर की जा सकती है। पालथी लगाकर आंखें बंद करके केवल श्वास पर ही ध्यान केद्रित करें, तो भी के लाभ का परिचय मिल जाएगा।

जैसे तार पर बैठकर सुस्ताते हुए हवा में फरफराते अपने पंखों के अहसास पर चिड़िया धीमे से चहचहा उठती है कुछ वैसा ही।

Teena Gurung
B.A. I

‘अति सर्वत्र वर्जयेत’

हमारे प्राचीन शास्त्रकारों तथा नीतिकारों ने जगह-जगह इस बात पर जोर दिया है कि किसी भी काम में ‘अति’ नहीं करनी चाहिए। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है-

नात्यशनस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।

न चाति स्वपनशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥

कहने का अर्थ है कि बहुत खाना या कम खाना, बहुत सोना या कम सोना दोनों ही नियमों से परे हैं। ऐसे जीने वालों को योगाभ्यास का फ़ायदा मिला सम्भव नहीं।

बहुत खाना, भूख से ज्यादा खाना बुरा है, इसी प्रकार बिल्कुल न खाना, भूखे रहना बुरा है। पर अमर्यादित तप भी बुरा है। अधिक विषयी क्षीण होकर असमय में ही मर जाते हैं, पर जो अमर्यादित अतिशय तप करते हैं शरीर को अत्याधिक कस डालते हैं, वे भी दीर्घ जीव नहीं होते हैं। बहुत तेज दौड़ने वाला जल्दी थक जाता है और बहुत धीरे-धीरे चलने वाला अमीष्ट लक्ष्य तक पहुँचने में पिछड़ जाता है। जो मध्यम गति से चलता है वह बिना थके बिना पिछड़े उचित समय पर अपने गंतव्य स्थान तक पहुँच जाता है। विद्यार्थी कितनी ही उतावली करे एक दो महीने में अपनी शिक्षा पूरी नहीं कर सकता कर भी लोगे तो उसे जल्दी भूल जाएगा। क्रम- क्रम से नियतकाल में पूरी हुई शिक्षा ही मस्तिष्क में सुस्थिर रहती है।

अति रूपेण वै सीता चातिगर्वेण रावणः।

अतिदानाद् बलिर्बद्धो ह्लाति सर्वत्र वर्जयेत्॥

अत्याधिक सुन्दरता के कारण सीता हरण हुआ।

अत्यंत घमंड के कारण रावण का अंत हुआ।

अत्याधिक दान देने के कारण राजा बलि को बंधन में बंधना पड़ा।

अतः सर्वत्र अति को त्यागना चाहिए। अति कभी भी अच्छी नहीं होते फिर वह किसी भी कारण से हो।

Anajali

B.A. III

कर्मफल के बन्धन से मुक्ति

जीवन में कर्म तो सभी करते हैं, पर कर्म को कुशलतापूर्वक करने की कला विरले ही जानते हैं। इस जगत में कोई व्यक्ति क्षण मात्र भी कमी किए बिना नहीं रह सकता। यदि कोई शारीरिक रूप से कोई कर्म नहीं कर रहा है तो भी यह नहीं कहा जा सकता कि वह कर्म नहीं कर रहा है; क्योंकि शारीरिक रूप से कर्मशून्य, क्रियाशून्य दिखते हुए भी वह मानसिक रूप से किसी न किसी चिंतन, मनन, संकल्प, विचार में रत अवश्य ही होगा।

इस प्रकार कर्म किए बिना तो कोई रह ही नहीं सकता और यदि कर्म हुए तो उनका कोई न कोई फल, परिणाम तो अवश्य प्राप्त होगा। शास्त्रों में ठीक ही कहा गया है कि न तो कर्म करने से बचा जा सकता है और न ही कर्मफल से। जहाँ कुछ कर्मफल मधुर होते हैं तो वहीं कुछ कटु भी। इतना तो तय है कि हमें हमारे कर्मानुसार अच्छे-बुरे, शुभ-अशुभ, सुखद-दुखद फल प्राप्त होकर रहते हैं। मधुर फल हमें भाते हैं, सुखदायी लगते हैं, हमें अनुकूल लगते हैं तो प्रतिकूल फल हमें सदा दुखदायी लगते हैं।

भौतिक दृष्टि से हम कर्म एवं उसके फल के बारे में ऐसा ही सोचते हैं, पर योगियों की दृष्टि इससे सर्वथा भिन्न है। अध्यात्मवेत्ताओं, योगियों की दृष्टि में कर्मफल शुभ-अशुभ, अच्छे बुरे हर रूप में दुःखदायी ही है। क्योंकि वे ही हमारे बंधन के कारण हैं। बंधन फिर शुभ के हर हाल में वे ही बाँधने वाले ही होते हैं। जिस प्रकार जंजीर सोने की हो या लोहे की; है

आखिर वो बंधन ही। एक पंछी सोने के पिंजरे में बन्द हो अथवा लोहे के पिंजरे में दोनो का बंधन दुखद ही होता है। क्योंकि वे दोनो हमारी उन्मुक्ता, हमारी आजादी को बांधने वाले होते हैं। जब तक हम शुभ अथवा अशुभ, अच्छे या फिर बुरे जिस किसी भी प्रकार के परिणामों से बंधे हैं, तब तक हमारी उन्मुक्ता, हमारी आजादी हमसे दूर ही रहेगी और जहाँ उन्मुक्ता नहीं, वहाँ आनंद कैसा?

सत्य यही है कि हम न तो कर्म से बच सकते हैं, न ही कर्मफल से। पर हाँ। हम उन कर्मफलों के बंधन से तो अवश्य ही बच सकते हैं और यही हमारे लिए महत्वपूर्ण भी है। श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीयोऽध्याय में भगवान श्री कृष्ण ने कर्मफल बंधन से बचने का उपदेश दिया है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृत दुष्कृते।

तमाद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

अर्थात् समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इसलिए तू समत्वरूप योग में लग जा; क्योंकि यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबंधन से छूटने का उपाय है।

हमें यहाँ यह समझना है कि हमें कर्म करते समय उस कर्म-संपादन में अपना शत-प्रतिशत पुरुषार्थ लगाना है। हमें उस कर्म के कुशल संपादन पर ही केंद्रित रहना है, उससे प्राप्त होने वाले फलो पर नहीं क्योंकि कर्म करते हुए यदि बार-बार उसके फलों का चिंतन लगा रहा कर्म-संपादन में लगने वाली हमारी समस्त ऊर्जा बिखर सी जाएगी और उस कर्म में हम अपना शत-प्रतिशत नहीं लगा पाएँगे! फल की चिंता नहीं करने से फल की प्राप्ति न तो शीघ्र होने वाली है और न ही परिणामक में अधिक। इतना ही नहीं यदि कर्मफल हमारे अनुकूल आया तब तो हमें अच्छा लगेगा, पर यदि फल हमारे प्रतिकूल आया तो हम पुनः ऐस गिरेंगे जैसे-पंख कटने के बाद असीम आकाश में उड़ता हुआ पक्षी भी धरती पर आ टपकता है तब सचमुच हमारा सबकुछ समाप्त हो जाता है।

इसके विपरीत यदि फल कीचिंता करे बिना हमें कर्म किए तब उनका परिणाम चाहे कुछ भी हो, हम तब भी समुद्र में खड़े विशाल स्तंभ की तरह तूफानों के बीच अजेय व अभेद्य बने रहेंगे, क्योंकि कर्मों का फल हमें स्पर्श कैसे कर सकेगा? फल तो हमें उसकी चिंता न करने पर भी प्राप्त होंगे ही, पर तब हर्ष-विषाद, सुख-दुख, शुभ-अशुभ, दोनों ही स्थिति में हम सम ही रहेंगे, एक रूप से ही रहेंगे, उन्मुक्त ही रहेंगे, अनासक्त ही रहेंगे और आनंदित ही रहेंगे। हम दर्शकदीर्घा में बैठकर संसार का कौतुक खेल तो तब भी देखेंगे, संसारा में रहते हुए कर्म तो तब भी करेंगे, पर उस खेल में मिली जीत न तो हमें उत्तेजित व अतिहर्षित कर सकेगी और न ही हार हमें निराश करेगी। हमें संसार में रहते हुए संसार के हर कर्म को योगदृष्टि से ही देखना व करना चाहिए। कर्मफल के प्रति आसक्ति, कर्मफल की चिंता आदि का त्याग करके ही कर्म करना चाहिए। इसे ही निष्काम कर्म कहते हैं और जहाँ निष्काम कर्म है, वहाँ कोई बंधन नहीं; क्योंकि वहाँ फलों के प्रति कोई आसक्ति नहीं है इस नियम

के अनुसार, यह स्पष्ट है कि जो भी कर्म हम फल की आशा से करते हैं, वे ही बंधनकारक हैं। हमारी आशा व आसक्ति ही तो यह बंधन है, पर निष्काम भाव से किए गए कर्म में आशा, अपेक्षा व कामना का कोई बंधन है नहीं, इसलिए ऐसे कर्म हमें बान्धते नहीं, वरन मुक्त करते हैं तब सचमुच हमारी भौतिक प्रगति के साथ-साथ हमारी आध्यात्मिक प्रगति भी होने लगती है। आसक्ति के बंधन से मुक्त होते ही हम ईश्वर के अंखड़ राज्य में प्रवेश पाते हैं व जन्म-मरण के बंधन से भी सदा-सदा के लिए मुक्त हो जाते हैं। योग की इस महान महिमा के कारण ही योगेश्वर श्री कृष्ण सिर्फ अर्जुन को ही नहीं, वरन हम सबके भी योगी बन जाने की पावन प्रेरणा गीता में दे रहे हैं।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानभ्योऽपि मतोऽधिकः

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भावर्जुन॥

अर्थात्- हे अर्जुन! योगी पुरुष तपस्वियों से श्रेष्ठ है, शास्त्र ज्ञानियों से भी योगी श्रेष्ठ माना गया है और सकाम कर्म करने वालों से भी योगी श्रेष्ठ है। अतएव हे अर्जुन! तू योगी बन।

स्वास्थ्य रक्षा – सूत्राणि

1. समय और प्रकृति के साथ चलना ही आयुर्वेद विज्ञान है।
2. शरीर आपका है। जीवन आपका है। आप स्वयं ही अपने आपको नीरोगी रख सकते हैं।
3. नसमझी या लापरवाही से आया एक रोग आपकी जिन्दगी बर्बाद कर सकता है।
4. किसी भी रोग का अपना एक परिवार होता है। एक रोग कभी नहीं आता, वह अपने पूरे परिवार को साथ लेकर आता है।
5. दिन की शुरुआत में सबसे पहले बिना कुल्ला किए तांबे के बर्तन का या गरम पानी पीना चाहिए। जिसे ऊषापान कहते हैं। रातभर जो लार मुँह में बनती है वह पेट में जानी चाहिए। जो कि बेशकीमती है।
6. 18 से 60 साल तक व्यक्ति को सबुह दो गिलास (एक से सवा लीटर) तक पान पीना चाहिए।
7. भोजन खाने के कम से कम 48 मिनट पहले पानी पिएं और भोजन खाने के डेढ़ से दो घंटे बाद दो -चार घूंट पानी गला साफ करनेके लिए जरूर पिएं।
8. गर्मी में फ्रिज के ठण्डे पानी की जगह मिट्टी के मटके का पानी पीना चाहिए। गरम भोज के बाद ठंडा आइसक्रीम और ठण्डी जीचों को सेवन नहीं करना चाहिए।
9. आप जहां रहते हैं उस आबोहवा यानि भौगोलिक परिस्थिति का ध्यान रखकर भोजन करें। अर्थात् जिस प्रदेश या स्थान पर जिस तरह का भोजन उपलब्ध हो वही भोजन

करना चाहिए, क्योंकि वहाँ का जल, जमीन, वहाँ की प्रकृति उसी प्रकार का भोजन उपलब्ध कराते है प्रकृति के विरुद्ध भोजन कभी न करें।

10. भोजन में सबुह फलों का रस, दोपहर को मट्ठा, शाम को गरम दूध ले सकते हैं।
11. हमेशा शुद्ध तेल का प्रयोग करें, शुद्ध यानी कच्ची धानी का तेल। शुद्ध तेल वात, पित्त और कफ को शांत रखता है। तेल का चिपचिपापन और गाढ़ापन उसका महत्वपूर्ण घटक (फैटी एसिड) होता है तेल की खुशबू तेल का पोषक तत्व होता है।
12. हमेशा पूर्व की ओर सिर करके सोएं। उत्तर दिशा पृथ्वी की होती है। उत्तर दिशा में सोने से सिर पर दबाव बना रहता है। सिर व शरीर पर संकुचन होता है। जिससे सही नींद नहीं आती है। पूर्व की तरफ सोने से शरीर में फैलाव होता है। और सुख की नींद आती है।

तथा मानसिक बीमारियां कभी नहीं होती।

साधना से सिद्धि की ओर

योगमार्ग पर चलने वाले साधकों को बहुधा यह शिकायत रहती है कि हमने तो कई वर्षों तक साधना की, फिर भी हमारे जीवन में साधना का कोई प्रभाव क्यों नहीं पड़ा? उसका मनोनुकूल परिणाम क्यों नहीं आया? हमने तो विधिवत् साधना की, फिर भी हमें यथोचित लाभ क्यों नहीं प्राप्त हुआ? क्या योगशास्त्रों में वर्णित योग-साधनाओं की महिमा का कोई मूल्य नहीं? ऐसे कई प्रश्न हमारे मन में सहज ही उठने लगते हैं। वास्तव में योगशास्त्रों में वर्णित योग-साधनाओं की महिमा, महत्त्व व उनसे होने वाले आध्यात्मिक लाभ की बातें अक्षरशः सत्य हैं। इनमें निर्दिष्ट पथ पर चलकर ही अगणित संतों साधकों, तपस्वियों व योगियों ने आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान, मोक्ष, मुक्ति समाधि जैसी महान उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं।

जैसे ज $2H_2 + O_2 = 2 H_2O$ होंगे ही अर्थात् हाइड्रोजन के दो अणु व आक्सीजन के एक अणु के मिलने पर H_2O अर्थात् जल उत्पन्न होता है, वैसे ही यदि प्रयोग सही-सही किए गए हों तो उनकी सफलता अवश्यभावी है। जैसे किसी रोग के ठीक होने में चिकित्सक द्वारा बताई गई औषधि व परहेज का समान महत्त्व है, वैसे ही योगाभ्यास के साथ-साथ हमारी जीवनशैली का भी समान महत्त्व है। हमारे चिंतन, चरित्र, व्यवहार का भी उतना ही महत्त्व है। यदि औषधि बहुत ही प्रभावशाली है, पर रोगी के द्वारा खान-पान का परहेज न हो तो अकेली औषधि अप्रभावी ही रहेगी। ठीक उसी प्रकार योग साधना में सफलता हेतु योगाभ्यास के साथ-साथ योगसाधकों की जीवनशैली अर्थात् रहन-सहन, शयन-जागरण, खान-पान, चिंतन-मनन आदि का भी उतनाही महत्त्व है। इस संदर्भ में अर्जुन के मन में उठ रही शंकाओं, सदेहों का निवारण करते हुए योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण गीत के छठे (6) अध्याय के सोलहवों (16) श्लोक में कहते हैं-

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥

अर्थात् हे अर्जुन! यह योग न तो बहुत खाने वाले का, न बिल्कुल न खाने वाले का न बहुत शयन करने के स्वभाव वाले का और न सदा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। तब फिर किसका योग सिद्ध होता है? किसे योग में सफलता मिलती है? इन प्रश्नों के उत्तर में गीता के छठे (6) अध्याय के सत्रहवें (17) श्लोक में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नाबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

अर्थात् - दुःखों का नाश करने वाला योग तो आहार

आहार - विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

Mamta
B.A. I

नवग्रह रक्षा - कवच

साधना विधि - रक्षा कवच का जाप प्रत्येक दिन स्नान आदि से निवृत्त होकर 21 बार करना चाहिए। जाप संख्या 11,000 है। जाप की सिद्धि हेतु पूर्व में बताये गये नियमों का पालन करना चाहिए। यह रक्षा कवच सभी ग्रहों में कुप्रभाव को नष्ट कर, सुख शांति प्रदान करता है।

सभी नवग्रहों की प्रसन्नता एवं आत्मरक्षा के लिए निम्नलिखित रक्षा कवच का पाठ

अत्यंत उपयोगी है

ॐ शिरो मे पातु मार्तण्डः कपालरोहिणीपतिः

मुखं गारकः पातु कण्ड शशिनन्दनः।

बुद्धिं जीवः सदा पातु जिहवां मे दितिनन्दनः

जठरं च शान्तिं पातु हृदयं भृगुनन्दनः

पादौ केतुः सदा पातु वाराः सर्वांगमेव च

तिथयोऽष्टौ दिशः पातु नक्षत्राणि स्थैर्यमेव च

फलश्रुति -

1. सुचिरायुः सुखी पत्नी युद्धे च विजयी भवेत् 2. रोगात् प्रमुच्यते रोगो बद्धो मुच्येत् बन्धनात्

3. श्रियं च लभते नित्यं शिष्टस्तस्य न जायते

यः करे धारयेन्नित्यं तस्य शिष्टिर्न जायते।

पाठनात् कवचस्यास्य सर्वपापात् प्रमुच्यते।

मृतवत्सा च या नारी काकाबन्ध्या च या भवेत्।

जीवत्सा पुत्रवती भवत्येव न संशयः।

एता रक्षां पठेद् यस्तु अनाः स्पृष्ट्वापि वा पठेत्।

नव ग्रहों की सामूहिक शांति के लिए प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त में पवित्र होकर भगवान श्री हरि विष्णु का ध्यान लगाकर पूर्व की ओर मुख करके बैठें और धूप दीय एवं फल से श्री हरि विष्णु की अराधना करके प्रतिदिन 21 बार नवग्रह स्तोत्रम् का पाठ करें।

Geeta
B.A.III

आयुर्वेदानुसारं गृहचिकित्सा

1. नेत्र श्लेष्मा, शोथ -

यह आंख की झिल्ली की सूजन है। इसमें आँख लाल हो जाती है और इनमें दर्द होता है। आँसू बहते हैं। रोशनी की और देखने में तकलीफ होती है। रोशनी की और देखने में तकलीफ होती है। आंखों से पीपदार मे तकलीफ होती है। आंखों से पीपदार पानी निकलने के कारण पपोटे चीपक जाते हैं।

इलाज - सुहागा 2 ग्राम, हल्दी - 6 ग्राम बनाने की विधि: सुहाग को आग पर गरम कर खील बना लें। अब दोनों दवाओं का बारीक पाऊंडर बना ले औश्त्र 350 मि. ली. पानी में उबाल कर छान लें।

प्रयोग - एक साफ कपड़े का टुकड़ा ले, इसे जोशादे में भिगोकर आंखों की सफाई करें।

2. कान का दर्द -

यह सर्दी या गर्मी की चपेट से या कान में फुंसी या फोड़े होने क कारण होता है।

ठलाज - मूली के ताजे पत्ते: आवश्यकतानुसार बनाने की विधि - इन पत्तों से 180 मि. ली. निकाल ले। इसमें 60 मि. ली. तिल का तेल मिलाकर इनको पकाएं जिससे की पानी उड़ कर तेल रह जाए।

प्रयोग - दो बूँद हल्का गर्म करके कान में टपकाएँ।

पायरिया - दांतों में दर्द और मसूड़ों पर सूजन होती है। पीप भी अपने लगती है। जिसके कारण मुंह से बदबू आती है।

इलाज - हल्दी

बनाने के विधि - हल्दी की एक गांठ जला कर पाऊंडर बना लें।

प्रयोग - इस पाउंडर को सरसों के तेल में मिलाकर सुबह शाम मसूड़ों पर हल्के हल्के मलें।

दांत का दर्द—

मसूढ़ों में सूजन, दर्द और सुखी होती है। कभी-कभी रोगी तेज दर्द से पीड़ित रहता है।

इलाज— अदरक का रस— 5 मि.ग्रा, नमक 7 ग्राम

बनाने के विधि— अदरक के रस में थोड़ा सा नमक मिला लें।

प्रयोग— मसूढ़ों और दर्द वाले दांत पर लगाएं अथवा लोंग का तेल मसूढ़ों और दर्द वाले दांत पर लगाएं।

5. तुंडिका शोथ—

इसमें गिलठियां सूज जाती हैं, गलशोध व दर्द रहता है।

इलाज— सुहागा— 1 ग्राम, शहद — 5 ग्राम

बनाने की विधि— सुहागे को आग पर रखकर खील बना लें और उसका बारीक पाऊंड बनाकर शहद में मिला लें।

प्रयोग— रूई की फुरी से गले पर लगाएं

6. दस्त—

पतले दस्त का बार-बार आना।

इलाज— सूखी बेलगिरी— 10 ग्राम, जीरा सफेद 10— ग्राम।

बनाने की विधि— बारीक पाऊंड बना लें।

प्रयोग— दो दिन में दो बार लें।

7. हाजमे की कमजोरी—

खाने के बाद पेट में भारीपन महसूस होता है। भूख की कमी, अफारा मतली और कैंका अहसास होता है। ऐसा आहार को आमतौर पर अनियमित रूप से लेने तथा मसालेदार चीजों के अधिक प्रयोग और दूसरी अनियमितताओं के कारण होता है।

इलाज— अजवायन— 10 ग्राम, काला नामक — 10 ग्राम बनाने की विधि— नींबू के रस के साथ पीसकर, चने के बराबर गोलियां बना लें।

प्रयोग— दो गोलियां दिन में दो बार खाने के बाद लें।

8. खांसी एवं ठंड (खांसी और नजला)

कफ, गलशोध, बदन दर्द, और सिर दर्द रहता

इलाज - अदरक का इस 10 मि. ग्रा शहद - ग्राम।

बनाने की विधि - दोनों की मिला कर चटनी बना ले।

प्रयोग - दिन में दो या तीन बार आधा चम्मच खाने से पहले लें। अथवा मुलेठी का आवश्यकतानुसार सेवन करें।

बनाने की विधि - मुलेठी का एक टुकड़ा गर्म राख में दबां तब तक की वह गर्म हो जाए

प्रयोग - दिन में दो - तीन बार चबाकर इसका रस निगलें।

9. मतली और उल्टी -

इलाज - प्याज का रस 10 मि. ली पुदीन का रस तिल्ली, अदरक का रस मि. ली. नींबू का रस 10 मिली

बनाने की विधि - चारों को मिलाकर साफ शीशी में रख लें।

प्रयोग - मिली अके को 120 मि. ली. पानी में मिला ले और चुटकी सोडा डाल कर तुरंत पी लें।

कब्ज -

कड़ा मल, सवरे मलत्याग में कठिनाई होना

इलाज - सना के पते - 10 ग्राम, सौंठ - 10 ग्राम सौंफ - 10 ग्राम नमक सेंधा - 10 ग्राम।

बनाने की विधि - बारीक पाउडर बना लें।

प्रयोग पांच ग्राम रात को सोते समय पानी के साथ

पेट के कीड़े -

चेहर पर पीलापन नियमित कमजोरी कभी - कभी पेट में दर्द और उल्टी होना ।

इलाज अनार की जड़ की छाज: आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि - सुखा कर जला लें और राख बना ले

प्रयोग तीन ग्राम रात को सोते समय पानी के साथ ले।

बुखार - इलाज तुलसी के ताजा पते - 25 ग्राम, काली मिर्च 1 ग्राम

बनाने की विधि - पानी में पीसकर चने का बाबर गोलियां बना लें।

प्रयोग - एक गोली पानी के साथ दिन में 3 बार लें।

ANNUAL ART EXHIBITION



SPORTS DAY

Chief Guest: Mr. Tejdeep Singh, Director of Sports, Chandigarh Administration



SPORTS DAY



SPORTS DAY



ਪੰਜਾਬੀ ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਰਚਨਾ	ਰਚਨਾਕਾਰ ਦਾ ਨਾਂ
1.	ਸੰਪਾਦਕੀ-ਆਭਾਮਈ ਸੁਨਹਿਰੀ ਕਲਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ	ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰਾਣੀ-ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
2.	ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	ਡਾ. ਸ਼ੁੱਭੀ ਹੋਰਾ-ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
3.	ਨਸ਼ਾ	ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕ
4.	ਨੌਕਰੀ	ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ-ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਜਾ
5.	ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ	ਰਜਨੀ- ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ
6.	ਔਰਤ	ਰਜਨੀ- ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ
7.	ਲੜਕੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਮੈਨੂੰ	ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ-ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ
8.	ਅਨਮੋਲ ਵਿਚਾਰ	ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ-ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
9.	ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਾ (ਖਾਂਸੀ ਲਈ)	ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ-ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
10.	ਮਾਂ ਅਤੇ ਧੀ	ਸਿਮਰਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ-ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ
11.	ਕਲਾ, ਕਲਾਕਾਰ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ	ਸ਼੍ਰੀ ਮਤੀ ਚਾਰੂ ਹਾਂਡਾ-ਨਿੱਤ ਵਿਭਾਗ
12.	ਜਜ਼ਬਾਤ	ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬੀ. ਐਸ. ਸੀ. (N.M)
13.	ਕਾਲਜ ਦੇ ਉਹ ਤਿੰਨ ਸਾਲ	ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਸਰਾ
14.	ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ	ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਸਰਾ
15.	ਮਾਨਵਤਾ	ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ
16.	ਮੇਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ	ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੌਰ
17.	ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ-ਮੁਸਲਿਮ, ਏਕਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ	ਖੋਜਾਰਥੀ ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ-ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਪੀ. ਜੀ. ਜੀ. ਸੀ. ਜੀ. ਸੈਕਟਰ-11 ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
18.	ਚੁਰਾਸੀ ਦੀ ਜੂਨ	ਸਹਿਜਬੀਰ ਕੌਰ ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ
19.	ਪਾਪ (ਕਹਾਣੀ)	ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
20.	ਵਿਸ਼ਵਾਸ	ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
21.	ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ-ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਉਪਾਅ	ਮਮਤਾ ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ
22.	ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀਏ ਧੀਏ	ਰਾਜਬੀਰ ਕੌਰ ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ
23.	ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਿੱਖਿਆ	ਖੋਜਾਰਥਣ-ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ ਪੀ. ਐਚ. ਡੀ. ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

‘ਆਭਾਮਈ ਸੁਨਹਿਰੀ ਕਲਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ’

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਬੁੱਧ ਵਿਦਵਾਨ ਸਾਥੀਓ। ਅੱਜ ਕੋਰੋ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਹਿੱਕ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਉੱਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹਾਂ। ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਲੀਹਾਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਰਾਹ ਸਿਰਜਦੇ ਸਨ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸ਼ੈ-ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਬੜੀ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਦਕ ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਮਾਂ ਆਉਣ ’ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉੱਠਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਸਦਕਾ ਉਸਦੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਸਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਘੜੇ-ਘੜਾਏ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ, ਘੋਖਦਾ, ਵਾਚਦਾ, ਨਿਰਖ-ਪਰਖ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਸਦੀ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਤੇ ‘ਪ੍ਰਚੰਡ’ ਕਰਦਾ। ਇੱਕ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਦਕਾ ਉਸਦੇ ਵਹਿੰਦੇ ਮੁਹਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮੋੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ।

ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਨਿਗਰਾਨ ਗੁਰੂ ਪੂਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਕੋਈ ਔਕੜ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਆਵੇ, ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਾਂਹ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਬਲਕਿ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉੱਧਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਕੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੇ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵੀ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਠੋਹਕਰਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਦਰ-ਦਰ ਭਟਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਾਲੀ ਦੇ ਪਾਣੀ

ਵਾਂਗ ਡੋਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਵਰਤੋਂ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਤੇ-ਸਿੱਧ ਹੀ ਝਲਕਦਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗੁਣ-ਜਿਵੇਂ ਹੌਸਲਾ, ਸਾਬਤ ਕਦਮੀ, ਆਤਮਕ ਬਲ, ਸ਼੍ਰੇਭਰੋਸਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਦਲੇਰੀ, ਵਿਦਵਤਾ, ਸਹਿਜਤਾ, ਸਾਦਗੀ, ਸਰਲਤਾ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ, ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਸਾਰਥਕ ਸੋਚ ਤੇ ਸੇਧ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੂਝਵਾਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ ਦੀ ਵਿਧਾ ਇੱਕ ‘ਦਰਸ਼ਨੀ’ ਹੁਨਰ ਹੈ ਤੇ ਕਹਾਣੀ ‘ਸ਼੍ਰਵਣੀ’। ਕਵਿਤਾ-ਆਤਮ ਦਰਸ਼ਨੀ ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਭਰੋਸਾ ਅਨੁਭਵੀ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਲ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਤਰਲ ਤੇ ਕਠੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਇਸ ‘ਆਭਾ’ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ‘ਜਗਾਹ’ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੋਧ ਕਰਤਾਵਾਂ, ਤੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਮੁੱਲ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਣੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਧ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ‘ਆਭਾ’ ਰਸਾਲੇ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਗ ਦੇ ਦੁਆਰ ‘ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਚੇਰਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਦਕਵਾਨ ਕਲਮਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਬੇਹੱਦ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਧਾਈ ਦੇ ਯੋਗ ਪਾਤਰ ਤੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਪੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ।

ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਹਿਰਦ ਉੱਦਮ ਸਦਕਾ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਠ ਕੀਤਾ ਤੇ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ‘ਆਭਾ’ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਸੰਪਾਦਕੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ‘ਹੱਕਦਾਰ’ ਹਨ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੈਡਮ ਡਾ.ਅਨੀਤਾ ਕੌਸ਼ਲ ਜੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਸਾਰਥਕ ਸੇਧ ਅਤੇ ‘ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕੌਸ਼ਲ’ ਸਦਕਾ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸੂਝਵਾਨ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਕਾਲਜ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

‘ਆਭਾ’ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰੂਪੀ ‘ਕਮਲ ਪੱਤੀਆਂ’ ਆਪ ਸਭ ਦੇ ਕਰ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਦਿਕ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਭੇਂਟ ਕਰਦਿਆਂ ਅਥਾਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਬੜੇ ਹੀ ਅਦਬ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰਾਣੀ
ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ

ਅਨਮੋਲ ਵਿਚਾਰ

1. ਧਨ ਨਾਲ ਪੁਸਤਕ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ।
2. ਧਨ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ।
3. ਧਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਿਸਤਰਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ।
4. ਧਨ ਨਾਲ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਸਕੂਨ ਨਹੀਂ।
5. ਧਨ ਨਾਲ ਮਹਿੰਗੇ ਕੱਪੜੇ-ਗਹਿਣੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਰੂਪ ਨਹੀਂ।
6. ਧਨ ਨਾਲ ਸਾਥੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚਾ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ।
7. ਧਨ ਨਾਲ ਇਕਾਂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ।

ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਾ “ਖਾਂਸੀ ਲਈ”

ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਸਾਬਤ ਪੱਤੇ	= 7 (ਸੱਤ)
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ (ਸਾਬਤ)	= 7 (ਸੱਤ)
ਲੌਂਗ	= 1 (ਇੱਕ)
ਅਜਵਾਇਣ	= 1 (ਚੁੱਟਕੀ)
ਸੌਫ	= 1 (ਚੁੱਟਕੀ)
ਚਾਹ ਦੀ ਪੱਤੀ	= 1 (ਚੁੱਟਕੀ)
ਮੁਲੱਠੀ	= 1 (ਇੱਕ) ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁੱਟਕੇ

ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਪਾ ਕੇ ਗੈਸ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਉਬਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਮ (ਗੈਸ) ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਪੁਣ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ (ਪੀਣ ਯੋਗ) ਕਾੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪੀਓ ਤੇ ਗਲੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਪੀਣਾ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪੀਣਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੋਟ:- ਸ਼ੂਗਰ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ। ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਛੋਟੀ (ਕਾਲੀ) ਹਰੜ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੁਪਹਿਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਪ੍ਰੋ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਇਸ਼ਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਝਤਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਠਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਠੋਰ ਤੋਂ ਕਠੋਰ ਪੱਥਰ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਅਲਖ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤ ਤਾਂ ਰੂਹ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੀ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਆਤਮਾ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਇਲਾਹੀ ਨੂਰ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਰਸ਼ੋਂ ਝਿਮ-ਝਿਮ ਵਰਸਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। “ਝਿਮ-ਝਿਮ ਬਰਸੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ” ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਬਹੁਰੰਗੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਰੂਹ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਾ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੰਗੀਤ ਇੱਕ ਅਰਸ਼ੀ ਧੁਨੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਰਸ, ਇੱਕ ਰੂਪ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਹਾਲਤ “ਲਿਵਲੀਨ” ਭਾਵ ਮਨ ਚੜ੍ਹਿਆ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਪਾ ਗੁਆ ਕੇ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਅਕਾਲ ਜੋਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਫਿਲਮਾਂ, ਰਾਜ ਦਰਬਾਰਾਂ, ਮੈਦਾਨੇ ਜੰਗ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੁਰ-ਸਾਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਧ ਕਲਾ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਸਮੇਂ ਢੋਲ, ਨਰਸਿੰਗਿਆਂ, ਧੌਸਿਆਂ, ਮ੍ਰਿਦਗਾਂ, ਨਗਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਘਣਘੋਰ ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਸੰਗੀਤ ਯੋਧਿਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਜੂਆਂ ਅੰਦਰ “ਜੂਝ ਮਰਨ” ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਪੇਰੇ ਦੀ ਬੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੰਗੀਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਬਾਂਸੁਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਪੰਨ ਸੰਗੀਤ, ਜੰਗਲਾਂ, ਬੇਲਿਆਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਭੰਗੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਚਣ-ਕੁੱਦਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਤਕੇ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ

ਬਾਜੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ, ਬਲਦਾਂ ਅਤੇ ਊਠਾਂ ਦੇ ਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਏ ਘੁੰਗਰੂ ਅਤੇ ਟੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੰਗੀਤ, ਖੂਹ ਦੇ ਚਕਲਾ ਅਤੇ ਚਕਲੀ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਿਆ “ਕੁੱਤਾ” ਜਿੱਥੇ ਖੂਹ ਦੀਆਂ ਟਿੱਡਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਸਦੀ ਟੁੱਕ-ਟੁੱਕ ਕਰਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰ ਅਤੇ ਤਾਲ ਸੰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੰਗੀਤ ਸਬੰਧਿਤ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਅਕੇਵੇਂ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋਸ਼ ਜਜ਼ਬਾ ਅਤੇ ਜਾਬਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਮੀ ਤਥਾ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ‘ਮਾਤਮੀ ਧੁਨਾਂ’ ਧੁਨਾਂ ਵਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਤਮੀ ਧੁਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਗਮਗੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੀਰ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਰਸ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਵਜਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੁਲਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਜਜ਼ਬਾ ਜੋਸ਼ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਵਲਵਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਰੰਭ ਵੇਦਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰਾਂ ਦੇ ਗਾਇਨ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਮਵੇਦ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਗ੍ਰੰਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਕਰੀਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, “ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।” ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨਾਦ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਉਤਰਾਵ ਚੜ੍ਹਾਅ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾੱਤ, ਅਨੁਦਾਤ ਅਤੇ ਸਵਰਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਡੀ. ਏ. ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ੰਕਰਾਨੰਦ, ਚਿਕਤੰਤਰਸ ਅਤੇ “ਦੀ. ਪੀ. ਹਿਸਟੋਰਿਕ ਇੰਡਸਟ੍ਰੀ ਸਿਵਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸੁਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਗਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਸੁਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸੱਤ ਸੁਰਾਂ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ‘ਪਾਣਿਨੀ ਸਿੱਖਿਆ’ ਅਤੇ ‘ਨਾਰਦੀ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ’ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਵਾਦਨ, ਸਿਤਾਰ ਵਾਦਨ, ਸਰੋਦ ਵਾਦਨ ਆਦਿ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸੰਗੀਤ ਘਰਾਣੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਲਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਵਰਗੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਲਲਿਤ ਕਲਾ ਮਾਤਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਗਲਪਨ, ਉਣੀਂਦਰਾ, ਉੱਚ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਰਕਤ ਚਾਪ, ਵਿਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਅਰਥ-ਰਾਈਟਸ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਆਦਿ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੈਦਾ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਹੈ। ਚੇਨਈ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ‘ਰਾਗ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ’ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਰਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜਾਂ ਦੇ ਵਾਦਨ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕ ਤਜਰਬੇ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਮਈ ਲੈਅਬੱਧ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੂੰ-ਹੂੰ, ਆਂ-ਆਂ, ਜਾਂ ਊਂ-ਊਂ ਆਦਿ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਥਪਕੀ ਦੇ-ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਲੋਰੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੈਅ ਬੱਧਤਾ ਜਿਵੇਂ ਜੁਲਾਹੇ ਦੇ ਕੱਪੜਾ ਬੁਣਨ ਸਮੇਂ ਠੱਕ-ਠੱਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਲੁਹਾਰ ਦੀ ਟੱਕ-ਟੱਕ ਦੀ, ਘੁਮਿਆਰ ਦੇ ਚੱਕ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੁਆਣੀ ਦੇ ਚਰਖੇ ਦੀ ਲੈਅ ਬੱਧ ਘੂਕਰ; ਹਲਟ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਸੰਗੀਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਸਿਰਜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜੋ ਸਮਰੱਥਾ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗੀਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਕਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਗਿਲਾ, ਈਰਖਾ-ਸੜਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਏ ਸਦਕਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜਾਂ, ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਕਿਫ਼ ਸਨ; ਤਾਂ ਹੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਘੁੰਘਰੂਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਝਾਂਜਰਾਂ ਜਾਂ ਪੈਖੜ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ; ਉਥੇ ਕੋਲ਼ ਵਜਦਿਆਂ ਘੁੰਘਰੂਆਂ ਦੀ ਖੜਾਕ ਤੋਂ ਮਾਂ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੀ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਗਾਇਨ ਪੱਖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੱਧਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸਰਤ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸਾਸਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਢੋਲਕੀ; ਘੜਾ ਜਾਂ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਦਬਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰਿੱਤ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰਲੀ ਕਸਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅੰਗ ਫੇਫੜੇ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦਿਲ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮਹੌਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਸੰਗੀਤਮਈ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤਕ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਬੇਹੱਦ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਉੱਨਤੀ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਣ, ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਣ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਸੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਾਡਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਪਾਣੀ, ਵਿਰਾਸਤੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਸੋਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਅੱਜ ਚਾਰਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਤੇ ਵੱਜਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸਾਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਬਲਕਿ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉੱਗਦੀ ਫਸਲ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਪਾ-ਧਾਪੀ ਦੀ ਘੁੱਟਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ, ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤਮਈ ਫਿਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਡਾ. ਸ਼ਰੂਤੀ ਹੋਰਾ
ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ

ਨਸ਼ਾ

ਆਖਰ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਹੀ ਏਨੀ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਹ ਪੰਜ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਸਨ, ਪੰਜੇ ਹੀ ਵਿਆਹੇ ਵਰ੍ਹੇ ਸਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਸੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੁਣ ਤਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹੀ। ਰੋਜ਼ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਕਲੇਸ਼ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚ ਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਣਜੀਤ ਉਹ ਤਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੀ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਰਣਜੀਤ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇੱਕ ਧੀ ਦਾ ਬਾਪ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਸੁਧਰਿਆ ਨਾ। ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਰਣਜੀਤ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਪਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਰਣਜੀਤ ਨੇ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬਾਰਾਂ ਜਮਾਤਾਂ ਪਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਂ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਚਾਰ ਸਦਕਾ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਸਮਝ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਸਮਝ ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਤਾਂ ਖਾ ਹੀ ਲਈ ਸੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦਾ ਜਮਾਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿਰ ਤੱਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਰਣਜੀਤ ਦਾ ਜਮਾਤੀ ਤੁਰਨ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਰਣਜੀਤ ਦੀ ਇਕਦਮ ਨਜ਼ਰ ਉਸਦੇ ਲਿਫ਼ਾਢੇ ਤੇ ਪਈ ਤੇ ਰਣਜੀਤ ਨੇ ਪੁੱਛ ਹੀ ਲਿਆ, ‘ਆਹ ਕੀ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦਾ ਏ,’ ਉਸਦੇ ਜਮਾਤੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, ‘ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੇ’।

ਅੱਜ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਮੇਲਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਥੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਨੇ ਰਣਜੀਤ ਦੇ ਜਮਾਤੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕੀ ਤੂੰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ”। ਉਸਨੇ ਛੇਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਤਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਦੇ ਜਮਾਤੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਵਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਰਣਜੀਤ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਸਾਰਾ ਨਾਵਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਈ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਮੰਗਵਾ ਲਈ ਫਿਰ ਹੋਰ ਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਂਗ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਰਣਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਹੀ ਦਿੱਤਾ, ‘ਕਿ ਮੰਮੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸੁਧਰ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੂੰਹ ਤੇ ਪੋਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰਿਆ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਪਾ ਲਈਆ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ।

ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ-ਤੀਜਾ

ਨੌਕਰੀ

ਕਾਫ਼ੀ ਨੇਰਾ ਹੋ ਚੱਲਿਆ ਸੀ। ਮਾਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਖੜੋਤੀ ਸੀ। ਬਾਪੂ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੂਹੇ 'ਤੇ ਗੇੜੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੁੱਤ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੀ। ਅੱਜ ਤਾਂ ਉਮੀਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਸੋਲਾਂ ਜਮਾਤਾ ਪੜ੍ਹੇ ਬੀ. ਐੱਡ ਪਾਸ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਹੀ ਗਈ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਬੂਹੇ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵੜਿਆ। ਪੱਗ ਢਿੱਲੀ ਹੋਈ, ਮੈਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਧੂੜ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ 'ਚ ਲੱਥ-ਪੱਥ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਗਹਿਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਵੱਟ ਕੇ ਮੂਧੇ-ਮੂੰਹ ਪਏ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਜਦ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਪੁੱਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੱਖ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆ ਸੀ ਪਰ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਨਖਾਹ 2500/- ਰੁਪਏ ਹੀ ਮਿਲੂਗੀ। ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਤਾਂ ਬੱਸ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਿਆਂ 2500/- ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਜੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਸੰਨਾਟਾ ਜਿਹਾ ਛਾ ਗਿਆ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਛਾਬੇ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮਾਂ ਚੁੱਪ ਸੀ, ਬਾਪੂ ਚੁੱਪ ਸੀ, ਮੈਂ ਵੀ ਚੁੱਪ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਚੁੱਪ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਚੁੱਪੀ ਤੋੜਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਗਗਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਜਾ

ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ

ਦਿਲ, ਅੱਖ ਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ
ਦਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਅੱਖ ਨੂੰ,
ਤੈਨੂੰ ਕਿਸਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਏ
ਅੱਖ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਜਵਾਬ ਦਿਲ ਨੂੰ
ਜਿਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੂੰ ਫਿਰਦਾ ਉਦਾਸ
ਦਿਲ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਜਵਾਬ
ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਰਸ਼ਦ ਪਿਆਰੇ ਲਈ
ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਾਰੇ ਲਈ
ਅੱਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਦਿਲ ਨੂੰ
ਮੁਰਸ਼ਦ ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਏ
ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚ ਦਾ ਏ
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਤਰਸਦੀ ਹਾਂ
ਤੇ ਤੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਲੋਚਦਾ ਏ
ਫਿਰ ਦਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਅੱਖ ਨੂੰ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੁਣ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ
ਅੱਖ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਤਾਂ ਉਹ ਈਦ ਦਾ ਚੰਨ ਹੀ ਹੋ ਗਏ ਨੇ
ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ
ਚੱਲੋਂ ਰੱਬ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਚਲਦੇ ਆਂ
ਹੱਥ ਜੋੜ ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੀ ਕਰਦੇ ਆਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਰੱਬ ਨੂੰ
ਰੱਬਾ !ਇਹ ਸਭ ਤੇਰਾ ਹੀ ਕਾਰਾ ਏ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਦੀਦਾਰ ਕਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ
ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਇੱਕ
ਆਸ਼ਿਕ ਦਿਲ ਵਿਚਾਰਾ ਏ
ਫਿਰ ਅੱਖ ਨੇ ਕਿਹਾ ਰੱਬ ਨੂੰ
ਤੂੰ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਤ ਜਗਾਉਂਦਾ ਏ
ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ
ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਏ
ਫਿਰ ਰੱਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਏ
ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਉਹਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ
ਸਮਾਂ ਬਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਏ।
ਫਿਰ ਅੱਖ ਤੇ ਦਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਰੱਬ ਨੂੰ
ਰੱਬ ਤੇਰਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰ ਏ
ਤੂੰ ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਏ ਮਨਜ਼ੂਰ
ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਜਾਵਾਂਗੇ ਜ਼ਰੂਰ
ਫਿਰ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ
ਤੇ ਸੁਪਨੇ 'ਚ ਕੀਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਬਾਤ
ਇਹ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ।

ਰਜਨੀ
ਬੀ. ਏ. II

ਔਰਤ

ਉਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੈਣ
ਜਿਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਧੂੜਾਂ ਪੱਟਦੇ
ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਤਾਂ
ਸਾਂਭ-ਸਾਂਭ ਰੱਖਦੇ
ਹੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀ ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਕੱਸੇ
ਗੰਦੇ ਕਮੈਂਟਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਵਾਹਵਾ
ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੁੱਟਦਾ ਏ
ਜੇ ਆਪਣੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਕਰੇ
ਤਾਂ ਖੂਨ ਜਿਹਾ ਖੌਲ੍ਹ ਉੱਠਦਾ ਏ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੁੱਝ
ਗਲਤ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਸੌ ਵਾਰੀ ਜਰਾਂ ਸੋਚੋ !
ਐਵੇ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਦਾ
ਨਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰੋ ਲੋਕੋ !
ਕੋਈ ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਧੀ ਪਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਘਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਜਿਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਕੋਈ ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੈਣ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਕੋਈ ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਘਰਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਹਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਕੋਈ ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਏ

ਰੁੱਖ ਵਰਗੀ ਠੰਢੀ ਛਾਂ ਹੁੰਦੀ ਏ
 ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੀਂ ਕੁੜੀਏ
 ਆਪਣੀ ਧੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹੋ ਆਖਦੇ ਹੋ
 ਫਿਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ
 ਕਿਉਂ ਗੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਝਾਕਦੇ ਓ।
 ਹੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ
 ਪਟੋਲਾ, ਪੁਰਜ਼ਾ, ਬੰਬ ਤੇ ਜਗਾੜ ਏ
 ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਉਂ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਏ
 ਔਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਰਲ਼-ਮਿਲ਼ ਚੰਗੀ ਬਣਾਓ
 ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਓ।

ਰਜਨੀ ਬੀ. ਏ. II

ਲੜਕੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਮੈਨੂੰ

ਲੜਕੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਮੈਨੂੰ,
 ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ ਮੈਨੂੰ,
 ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੂੰ ਮੈਂ ਖੂਬ ਪੜ੍ਹਾਈ,
 ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਨੇ ਜੋਤ ਜਗਾਈ,
 ਫਿਰ ਕਰੂੰ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ,
 ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਲੇਗੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਾਲ,
 ਵਿੱਦਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਦਾਜ ਮੇਰਾ,
 ਵਗਾਹ ਮਾਰਾਂਗੀ ਭੈੜੇ ਰਸਮ-ਰਿਵਾਜ,
 ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਸਵੇਰਾ,
 ਪਿੰਡ ਚੰਡਿਆਲਾ,
 ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਨਾਮ ਹੈ ਮੇਰਾ।

ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
 ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਮਾਂ ਅਤੇ ਧੀ

ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਇੱਕ 38 ਸਾਲਾਂ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਹਰਲੀਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਆਈ ਪਈ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਧੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਖਾਸ ਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੇਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦੇ ਪੁਲ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦੇ ਸਨ। ਉਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ-ਦਾਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੇ ਨਾਂਹੀ ਉਹ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਾਣਦੀ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਸੁਭਾਅ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਦਾ।

ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਹਰਲੀਨ ਨੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਝਿੜਕਾਂ ਖਾਧੀਆਂ, ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਸੁਆਰਣ ਕਾਰਨ। ਮਨਜੀਤ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਝਿੜਕਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਆਟਾ ਛਾਣ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੱਭੂ ਵੱਟ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮਨਜੀਤ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਨਣੀ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ।

ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਹਰਲੀਨ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਵੱਡੀ ਸੀ। ਮਨਜੀਤ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੁਚੱਜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਜਾਣਦੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਦਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੀ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੱਭੂ ਵੱਟ ਰਹੇ, ਮੁੰਡਾ ਕਿਸ ਪਿੰਡ ਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਤੁਰ ਲਈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਚ ਹੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ? ਮਨਜੀਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਕੁੜੀ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ

ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਖਾਸ ਕਰ ਲੜਕੀ ਵਿਗੜਦੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੁਧਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ। ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਸੀ। ਮਨਜੀਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮੰਗਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਕੁੜੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਮੰਗ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਮਨਜੀਤ ਦੀ ਕੁੜੀ ਵੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਮੰਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼। ਆਪਣਾ ਸਮਾਜ ਇੱਕ ਬਿਗੜੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿੱਕਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬੋਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਖੋਹ ਪਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਬੋਝ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੀ ਪਤਾ ਬੇਗਾਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਗਲ਼ ਪੈ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ।

ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਹਰਲੀਨ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਸੁਆਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਫਿਰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਹਰਲੀਨ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਸਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਹਿਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਗਲ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਤੇ ਬੋਝ ਬਣੇਗੀ। ਹਾਂ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ-ਗੁੰਮ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਝਿੜਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮਨਜੀਤ ਮੁਸਕਰਾਈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਧੀ ਕੋਲ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗਲ਼ ਨਾਲ਼ ਲਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰੀ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਕਲਾ, ਕਲਾਕਾਰ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ

ਭਾਰਤੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸੁਹਜ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਨੂੰ ਦੇਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਸਰੋਤ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਕਲਾ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪੰਜ ਨਹੀਂ ਛੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੇਵੀਂ ਇੰਦਰੀ ਉਸਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਰਾਹੀਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ ਨੂੰ ਅਟੱਲ ਸੱਚ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਚ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਆਨੰਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਸਮਾਏ ਹਨ। ਕਲਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਾ ਯਥਾਰਥ ਦਾ ਬਿੰਬਮਈ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮੁੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਕਲਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਸੋਚ, ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਕਿਸੇ ਜੋਗੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਨੰਦਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕਲਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ। ਦੂਜੇ ਮੁੱਖਾਂ ਤਾਂਈ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਤੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ। ਇਹੋ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਨਜਾਣੇ ਹੀ ਅਭਿਨੈ ਕਲਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਨੇ ਨ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੇ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਇਸ ਆਦੀ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹਵਾ-ਹਨੇਰੀ ਦਾ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਸੰਗੀਤ, ਵਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝਰਨਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਕਲ-ਕਲ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸੁਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਬਲਕਿ

ਪਰਿਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਨੂੰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਫਸਲ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਉਗਾਈ ਫਸਲ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਠਿਕਾਣਾ ਨਾ ਰਿਹਾ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ, ਛਲਾਂਗਾਂ ਮਾਰ ਕੇ, ਨੱਚ ਕੇ ਮਾਨਣਾ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਨ੍ਰਿਤ ਕਲਾ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਕਲਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ।

ਕਲਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਸਮਾਜਕ, ਇਤਿਹਾਸਕ, ਸਮਕਾਲੀ, ਭੌਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ, ਰੁਹਾਨੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਾ ਰਾਹੀਂ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ-ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਕੇਵਲ ਕਲਾਤਮਿਕ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਆਤਮਿਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਰਾਹੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੰਝੂ ਕੱਢਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੇ ਮੁਸਕਾਨ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਉਸਦੀ ਇਸੇ ਭਾਵੁਕਤਾ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ-ਵਿਉਂਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੇ ਅਨੰਦ ਰਾਹੀਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਰਤੀ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਕਲਾ ਤੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਵਿਤਾ ਹੋਵੇ, ਨ੍ਰਿਤ, ਰਾਗ ਜਾਂ ਨਾਟਕਲਾ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਰਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਲਾ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਆਪਣੀ ਗੱਲ, ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ

ਪਹੁੰਚ-ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਲਾਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਰਥ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਕਲਾ ਨੂੰ ਅੱਜ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਲਾਕਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਨ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਨਾਟਕਲਾ ਹੋਵੇ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਕਲਾ। ਅੱਜ ਅਦਾਕਾਰ ਕਲਾਕਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਾਜਕ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵੀ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕਲਾਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਜ ਸਕੇ।

ਚਾਰੂ ਹਾਂਡਾ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਨ੍ਰਿਤ ਵਿਭਾਗ

ਜਜ਼ਬਾਤ

ਵਾਰਿਸ਼ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਅਮਰ ਕੀਤੇ ਸੀ, ਹੀਰ-ਰਾਂਝੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਜੋ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਏ ਅੱਜ, ਚੱਲ ਪਈ ਕੁਝ ਹੋਰ
ਹੀ ਬਾਤ।

ਉਦੋਂ ਮਹਿਬੂਬ ਲਈ ਜਾਨ ਦਿੰਦੇ ਸੀ, ਪਿਆਰ ਸੀ ਉਦੋਂ ਰੂਹਾਨੀ,
ਅੱਜ ਮਹਿਬੂਬ ਬਦਲਣ ਨਿੱਤ ਦਿਨ, ਪਿਆਰ ਹੋਇਆ ਜਿਸਮਾਨੀ।
ਅੱਜ ਨਾ ਮਾਰੇ ਕੋਈ ਛਾਲ ਝਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਕੋਈ ਜਾਨ ਤੇ ਖੇਲੇ,
ਇਸ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੇ ਹੁਣ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲੇ।

ਨਾ ਹੰਝੂ ਸੱਚੇ ਲੱਗਦੇ ਨੇ, ਨਾ ਮੁਸਕਾਨ ਕੋਈ ਅਸਲੀ ਲੱਗੇ,
ਝੂਠੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ।
ਹੁਣ ਮਕਾਣਾਂ ਤੇ ਵੈਣ ਮੁੱਕ ਗਏ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਹਾਸੇ ਸੁਣਦੇ ਨੇ,
ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੋਰ, ਰੋਜ਼ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬੁਣਦੇ ਨੇ।

ਹੰਝੂ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖਾਰੇ ਨੇ, ਪਰ ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮੁੱਕ ਗਏ,
ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਬੂਟੇ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਕਦੋਂ ਦੇ ਸੁੱਕ ਗਏ।
ਮਾਪੇ ਵੀ ਹੁਣ ਬੋਝ ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਏ, ਤਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਜਦ ਤੱਕ ਪੈਸੇ ਨੇ,
ਸਮਝ ਨੀ ਆਉਂਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਇਹ ਕੁੱਖੋਂ-ਜਾਏ ਕੈਸੇ ਨੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਤਾਂ ਸੱਚੀਆਂ ਸੀ, ਹੁਣ ਹੋ ਗਈਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੇ,
ਕਦੇ ਹੰਝੂ, ਕਦੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾ ਕੇ, ਇਹ ਧੋਖੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਨੇ।
ਜਜ਼ਬਾਤ-ਜਜ਼ਬਾਤ ਕਹਿੰਦੇ, ਇਹ ਕਲਮ ਵੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ,
ਤੂੰ ਜਾਣਾ ਸੀ ਕਿਸ ਰਾਹੇ, ਹੁਣ ਕਿਸ ਲੀਹੋਂ ਤੂੰ ਪੈ ਗਈ।

ਤੂੰ ਨਾ ਕਰ ਫਿਕਰ ਮੇਰੀ ਏ ਕਲਮੇ, ਸੱਚੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮੁੜ ਆਵਣਗੇ,
ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੂਟੇ ਵਾਂਗੂੰ, ਫਿਰ ਤੋਂ ਹਰੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸੁਣ ਲਉ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਲਿਓ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ,
ਧਨ-ਮਾਲ ਦੀ ਮੈਲ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਕੇ, ਨਾ ਇਹਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ ਕੋਈ ਕਰਮ ਅਜਿਹਾ, ਕਿ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਉੱਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ,
ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਬਣਾਉ, ਹਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਖ਼ਾਸ।
ਹੁਣ ਖਤਮ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ,
ਤੇ ਮਾਣ ਲਓ ਪਿਆਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਰਸਾਤਾਂ ਨੂੰ।

ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਬੀ. ਐਸ. ਸੀ.

ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਸਤੁਲਜ਼ ਰੋਂਦਾ ਵੇਖਿਆ,
ਤੇ ਸਿਸਕੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਵੇਖਿਆ ਬਿਆਸ,
ਮੇਰੇ ਸੋਹਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ,
ਕਿਤੇ ਐਵੇਂ ਨਾ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇ ਆਸ।
ਕਿਵੇਂ ਹੁਣ ਗੱਭਰੂਆਂ ਦਾ ਖੂਨ ਖੌਲੇਗਾ,
ਜਦ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਵਗਦੇ,
ਭਰ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਤਾਂ,
ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੇਹੋਸ਼, ਬੇਸੁਰਤ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ।

ਨਿੱਤ ਦਿਨ 'ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਾਹ' ਬਣਦੀਆਂ,
ਹੁਣ ਸੜਕਾਂ ਇਹ ਕਤਲਗਾਹ ਹੋ ਗਈਆਂ,
ਇੱਥੇ ਆਬੂਰ ਹੈ ਬੇ ਆਬੂਰ ਹੁੰਦੀ ਨਿੱਤ ਦਿਨ,
ਰੱਬ ਜਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਰੂਹਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਬੇਰਹਿਮ ਹੋ ਗਈਆਂ।
ਜਿੱਥੇ ਢੋਲ ਤੇ ਨਗਾਰੇ ਧਮਾਲਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਸੀ,
ਅੱਜ ਅਸਲੀਲ ਗਾਣੇ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਝੁਕਾਵਾਉਂਦੇ ਨੇ,
ਜਦ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਅਸਲਾ ਹੈ ਬੋਲਦਾ,
ਮੇਰੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਨੇ।

ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਹੁਣ,
ਗੁਲਾਮ ਹੋਇਆ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਦਾ,
ਜਿੱਥੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਭਰਦੇ ਨੇ,

ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ।

ਨੌਜਵਾਨ ਹੈ ਭਟਕਦਾ ਹਨੇਰੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਤੇ,
ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਨਾ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਇਤਬਾਰ,
ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹੱਥ ਗਰਮ,
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਰੋ ਉਮਰ ਭਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ।

ਇੱਥੇ ਜੁਰਮ ਹੁਣ ਆਮ ਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ,
ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਹੈ ਫਿਰਦਾ ਹੇਠ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ,
ਕਿਤੇ ਪੁੱਤ ਹੈ ਪਿਉ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਦਾ,
ਕਿਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰੋਜ਼ ਧੀਆਂ-ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ।
ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਜਿਹੀ,
ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੜ ਸੋਹਣੇ ਬਣਨ ਦੀ,
ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ,
ਹਰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ।

ਜਦ ਕਲਮ ਤੇ ਸੋਚ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ ਆਉਣਗੀਆਂ,
ਇਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜੋਸ਼ ਜਗਾਉਣਗੀਆਂ,
ਮੇਰੇ ਧੁੰਦਲੇ ਹੁੰਦੇ ਬਿਮਾਰ ਜਿਹੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਇਹ ਮੁੜ ਹੱਸਦਾ, ਖੇਡਦਾ, ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ।

ਨਾਮ-ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਬੀ. ਐੱਸ. ਸੀ.

ਕਾਲਜ ਦੇ ਉਹ ਤਿੰਨ ਸਾਲ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਬੜਾ ਸੁਹਾਣਾ
ਨਿੱਤ ਮਿਲਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੁਹਾਣਾ
ਜਦੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਆਂ ਇਸਦਾ ਬਿਆਨ
ਬਹੁਤ ਕਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ
ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਬਣੇ ਨੇ
ਪਰ ਕਈ ਰਹਿੰਦੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਖੜੇ ਨੇ

ਜਦ ਸੋਚਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ
ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਦੋਸਤ ਪਿਆਰੇ
ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਲੜਨਾ
ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਚ ਖੜ੍ਹਨਾ
ਕਾਲਜ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ
ਦੋਸਤ ਸਾਰੇ ਬੜੇ ਸੀ ਲਹਿਰੀ
ਦੱਸਦੀ ਆਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿੱਸਾ
ਜਾਪੇ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
ਜਦ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ
ਸਭ ਹੀ ਲੋਕ ਪਰਾਏ ਸੀ
ਨਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਾ ਕੋਈ ਸੰਗੀ
ਮੈਨੂੰ ਕਾਲਜ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਬਹੁਰੰਗੀ
ਕਮਰਾ ਨੰ:17 ਜਿੱਥੇ ਕਲਾਸ ਲੱਗਦੀ ਸੀ ਇਲੈਕਟਿਵ ਦੀ
ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਵੀ ਐਕਟਿਵ ਜੀ
ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਜਿਹਾ ਸਭ ਲੱਗਦਾ ਸੀ
ਆਪਣਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਾ ਸੀ
ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਭ ਅਣਜਾਣ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ
55 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਥੱਕ
ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਮੈਂ ਗਈ ਸੀ ਅੱਕ
ਪਰ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲੱਗੇ
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਲੱਗੇ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਉਹ ਸਾਲ ਲੰਘ ਗਿਆ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ
ਬਦਲ ਗਿਆ ਕਮਰਾ ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਉਹੀ ਨੇ
ਇੱਕਠੇ ਜਦੋਂ ਬਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਮਰਾ ਨੰ 110 'ਚ
ਫਿਰ ਸ਼ਰਾਰਤੀਪਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਬਸ 'ਚ
ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਈ ਪੜ੍ਹਦੇ
ਪਰ ਜਦ ਵੀ ਇਸ ਕਲਾਸ 'ਚ ਵੜਦੇ
ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਕਾਬੂ
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਾਦੂ
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ
ਪਤਾ ਨਾ ਇਹਦਾ ਕੀ ਸੀ ਰਾਜ਼
55 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਲਾਸ, 5 ਮਿੰਟ 'ਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਸੀ
ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ
ਸਾਲ ਲੰਘਿਆ ਉਹ ਕਮਰਾ ਗਿਆ ਛੁੱਟ
ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁਣ ਹੋਇਆ ਅਟੁੱਟ
ਕਮਰਾ ਨੰ.110 ਤੋਂ ਫਿਰ ਹੋ ਗਿਆ 225
ਪਰ ਸਭ ਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਬੜੇ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਸੱਚੀ
ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੋੜ ਤੇ ਟਕਰਾਵਾਂਗੇ
'ਅਰਸ਼' ਇਹੀ ਬੱਸ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਖ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸਾਥ

ਰਖੂੰਗੀ ਬੋਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਯਾਦ
ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਣਮੁੱਲੀਆਂ
ਕਦੇ ਨਾ ਜਾਣੀਆਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਭੁੱਲੀਆਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹੋ ਕਰਦੀ ਆਸ
ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਰੱਖਿਓ ਯਾਦ।

ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਸਰਾ

ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ

ਇੱਕ ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ,
ਤੂੰ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ ਹੈ,
ਮੈਂ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰ ਫਸੀ ਕੋਈ ਕਿਸਤੀ,
ਤੂੰ ਹੀ ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ, ਮੇਰਾ ਕਿਨਾਰਾ ਹੈ,
ਤੂੰ ਪਿਆਰਾ ਹੈ, ਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਨਹਾਰਾ ਹੈ।
ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ
ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲਈ
ਜਦ ਵੀ ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਨਮ ਹੋਵੇ
ਮੈਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲਵੀਂ
ਵਸਾ ਲਈ, ਸਮਾਂ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਚਰਨਾਂ ਕੋਲ ਬਿਠਾ ਲਈਂ।
ਜਦ ਵੀ ਮੈਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਾਂ
ਤੇਰਾ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਦਾ ਰਹੇ
ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਹੀ ਆ ਜਾਵਣ ਭੂਚਾਲ
ਦਿਨ ਸਭ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹੇ
ਸਿੱਖ ਰਹੇ, ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਲਿਖਦਾ ਰਹੇ।
ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਵਾਂ
ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਤੇਰਾ ਹੱਥ ਹੋਵੇ,
ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮੈਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣ ਤੇਰੇ,
ਜਦ ਵੀ ਇਹ ਨਿੱਕੀ ਅੱਖ ਸੌਵੇ।
ਤੂੰ ਹੈ ਕਲਾਕਾਰ ਤਕਦੀਰਾਂ ਦਾ
ਕਦੇ ਸਾਹਿਬਾਂ ਤੇ ਕਦੇ ਹੀਰਾਂ ਦਾ

ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਹੈ ਇਸ ਨਾਚੀਜ਼ ਦਾ
ਕਦੇ ਬਣੇ ਗੁਰੂ ਫਕੀਰਾ ਦਾ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਨੂੰ
ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਪੀ ਜਾਵਾਂ,
ਤੂੰ ਦੇਵੇਂ ਭਾਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਵੇਂ ਗਮ,
ਹਰ ਪਲ ਤੇਰੇ ਸੰਗ ਜੀ ਜਾਵਾਂ।
ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਤੇਰੀ ਮੈਂ ਦਾਤਿਆਂ ਪਲ-ਪਲ ਪਾਵਾਂ।
ਸਿਰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ ਅੱਗੇ ਤੇਰੇ
ਤੂੰ ਦਾਤਾ, ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ,
ਬੱਸ ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਬਣਾਇਆ,
ਉਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਾ ਸਾਕਾਰ,
ਧੰਨਵਾਦ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਨੇ,
ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ,
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੇਰਾ ਟੁੱਟਣ ਨਾ ਦੇਈਂ,
ਰੱਖੀ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਰਕਰਾਰ,
ਇਸ ਸੋਹਣੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਦਾਤਿਆ,
ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ।

ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਬੀ. ਐੱਸ. ਸੀ

ਮਾਨਵਤਾ

ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਚਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸਿਰਫ ਧਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਆਚਰਣ, ਸਦਾਚਾਰ ਜਿਹੇ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਧਨੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਹਜ ਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਉਸਦਾ ਦਰਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਉਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਓ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਹ ਅਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਅੱਜ ਇਸ ਕਲਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਰਸਤੇ ਇੰਨੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋਇਆ ਆਮ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਧਰੇ ਕੋਈ ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਧਰੇ ਭੈਣ ਹੀ ਭਰਾ ਦੇ ਹਵਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਧਰੇ ਭਰਾ ਨੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉੱਤੇ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਇੰਨਾ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਤਿਆਗ ਆਦਿ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਲਾਲਚ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੈ। ਮਾਨਵਤਾ ਤੇ ਘਾਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਾਲਚ ਹੈ। ਜਿਓ-ਜਿਓ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਿਓ-ਤਿਓ ਉਸਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਰਾਹ

ਫੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵੀ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

“ਭੁਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ,
ਜੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ,
ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥”

ਅੱਜ ਪਖੰਡਵਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਲੋਕ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ, ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਸ਼ਰੂਫ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਉਹੀ ਅਮਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਹੀ ਪੂਜਾ ਦਰੁਸਤ ਹੈ, ਉਹੀ ਪਾਠ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੁਪਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਵਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ੀ ਇੱਕ ਅਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ।

ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਸਰਾ

ਮੇਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਈ ਕਲਾਸ ਬਾਹ੍ਰਵੀਂ
ਉਦੋਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਦਾ ਬੜਾ ਚਾਅ ਸੀ।
ਸਕੂਲੋਂ ਨਿਕਲੋਂ ਕਾਲਜ ਆ ਵੜੇ,
ਉੱਥੇ ਲੱਗ ਦਾ ਉਪਰਾ ਜਹਾਨ ਸੀ।
ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਕਾਲਜ ਦਾ ਕੁਝ ਉਪਰਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਿਆ
ਕੁਝ ਦਿਨਾ ਬਾਅਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਪਹਿਚਾਨ ਸੀ

ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਯਾਦ ਸੀ।

ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ

ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਸੀ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣੇ

ਇੰਞ ਲਗਦਾ ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਵੱਸਦਾ ਜਹਾਨ ਸੀ

ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਇੱਕਠੇ ਹੁੰਦੇ

ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ ਹੱਸਦੇ ਰੋਂਦੇ

ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੁੱਲਦਾ ਸੰਸਾਰ ਸੀ

ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਅਜਿਹੀ ਆਈ

ਉਸ ਕਲਾਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ

ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਦੁਪਿਹਰ ਹੋ ਆਈ

ਉਹ ਕਲਾਸ ਅਜਿਹੀ ਯਾਰੋ

ਜਿੱਥੇ ਮਸਤੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਝਾਤੀ ਪਾਈ

ਇਹ ਕਲਾਸ ਇੰਞ ਲਗਦੀ ਜਿਵੇਂ

ਧਾਗਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੱਕਾ ਧਾਗਾ

ਟੁੱਟਦਾ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤੋੜਨ ਤੋਂ

ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਈ ਕਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕੋਈ ਤੋੜ ਨੀਂ ਸਕਦਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਤੋਂ

ਕਿੰਝ ਲੰਘਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੱਗਦਾ

ਮੁੜ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣ ਜੀਅ ਕਰਦਾ

ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਸਮੈਸਟਰ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸਾਡਾ

ਫੇਰ ਕਾਲਜ ਆਉਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਅਮਾਨਤ ਸੀ
ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਰੱਬਾ ਮੇਰਿਆ ਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ
ਦਈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ
ਬਣ ਜਾਣ ਉਹ ਤਾਰੀਫ਼ ਹਰ ਇੱਕ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੀ
ਦੋਸਤੀ ਨਹੀਂ ਓਹੁੰਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਲਈ
ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਨੀ ਮਿਲਦਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੀ ਰਹੋਗੇ
ਫੇਰ ਮਿਲਦਾ ਨੀਂ ਸਮਾਂ, ਹੰਝੂ ਬਹਾਉਣ ਲਈ
ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਣਗੇ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਛੱਡ ਜਾਣਾ
ਕਈਆਂ ਨੇ ਏਥੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਈਆਂ ਨੇ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਜਾਣਾ
ਇੱਥੇ ਅਰਦਾਸ ਮੈਂ ਨਿੱਤ ਰੱਬ ਨੂੰ ਕਰਾਂ
ਸਦਾ ਸਲਾਮਤੀ ਰੱਖੀਂ ਮਾਲਕਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ
ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
ਮੌਜ ਮਸਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀਆਂ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
ਭੁੱਲ-ਭੁਲੇਖੇ ਆਵੇ ਯਾਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ
ਇੱਕ ਛਿੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇ ਜੀ
ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ
ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਜਿਉਂਦੇ ਵੱਸਦੇ ਹਾਂ
ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਜਿਉਂਦੇ ਵੱਸਦੇ ਹਾਂ

ਪਰਵੀਨ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਜਾ

ਚੁਰਾਸੀ ਦੀ ਜੂਨ

5 ਜੂਨ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ, 1984 ਦਾ ਸੀ ਸਾਲ,
ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ, ਸੰਗਤਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਮਨਾ,
ਪਹਿਲੀ ਗੋਲੀ ਵੱਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਤਹਿਲਕਾ ਦਿੱਤਾ ਮਚਾ,
ਘੇਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਦਾ ਦਰ, ਫੌਜ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ
ਕਰਫਿਊ ਲਗਾ,
ਫੇਰ ਭਿੰਡਰਾਵਾਲਾ ਗਰਜਿਆ, ਨਹੀਓਂ ਦਵਾਂਗੇ ਸੀਸ ਝੁਕਾ,
ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਲੱਖ ਵਾਰ ਵੀ ਦਵਾਂਗੇ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ
ਅਣਗਿਣਤ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ,
ਛੱਲਣੀ-ਛੱਲਣੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰਬਾਰ
ਤੇ ਸਰੋਵਰ ਵੀ ਸੀ ਲਈ ਬੈਠਾ, ਪਵਿੱਤਰ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸੋਗਾਤ,
ਕਈ ਮਾਸੂਮ ਵੀ ਮਰ ਗਏ, ਗਏ ਪੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਜਾਮ।
ਕਾਲੀ ਸਵੇਰ ਸੀ 6 ਜੂਨ ਦੀ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀਨਾ ਪਾੜ੍ਹ,
ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਘਰ ਹੀ, ਮੋਢੇ ਪਏ ਸੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲਾਲ।
ਅੱਤਵਾਦੀ ਤਾਂ ਜੀ ਮਰ ਗਏ, ਹੁਣ ਦੇਵੇ ਫੌਜ ਜਵਾਬ,
ਉਹਨਾਂ ਰੋਂਦੀਆਂ ਕੁਰਲਾਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤ
ਹੁਣ ਵੀ ਨੇ ਲਾਪਤਾ,
ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਤਾਂ ਜੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੀ ਗੁਨਾਹ,
ਪਰੰਤੂ ਆਹ ਨੀਲਾ ਤਾਰਾ ਤਾਂ ਲੈ ਗਿਆ
ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਵਹਾ,
ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕ ਹੀ ਤਾਰ-ਤਾਰ ਕਰ ਗਏ,
ਉਸ ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ।
ਉਸ ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ!!!
ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੋਕਤਾ ਦਾ ਵੈਰੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਢਾਅ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦਾ

ਸਹਿਜਬੀਰ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਪਾਪ (ਕਹਾਣੀ)

ਕੱਲ੍ਹ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਇੱਕਠੀ ਹੋਈ ਦੇਖੀ ਤੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਅੱਧਖੜ੍ਹ ਉਮਰ ਦਾ ਆਦਮੀ ਮਰਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਉਹ ਕੋਈ ਭਿਖਾਰੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਭੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਮਰ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਡਰ ਗਈ ਤੇ ਉੱਥੋਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀ ਤੁਰ ਪਈ।

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਬੀਬੀ ਜੀ- ਬੀਬੀ ਜੀ” ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਨੀ ਖਾਧੀ, ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਕਰ ਦੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਆ ਗਈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਰਿਹਾ ਨਾ ਗਿਆ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ 50 ਰੁ: ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਕਿਹਾ- “ਰੱਜ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾ ਲਵੀ ਭਾਈ” ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਉੱਥੋਂ ਚਲਿਆ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਜਦ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਕਾਲਜ ਆਉਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਫੇਰ ਭੀੜ ਦੇਖੀ, ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਕੱਲ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ 50 ਰੁਪਏ ਲਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ 31 ਮਾਰਚ ਸੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਸਸਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪਾਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਗੁਰਜੀਤ ਦੀ ਬੀ. ਏ. ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੋਸਟਲ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ। ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਨ ਪਰ ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ। ਉਸਦੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਲੋਕ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲੱਗੇ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਗੁਰਜੀਤ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਖਦੀ-

“ਨੀ ਨਸੀਬ ਕੁੜੇ, ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਕਿਉਂ

ਪੜ੍ਹਾ ਰਹੀ ਏ, ਇੱਕ-ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਸਨੇ

ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ”

ਅੱਗੋਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਆਖਦੀ-

“ਨਾਂ ਭੈਣੇ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ

ਵਿੱਦਿਆ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਏ”

ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਔਰਤ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਆਖਦੀ-

“ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਗੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਦੇਖੀਂ ਕੁੜੇ, ਇਹ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਹ ਨਾ ਉਡਾ ਦੇਵੇ।”

ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਗੁਰਜੀਤ ਦੀ ਮਾਂ ਆਖਦੀ-

“ਭੈਣੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਐ।”

ਪਿੰਡ ਦੀ ਔਰਤ ਆਖਦੀ-

“ਕੁੜੀਆਂ ਘਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਐ, ਬਾਕੀ

ਤੇਰੀ ਮਰਜ਼ੀ ” ਕਹਿ ਕੇ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਈ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੋਸਟਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਜੀਤ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ-

“ਦੇਖ ਧੀਏ, ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੀ ਕੀਤਾ, ਤੇਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਏ, ਤੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂਗੇ, ਬਸ ਤੂੰ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ। ਕਦੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿੰਡ 'ਚ ਸਾਡੀ ਖੇਹ ਉੱਡੇ।”

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਗੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋ: ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਗੋਰਮਿੰਟ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਾਲਜ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹਾਕੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੇ ਇੰਟਰ ਕਾਲਜ 'ਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਲ-ਇੰਡੀਆ ਲਈ ਚੁਣ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਹਾਕੀ ਦਾ ਮੈਚ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ 'ਚ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਪੰਚ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਆਲ ਇੰਡੀਆ 'ਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਗੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ। ਸਰਪੰਚ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਗਿਆ। ਸਰਪੰਚ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਡੁੱਲਾਂ ਦਾ ਹਾਰ ਪਾਇਆ ਤੇ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰਜੀਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਣ। ਉਸਨੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ:-

“ਅੱਜ ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਆਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮੇਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲਾਇਨਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਆਂ।

ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀਏ ਧੀਏ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ,

ਪੱਗਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਨੇ ਬਾਪੂ ਬੜੀ 'ਪੋਚ' ਕੇ,

ਖਿੱਲੀ ਇੱਜ਼ਤਾਂ ਦੀ ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਉੱਡਦੀ ਏਂ,

ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਨੇ, ਸ਼ਰੀਕ ਬਣੇ ਨੌਚ ਕੇ,

ਵੀਰ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਰ ਪਿੰਡ ਘੁੰਮਦਾ,

ਰੱਸੀ ਟਾਲ੍ਹੀ ਉੱਤੇ ਦੇਵੀਂ ਨਾ ਪਵਾ ਨੀ,

ਲੱਡੂ ਵੰਡੇ ਸੀ, ਧੀਏ ਤੇਰੇ ਜੰਮੀ ਤੇ,

ਧੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਾ ਕੁੱਖ 'ਚ ਮਰਵਾ ਦੀ,

ਇਹ ਸੁਣੇ ਕੇ ਪੂਰੇ ਹਾਲ 'ਚ ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਗੂੰਜ ਪਈ, ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਸਨ ਅੱਜ ਉਹੀ ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰਦੇ ਨੀ ਥੱਕਦੇ।

ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਤੀਸਰਾ

ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ (ਕਾਰਣ ਤੇ ਉਪਾਅ)

ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਜਾਤੀ ਜਾ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਅਨਿਆਂ ਦਾ ਨਿਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਬੁਰਾਈ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਅੰਧੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੇ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਸਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਣ:-ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ? ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ, ਕਰੱਤਵ ਦਾ ਭੁੱਲਣਾ, ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਵਰਗੀ ਆਮ ਜਨਤਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਦੇਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਇਸ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਇਸ ਪਦ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰੱਤਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਆਦਿ ਦਿਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀਆਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲ ਕੇ ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦਾ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲ ਕੇ ਝੂਠ

ਬੋਲ ਕੇ ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ, ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਆਦਿ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼, ਨਿਯਮ, ਕਰਤੱਵ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਉਪਾਅ:- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਮ ਜਨਤਾ ਜਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਰਗੀ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਮਤਾ

ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀਏ ਧੀਏ

ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀਏ ਧੀਏ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚ ਕੇ
ਪੱਗ ਬੰਨਦਾ ਏ ਬਾਪੂ ਬੜੀ ਪੋਚ ਕੇ
ਉਹ ਦੇਖ ਸਕੀ ਨਹੀਓ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ
ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਰਹੇ, ਤੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਹੱਥ ਧਰਦੇ
ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ
ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਲਏ ਸੀ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਹੱਕ ਧਰ ਕੇ
ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਧੀਏ ਨੀਂ

ਨਾ ਜਾਈ ਮਿੱਟਾਂ 'ਚ ਇੱਜ਼ਤਾਂ ਗਵਾਂ ਨੀਂ
ਦਾਂਗ ਲੱਗੇ ਨਈਓ ਮਿੱਟਾਂ 'ਚ ਤੂੰ ਧੁਆ ਲਈ
ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਵੇਖੇ ਸੀ ਸੁਪਨੇ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਨੇ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾ ਦਈ
ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਕਰਦੇ ਮਜ਼ਾਕ ਤੈਨੂੰ ਧੀਏ ਨੀ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਣਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀ
ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਏ ਲੋਕਾਂ ਬੋਲਣੋਂ ਨੀ ਹੱਟਣਾ
ਕਿੰਨ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਵਾਵੇਂਗਾ
ਇੱਜ਼ਤ ਤਾਂ ਆਪਣੀਓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦੀ ਏ
ਦਾਂਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਐਨੂੰ ਤੂੰ ਬਚਾ ਲਈ
ਬਾਪੂ ਦਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿੰਡੋਂ ਤੁਰਦਾ
ਐਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਹੁਣ ਤੂੰ ਕਰਾਂ ਦਈ
ਰੋਣ ਨਾ ਕੁਝ ਨਹੀਓ ਪੱਲ੍ਹੇ ਪੈਣਾ ਏ
ਸੋਚ ਉੱਚੀ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਏ
ਜੇ ਤੇਰੇ ਜੰਮਣ ਤੇ ਐਨਾ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਏ
ਧੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਾ ਕੁੱਖ 'ਚ ਮਰਾ ਦਈਂ

ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ
ਬੀ. ਏ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ANNUAL CONVOCATION

Chief Guest: Prof. Raj Kumar, Hon'ble Vice Chancellor, Panjab University, Chandigarh



ANNUAL CONVOCATION



ANNUAL PRIZE DISTRIBUTION

Chief Guest: Shri. Manoj Kumar Parida, IAS, Advisor to Administrator, Chandigarh Administration

Guests of Honour: Shri. B.L.Sharma, IAS, Education Secretary, Chandigarh Administration,
Shri. Rubinderjit Singh Brar, Director of Higher Education, Chandigarh Administration



ANNUAL PRIZE DISTRIBUTION



हिन्दी – अनुभाग

विषयानुक्रमणिका

1. मेरी कहानी मेरी जुबानी – अंकिता सैनी बी. ए – 3 1014
2. एहसास – अंकिता सैनी बी. ए – 3 1014
3. देश प्रेम – नैना शर्मा बी. ए. – 3 – 1221
4. रिश्ते – लाइबा बी. ए. – 1 – 6806
5. इन्सानियत – पल्लवी शर्मा बी. ए – 3 1140
6. प्यार – पल्लवी – बी. ए. – 3 – 1140
7. जब सुबह हुई – याहिका बी. ए. – 1 – 1032
8. किसान का फसलों से प्यार, करता देश का उद्धार – सुजाता बी. ए. – 3 – 1423
9. लग्न – गरिमा वर्मा बी. ए. – 1 – 6599
10. क्या प्रेम वही कहलाता है? लाइबा बी. ए. – 1 – 6806
11. कसक – युक्ता तोमर बी. ए. – 3 – 1062
12. कुछ पता ही नहीं चला – अदिति शाण्डिल बी. ए. – 3 – 1084
13. निश्छल प्रेम – मानवी बी. ए. – 2 – 480
14. सम्बल – किरन जोशी बी. ए. – 3 – 1199
15. हो तो बताना – बिन्दु बी. ए. – 3 – 7468
16. नवयुवक और नशे – अभिलाषा राणा बी. ए. – 1 – 6256
17. उदात्त प्रेम – नीलम बी. ए. – 3 – 1243

प्रत्येक जाति एवं राष्ट्र का अपनी अमूल्य धरोहर 'साहित्य' से गहरा अनुराग होता है। साहित्य जब लेखक से अलग हो जाता है तो वह लेखक की निजी सम्पत्ति न होकर समाज की सम्पत्ति बन जाता है। साहित्यकार समाज से प्रभावित होने के साथ-साथ उसे एक नई दिशा- दृष्टिकोण भी प्रदान करता है। वह न केवल समाज को अभिव्यक्ति देता है बल्कि उसके नियमन और उन्नयन का उत्तरदायित्व भी संभालता है। वाल्टेयर और रूसों के विचारों का प्रतिफलन फ्रांस की क्रान्ति के रूप में हुआ। मुन्शी प्रेमचन्द ने किसान और मजदूरों के प्रति भारतीय जनता का ध्यान आकृष्ट करके उनकी समस्याओं पर विचार करने के लिए समाज को विवश कर दिया। साहित्यकार समाज को नवगति, नवमति, नवलय और आलोक प्रदान करते हुए सामाजिक बुराइयों रूढ़ियों पर तीखा प्रहार करके उसे एक नई चेतना प्रदान करता है।



रहस्यावादी कवियों ने लोकजागरण में बहुत बड़ी भूमिका निभाई। रहस्यवादी कवियों ने मनुष्यों में ब्रह्मसत्ता का साक्षात्कार करके मानव-धर्म का मार्ग प्रशस्त किया।

किसानों की चिन्ता, आम जनजीवन की गतिशीलता की चिन्ता, भारतेन्दु युग के प्रत्येक रचनाकार की चिन्ता है। द्विवेदी युग में गुप्त जी नारी की स्वालम्बिता और दलितों के उत्थान के लिए सीता की रचनात्मक दृष्टि, यथा आदिवासियों को शिक्षित करना, वस्त्र बुनने की कला सिखाना आदि प्रकारान्तर से भारतीय साहित्य की प्रगतिशील चेतना का आख्यान है नयी कविता से लेकर समकालीन कविता जनता और लोक की पक्षधारता के रूप में बराबर बनी रही। साहित्य मानव-हृदय की आनन्दमयी कल्पना है। अपने भावों और विचारों को सुन्दर रूप से अभिव्यक्ति प्रदान करने के लिए मानव ने साहित्य को माध्यम बनाया। रामचन्द्र शुक्ल ने सही कहा है कि हृदय की मुक्ति की साधना के लिए मनुष्य की वाणी जो शब्द-विधान करती आई, वह कविता बन गई।''

साहित्य मानव की उदात्त भावनाओं का प्रतिरूप होता है जिसमें भाषा, भाव कल्पना, अभिव्यक्ति, आदर्श मानव जीवन के बहुमुखी विकास के द्योतक होते हैं।

वर्तमान समय में भी समकालीन लेखिकाएं एवं विभिन्न महिला संगठन, नारीवादी आन्दोलनों को, महिला अधिकारों एवं स्वतंत्रताओं के साथ-साथ पुरुष महिला समानता के मुद्दों को लेकर आवाज़ बुलन्द किए हुए हैं। यह आज के युग की माँग है। नारी में आज भी जीवन्त शक्ति विद्यमान है। वे अपनी शक्तियों एवं क्षमताओं को अवश्य पहचानें।

नवोदित लेखिकाओं से मेरा यही अनुरोध है कि समाज में व्याप्त दोषों का ही नहीं बल्कि गुणों का विवेचन भी अपनी रचनाओं का विषय बनाएं यानि अनुभूति की कसौटी पर सत्य को परखने की दृष्टि सूक्ष्म होनी चाहिए, ताकि आपकी कलम से कोई विषय अछूता न रह जाए।

स्नेह सहित
डॉ. मधु गोसाई

छात्र सम्पादकीय

हम सबकी पत्रिका आभा का नवीन अंक प्रस्तुत है। साहित्य की विभिन्न विधाओं में युवाओं की स्वरचित रचनाओं की आभा बिखेरती हुई आभा पत्रिका के अंक को प्रस्तुत करते हुए हिन्दी विभाग अत्यंत गौरवान्वित अनुभव कर रहा है। कहा जाता है कलम तलवार से ताकतवर होती है और यही कलम जब युवाओं की सोच का प्रतिनिधित्व करती है और उनके विचारों को, उनकी रचनाओं के माध्यम से प्रस्तुत करती है तब वही रचनाएँ देश के विकास और देश की सोच और स्थिति को बदलने में समर्थ होती हैं? इतिहास गवाह है जब-जब युवाओं की शक्ति को परखा गकया है तब तब उन्होंने न केवल शारीरिक बल से, अपितु अपने मानसिक बल से अपनी रचनाओं के माध्यम से बड़े से बड़े मसलों को हल किया है। मुंशी प्रेमचंद जैसे महान साहित्यकार ने अपनी रचनाओं से अंग्रेजों की नींव तक हिला दी थी यह घटना इस बात का सबसे बड़ा प्रमाण है। आभा पत्रिका छात्राओं को उनकी कलम की ताकत दिखाने का अवसर प्रदान करती है। जब कोई छात्रा अपनी रचनाओं की पत्रिका में छपा हुआ देखती है तब उसकी रचनाएँ भविष्य में और भी ताकतवर बनकर उभरती है, उसे प्रेरणा मिलती है ऊँचा और ताकतवर सोचने की एवं रचने की। आभा पत्रिका के लिए आप सभी की रचनाएँ हमारे पास पहुँची जो प्रशंसनीय है।

शुभकामनाओं सहित
अंकिता सैनी

मेरी कहानी मेरी जुबानी

बोल उठा आज दर्द से भारत कहता
सुन लो मेरी कहानी
नहीं नेतओं के मुँह से
है यह तो मेरी ही जुबानी
जश्न आज़ादी का मनाने को
किस्से बहुत है देश में
जो हैं अभी भी गुलाम
ऐसे हिस्से बहुत है देश में
भ्रष्टाचार, कत्ल, भुखमरी के
खूँटे गड़े हैं आंगन में
चेर डकैत गुंडी जैसे
लेग खड़े हैं राहों में
गुलामी का मुँह देखा है मैंने
अब फिर गुलाम सा महसूस होता है
अंग्रेजों की जगह अब
आंतकवादियों का पहरा होता है
मेरी रक्षा के लिए
जवान खड़े हैं सीमा पर

आन्तरिक कलह को मिटाने का
काम अभी है धीमा मगर
एक अरब की आबादी में
इंसान अभी भी अकेला है
बुरा ही है सब मुझमें
ऐसी सोच न बनाओ तुम
होग भारत उज्ज्वल और भी
इस सोच को अपनाओ तुम ।

शुभकामनाओं सहित
अंकिता सैनी
1014

एहसास

आज एक आवाज़ सुनाई दी
आक्रोश के स्वर पाए गए
सहमी हुई नहीं उस आवाज़ में था दम
बोली बहुत दब चुके अब और नहीं दबेंगे हम
कैद कर के रखा था चार दिवारी में
लगाकर घूंघट का ताला
याद करो उस मर्दानी को
जिसने अंग्रेजी फौज को था मार डाला
कलाई की चूड़ियाँ है नज़ाकत की निशानी
इसी सोच के कारण पुरुष करते हैं मनमानी
नज़ाकत ही नहीं और भी बहुत गुण हैं जो
दिखा सकती है नारी
चुप्पी की गर्ज तोड़ने के लिए
एक सूई की आवाज़ ही है बहुत भारी
घर से बाहर जाकर पैसा कमाना
है घर की शान के खिलाफ
इसी सोच के कारण भारत के लिए
थे दूसरे देश हैरान परेशान
अब औरत काम पर भी जाती है।
पैसा भी कमाकर लाती है
पुरुषों के साथ नारी कंधे से कंधा मिलाती है
'औरतों को समान अधिकार देना
यह सब बेकार है'

पुरुषों की ऐसी सोच पर
हम सबको धिक्कार है
आग में तपकर ही सोना बनता है
नारी तो फिर भी हीरे की खान है
पुरुषों के साथ-साथ
नारी भी देश की शान है।

अंकिता सैनी
बी.ए - 3

देश - प्रेम वतन से किया प्यार

वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
बार्डर के उस पार,
बैठे हैं आतंकी हजार,
होकर फौजी तू तैयार,
जाकर कर दुश्मन पर वार,
वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
भरी थी जब देश ने,
आजादी की हुँकार,
अंग्रेज भागे तब,
उल्टे सिर के भार,
वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
आजादी के लिए जब
हुआ अंग्रेजों से करार,
जाते-जाते हुए खुश

डालकर फूट हजार
वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
फूट पड़ी वो ऐसी,
भिड़ बैठे दो यार,
तिरंगा हमारा लहराया,
सहकर बँटवारे का भार,
वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
यूँ ही नहीं मनाते हम,
आज़ादी का त्योहार,
कुर्बान हुए होंगे न जाने
देश की खातिर कितने अनेको यार,
वतन से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।
यूँ ही नहीं हमारे फ़ौजी,
सहते चोट हजार,
शायद कुछ ऐसा ही है,
मेरे देश का खुमार।
वतन से किया प्यार।
नहीं हुआ कभी बेकार।।
तिरंगे में लिपटकर,
आते हैं जब शव हजार,
रोता है देश सारा,

देखकर ऐसा सच्चा प्यार।
वतन से किया प्यार
नहीं हुआ कभी बेकार।।
देश की खातिर हम-सब,
मर-मिटने को हैं तैयार,
भुला बैठे हैं सब कुछ
बनावटी रिश्ते-नातों का प्यार,
देश से किया प्यार,
नहीं हुआ कभी बेकार।।

नैना शर्मा
बी.ए. - 3

रिश्ते

रिश्ते कितने अनमोल होते हैं ये हमें तब समझ आता है जब हम उन रिश्तों से दूर होते हैं। रिश्ते इतनी आसानी से भुलाए तो नहीं जाते लेकिन हम कभी-कभी अपनी जिंदगी में इतने मसरूफ़ हो जाते हैं कि हम रिश्तों के मायने ही भूल जाते हैं।

मैं जब छोटी थी तो मुझे फूलों से बड़ा लगाव था, आज भी है, और न जाने कब तक रहेगा। फूलों से मुझे इतना लगाव था कि मैं जहाँ भी फूल देखती थी, उस ओर चली जाती थी। महज़ 2 साल की रही होगी की मैं तब। नादान थी, और थोड़ी शैतान भी। अक्सर फूलों का लालच मुझे पड़ोसियों के बागीचे तक ले जाया करता था। और फिर जब मेरे पड़ोसी आकर मेरी शिकायत मेरे पापा से करते थे तो मेरे पापा मेरी मासूमियत देखकर हँसने लगते थे। 'पापा' की परी' तो नहीं थी मैं लेकिन 'पापा की प्यारी' जरूर थी। पापा मुझसे बेहद प्यार करते थे।

एक दिन पापा अपने ऑफिस से आए तो उनके हाथ में बहुत सारे गुलाब के पौधे थे। पापा के हाथ में पौधे देखकर माँ बोली " ये कहाँ से उठा लाए आप? और क्यों? देखो जी, मैं नहीं मेहनत करने वाली इनको लगाने की।" पापा बोले, " मेरी गुड़िया को किसी और के घर जाकर फूल ना तोड़ने पड़े इसलिए मैं ये पौधे ले आया। और तुमको मेहनत करने की कोई जरूरत नहीं है, मैं खुद ये पौधे लगाऊंगा।"

और वही हुआ। अगले दिन पापा सुबह से ही काम पर लग गए। उन्होंने बहुत मेहनत से मेरे लिए फूलों के पौधे लगाए। धूप में पापा बस लगे रहे और शाम तक उन्होंने सारे पौधे लगा दिए।

लेकिन पापा का प्रेम बस यहीं तक कहाँ था, वो रोज़ उन पौधों को देखते और उन में पानी डालते थे। पापा को मैंने हर वो चीज़ करते देखा था जिससे वो पौधे उगाए जाते हैं।

लेकिन पता नहीं क्यों वो पौधे सूख गए और उन पर फूल नहीं आ पाए। पापा ने दिन-रात एक कर दिया था उन फूलों को उगाने के लिए। माँ अक्सर पापा को कहती, “क्यों करते हैं आप इतनी मेहनत? छोड़ दीजिए फूल नहीं उगेंगे।

और पापा कहते हैं, “ऐसे कैसे नहीं उगेंगे? अपनी गुड़िया के लिए मैं ये फूल उगाकर ही रहूँगा।” अफ़सोस के वो फूल कभी खिल ही नहीं पाए और सूख गए। उस दिन फूल तो नहीं खिल पाए थे और ना ही पापा की उम्मीद खिल पाई थी।

मगर उस दिन जो चीज़ खिल गई थी,

वो थी,

मेरी मुस्कान....

कुछ ऐसे ही तो होते हैं रिश्ते, हमारी मुस्कान के लिए वो हर चीज़ करते हैं जो मुमकिन हो। एक वो दिन था और एक आज का दिन है, पापा आज भी मुझे सबसे ज़्यादा प्यार करते हैं।

वो जब भी अब मेरे घर आते हैं तो पूछते हैं, “तेरे बगीचे में गुलाब के फूल क्यों नहीं हैं? और मैं हँसकर कहती हूँ, “आप लगा दीजिए ना पापा।”

और हम ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगते हैं।

इन्सानियत

मैं नहीं जानती रिश्ता क्या है, क्या यह सिर्फ़ खून का होता है, या फिर यह एक एहसास है कि कोई हमारा है, हमारे लिए है और हम जिसके लिए हैं। मैं नफ़ीसा असलम बेग़ रोज़ अपने घर के पास वाले बागीचे में फूल तोड़ने जाया करती थी, क्योंकि साथ वाले मंदिर के पुजारी जी कहते थे, कि माँ दुर्गा को फूल बहुत पसंद हैं।

यह बात कुछ 15 दिन पुरानी है कि, मैं अपनी माँ के साथ उस बगीचे में फूल तोड़ने गई। वहाँ ज़ोर-ज़ोर से एक लड़की और एक लड़के के दर्द से चिल्लाने की आवाज़ें आ रही थी। मैंने अपनी माँ सू पूछा, माँ यह कैसी आवाज़ें हैं? यह बच्चे क्यों रो रहे हैं? माँ दुखी हृदय से बोली बेटा! यह बच्चे अपने सौतेले बाप के पास रहते हैं, जो इन्हें शराब के नशे में धुत होकर पीटता है और उनका शोषण करता है।

फिर मैंने अपनी माँ से पूछा माँ क्या हम उन बच्चों की मदद नहीं कर सकते? फिर माँ बोली बेटा यह बच्चे अपने पिता के साथ हैं? वह इन्सान जो उनके पीड़ा का कारण है वह उनका रिश्ते में बाप लगता है, हम चाहकर भी उसका कुछ नहीं कर सकते।

उस दिन मैं बिना पूजा किए ही घर वापिस आ गई। मेरा मन अत्यन्त रोकग्रस्त था। मैंने भी ठान लिया था कि चाहे कुछ हो जाए मैं उन बच्चों की मदद करके ही रहूँगी। अगले दिन उन बच्चों से मिलने के लिए मैं उनके घर गई, वहाँ जाकर मैंने उनके घर का दरवाज़ा खटखटाया। कुछ 6 फुट का 50 वर्ष का इंसान, जिसकी आंखें नशे में धुत थी, मेरे लाख पूछने पर भी उन

बच्चों के बारे में बताने से टलता रहा। मेरे लाख पूछने पर भी उसने मुझे दोनों से मिलने के लिए मना कर दिया।

अगले दिन मैंने उन बच्चों के कमरे कि खिड़की पर पत्थर मारा जिसके साथ मैंने एक चिट्ठी भी बाँधी हुई थी। उस चिट्ठी में मैंने उनको यह आश्वासन दिया कि उन्हें डरने की ज़रूरत नहीं है। मैं उनकी दोस्त हूँ। पर वो बेचारे क्या करते अपने पिता के गुस्से से इतना डरते थे कि, मेरी इस कोशिश को किसी की साज़िश समझ बैठे। और उन्होंने मेरी चिट्ठी की जवाब नहीं दिया।

पर मैंने भी ठान लिया था कि अगर अब नहीं तो कभी नहीं। मैंने फिर ऐसे ही पत्थर मारा, जिसमें मैंने यह भी लिखा था कि मैं भी उन्हीं के जैसी एक लड़की हूँ जो ठीक उनके घर के नीचे खड़ी है। मुझे देखकर वह हैरान रह गए और इस सोच में डूब गए कि आखिर क्यों ये लड़की हमारी मदद करना चाहती है, आखिर क्या रिश्ता है इसका हमसे।

कुछ देर बाद मुझे उसी पत्थर के साथ एक चिट्ठी मिली! जिस पर लिखा हुआ था। कि “मेरा नाम आस्था है और यह मेरा भाई उमंग है, हम दोनों अपने सौतेले बाप के साथ रहते हैं। जो रोज़ रात दिन हमें पीटता है और हमें किसी की हवस का शिकार बनाता है बस चंद पैसों के लिए।” आस्था 15 सल की और उमंग 12 के हैं, वो इस खुले आसमान में अपने ख्वाहिशों के परों को फड़फड़ाना चाहते हैं। उन्होंने यह भी लिखा कि वो इस दलदल से जल्द से जल्द निकलना चाहते हैं।

मैंने घर आकार माँ-बापूजी को सारी बात बताई, पर मेरी आशा पर उन दोनों ने पानी फेर दिया यह कहकर कि किसी के घर के मामलों में टाँग नहीं अड़ते मैंने फिर बिना कुछ सोचे समझे 100 नंबर कॉल कर दी, और उन पुलिस अफ़सरों को पूरा-पूरा वृत्तांत कह सुनाया। वे अफ़सर बहुत नेक दिल थे, उन्होंने आकार उस घर में जाँच पड़ताल की और उसमें उस बाप को बच्चों के शोषण करने का सदिग्ध पाया गया। और आस्था और उमंग को एक उच्च कोटि के अनाथालय में सुरक्षा सहित छोड़ दिया गया।

आज मैं जब साठ वर्ष की हो चुकी हूँ, मेरी पोतियो को मैंने यह कहानी सुनाई, उन्होंने मुझे पूछा कि दादी-

- क्या यह एक खून का रिश्ता था, धर्म का रिश्ता था, या फिर किसी और का मैंने उनको हंसकर बोला बेटा इन्सानियत का।

पल्लवी शर्मा

बी.ए - 3

प्यार

प्यार क्या होता है, मैंने पूछा माँ से, माँ बोली बेटा यह रिश्ता है दिल का दिल से, फिर एक ख्याल आया मेरे मन में क्या प्यार बिकता है, गलियों या बाजारों में माँ हैरान परेशान मेरे सवालों से, कहती यह वो ग़म है जो मिलता है अपनों को खोने से।

प्यार क्या होता है? मैंने पूछा माँ से, माँ बोली “यह वो ज़ख़म है जिसका दर्द हो मुझे पर चोट लगी हो तेरे मन पे”। फिर एक ख्याल आया मेरे मन में, क्या पशु पक्षियों में भी होता है प्यार? अपने बच्चों को बचाने के लिए कर जाते हैं हर मुश्किल पार, क्या यही है प्यार?

न जाने प्यार को कभी समझ पाऊँगा या नहीं,
कभी इसकी परिभाषा को लिख पाऊँगा
या नहीं,

यही कहना है ए प्यार तुझसे तेरे एहसास को भूलकर भी भूल न पाऊँगा कभी।

प्यार क्या होता है ज़रा पूछो दिल से!

बुल्ले शाह न ग़ालिब हूँ मैं,

मालिक तेरी रज़ा में रहूँ मैं,

यार मिल जाए क्या यही प्यार है

दुआओं में याद रखना यही पुकार है,

प्यार का मतलब पता चले,

मुझे भी बताना ए दोस्त

जीत गया तो मंजिल मेरी, हार गया तो ये

प्यारा की हार है,

क्या यही प्यार है...

पल्लवी शर्मा

बी.ए – 3

जब सुबह हुई

जब सुबह हुई, उजाला-सा छा गया,
मेरे दिल में अनेक अरमानों का समा छा गया।
हुई एक नए दिन की शुरुआत,
जो रात को अंधेरे को डुबा गया।

बाहर देखा तो चिड़ियाँ कुछ गुनगुना रही थी,
मानों जैसे ऊँचाइयों पर जानें की राह बता रही थी,
उठ कर भाग-दौड़ करने का संदेश फैला रही थी,
जो मेरे मन में उमंगों का हौसला भर रही थी।।

फिर से सपनों को पूरा करने का ज़ज्बा जगा,
कल की गलतियों से, उभरकर, एक हौसला जगा,
याद आयी, वो सारी बातें, दिन का काम
और चल पड़ा फिर ये मन भरले एक नयी उड़ान भर ले

जब सुबह हुई, देखा हरियाली का मुस्कुराता दृश्य
टहल रहे हों जैसे ये पेड़ भी, दे रहे हो मार्गदर्शन
फिर किया उस ईश्वर को याद, उसका चयन किया।
और उनके वीरों के कामों को सलाम किया।।

हा इन सब से प्रेरित, उड़ने को फिर दिल किया,
सपने जो संजों रखे थे, उसे बयान किया
चल पड़ी फिर राह पर, जो सुबह के
सूरज ने दिखाई
और मांगी दुआ, की मुझे ज़रा
मज़िलों से मिलाए।

किसान की फसलों से प्यार, करता देश का उद्धार

फसलों को अपने बच्चों की तरह पालता है,
न दिन में चैन, ना रात में सोता है,
इतनी मशक्कतों के बाद, कुछ भी हासिल न होता है,
या तो फसलें बर्बाद, या फिर मंडी में भाव कम होता है,
खुद रहे भूखा, पर बच्चों का पेट ज़रूर भरता है।

हे! भगवान तू न्याय क्यों नहीं करता है,
असली अन्नदाता है ये, मेरे विधाता,

न जाने कितने किसान फदे पर लटके हैं,
बदले में दिये सरकार ने कई झटके हैं।

क्यूँ नहीं समझते हम- इनका फसलों से प्यार,
करता है देश का उद्धार,
हम सब है इसके देनदार,
जन्मों-जनमान्तर तक भी ना चुका पाएंगे उधार।

सुजाता
बी.ए. - 3

प्रेम

क्या प्रेम वही कहलाता है?
हम अक्सर सोचा करते है कि
प्रेम कहाँ से आता है?
और ये ख्याल मुझको फिर,
दूर तलक ले जाता है।
जब सोचूं मैं, कि प्रेम किसे हम कहते हैं?
क्या प्रेम हैं वो लोग,
जो मेरे दिल में रहते हैं?

एक भाई मेरा जब स्कूल से आकर,
माँ के गले लग जाता है,
या फिर जब वो खाना,
माँ के हाथों से खाता है
या जब वो माँ को 'माई' बुलाता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?

जब पापा घर पर आते है
माँ झटपट पानी लाती है
या माँ जब भी पापा को,
'सुनो जी' कहकर बुलाती है
फिर सुनकर माँ को
पापा का मन जब खिल जाता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?
जब पापा ऑफिस से घर आते है,
और माँ के लिए, फूलों को गजरा लाते हैं,

या जब पापा हम बच्चो को,
चाट खिलाने ले जाते हैं,
दिल सबका पापा के कारण,
जब खुश हो जाता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?

जब भाई मेरा लड़कर मुझसे,
गुस्से में मुँह फुलाता है,
और फिर खुद ही छुपके से,
चॉकलेट मुझे खिलाता है,
खुद रोकर जब वो,
मुझको चुप करवाता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?

जब भूल के सारी तकलीफों को,
हम घर पर आ जाते हैं,
और दिनभर के किस्से,
एक दूसरे को सुनाते हैं,
जब माँ की गोद में सुकून,
मुझे आता है,
या पापा से लगकर गले,
दिल खुश हो जाता है,
जब संसार के सुख को छोड़कर, घर में आनंद आता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?
जब एक जवान देश की खातिर,
सीमा पर जान गवाता है,
या जब कोई सीना चौड़ा कर
भारत के नारे लगाते है
या जब भी राष्ट्रगान बजे तो,
हर युवक खड़ा हो जाता है,
क्या प्रेम यही कहलाता है?

जब हम हिन्दुस्तान के खातिर,
कुछ अच्छा कर जाएंगे,
जब हम अपनो को अपने,
दिल से ही अपनाएंगे,

जब कोई बेटा माँ को,
अकेला नहीं छोड़ेगा,
जब एक पति अपनी
पत्नी की विश्वास नहीं तोड़ेगा,
जब एक बेटा को शिक्षा,
का अधिकार मिलेगा,
या जब दंगे से मुक्त होकर,
एक शांत हमें संसार मिलेगा।
जब हर व्यक्ति प्रेम के गीत गाएगा,
तब प्रेम वही कहलाएगा,
तब प्रेम वही कहलाएगा...

लायबा
बी.ए - I

लगन

उत्तर प्रदेश के छोटे से गाँव बरेली की रहने वाली थी मेरी माँ। उनका परिवार बेहद गरीब था। खेती-बाड़ी भी कुछ नहीं थी मेरी माँ के पिता खेत में मज़दूरी किया करते थे उनके साथ मेरी माँ भी मदद के लिए जाया करता थी। पूरे दिन धूप-गर्मी की परवाह किए बिना काम करने के बाद पाँच रूपए मिलते थे। घर का सारा सामान सब्जी, चावल उन पैसों से खरीदा जाता था। मेरी नानी गाय भैसों की सेवा करती थी। जिससे मेरी माँ के स्कूल का खर्चा चलता था।

गाँव का वो सरकारी स्कूल जहाँ उस समय पढ़ाने के लिए चॉक भी नहीं होती थी और न ही कोई यूनीफार्म। सभी गांव के बच्चे रंग-बिरंगे कपड़े एक तरफ फटा एक पैर में चप्पल तो दूसरा पैर खाली उस समय गांव के पंडितों और ठाकुरों के बच्चे बस्ता लाया करते थे और मोटरबाइक पर स्कूल जाते थे, जबकी गांव के बच्चे जो बेहद गरीब थे, वो झोला ही ले आते थे जो अपने 2 भाई-बहनों के साथ स्कूल जाया करती थी। पढ़ाई के दौरान भाई-बहनों को संभालना और घर आकर उनको खाना देना छोटे भाई को दूध देना भी उन्हीं की जिम्मेदारी थी।

रात का खाना मेरी नानी बनाती थी क्योंकि मम्मी खेत का काम करने चली जाती थी। खाने में उन्हें उबले आलू नमक-मिर्च डालकर खाया जाता था या कभी काली दाल बना दिया करती थी। इस तरह से सब अपना फर्ज एक दूसरे के लिए निभा रहे थे।

जब मेरी माँ हाई स्कूल में हुई तो वह घर के काम काज में इतना व्यस्त हो गई थी की पढ़ाई को समय नहीं दे पाती थी। जिसके कारण वह परीक्षा में बैठी तो लेकिन अंक ठीक न आने के कारण फेल हो गई। इस वजह से उन्हें काफी शर्मिंदगी उठानी पड़ी और गांव मुहल्ले में भी बदनामी हुई, हालांकि गांव वालों को किसी के फेल होनेसे कोई फर्क नहीं पड़ता था लेकिन उन्हें हंसी ठिठोली और मज़ाक उड़ाने व दूसरों की निंदा करने में आनंद मिलता था।

लेकिन मेरी माँ बिंदास स्वभाव की थी उन्हें गांव वालों की बातों का कोई फर्क नहीं पड़ा। मेरे नाना-नानी ने उन्हें प्रोत्साहन दिया, व हार न मानने को कहा और उन्हें दुबारा परीक्षा में बैठने और डटकर तैयारी करने को कहा।

उन्होंने जो जान से मेहनत की परीक्षा में बैठी, उन्होंने सारे विषयों के पेपर दिए। और परिणाम आने का इंतजार करने लगी।

परीक्षा परिणाम का दिन आ गया, मम्मी के दिल में हलचल मची हुई थी, उस समय टेकनॉलजी नहीं थी, न फोन और मोबाइल का दौर था। डाक के परिणाम भेजा जाता था। तभी गांव का एक लड़का आया और उसने घोषणा की, कि भारती दीदी ने हाई स्कूल की परीक्षा में अव्वल स्थान हासिल किया है। और उन्हें पुरस्कार मिलेगा। घर वालों का चेहरा खुशी से चहक उठा और मेरी माँ भी झूमने लगी।

सभी गाँव वालों के चेहरे पे सन्नाटा छा गया। क्योंकि अब तक किसी गांव की लड़की ने हाई स्कूल में टॉप नहीं किया था। मेरे नाना नानी का सिर गर्व से ऊंचा हो गया। और गांव की और भी लड़कियों को प्रेरणा मिली। और ऐसा सिर्फ इसलिए संभव हो पाया क्योंकि, बजाए इसके मेरे नाना - नानी अनपढ़ थे, गरीब थे छोटे मकान में रहते थे, लेकिन वो मेरी माँ और उनकी मेहनत पर विश्वास करते थे, उने फ़ैल होने पर उन्होंने उनका स्कूल जाना नहीं बंद करवाया और गांव वालों की बनावटी बातों से दूर रहे, और मेरी माँ यानी अपनी बेटी को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहे।

गरिमा वर्मा
बी.ए।

कसक

बचपन के वो दिन,
माँ की फटकार,
पापा का वो प्यार,
सच्ची दोस्ती, एक दूसरे के प्रति प्यार,
और वो प्रेम जो दिन-प्रतिदिन बढ़ता गया।
यादे दिलों में भरता गया।
वो प्रेम जिसको याद कर खुशी मिले
और मिले संसार।
कभी भर आए अखियाँ और कभी
भर आए मुस्कान।

कहाँ गई? वो प्रेम भरी मुलाकातें,
कहाँ गई? वो प्रेम भरी बातें,
लगता है, धुंधला गई खुशनुमा रातें।
हँसती, खिलखिलाती, हँसाती और रूलाती,
वो प्रेम भरी यादें।

धुंधला गई।

कुछ याद है, कुछ भूल गई।

अब वक्त ही कहाँ,

उन लम्हों को याद करने का।

उन लम्हों को फिर से जीने का।

हम इतने जल्दी बड़े हो गए,

अपनी दिनचर्या में इतने खो गए

कि वक्त ही नहीं है।

उस प्रेम को समेटने का।

लगता है वो यादे, वो प्रेम,

धुंधलाते-धुंधलाते, एक दिन आकाश

में उड़ जाएगा और,

वर्षा बन कर बरस जाएगा।

इसके बाद वो प्रेम,

कभी नहीं दिखेगा, कभी नहीं।

बस कुछ तस्वीरें रह जाएगी,

किसी कोने में

किसी पुरानी फटी हुई

अलबम में बंद।

युक्ता तोमर

बी.ए - 3

कुछ पता ही न चला

शुरू से सिलसिले कैसे हुए,

कुछ पता ही न चला।

कब इश्क इबादत में तबदील हो गया,

कुछ पता ही न चला।

कब तेरे चेहरे का नूर आफताब से बढ़कर हो गया

कुछ पता ही ना चला।

कब हर आईने में अपने साथ तेरे

अक्स को तलाशना शुरू कर दिया कुछ पता ही ना चला।

कब तेरा दीदार आब सा हो गया

कुछ पता ही ना चला।

कब तुझमें खोकर खुद को पा लिया
कुछ पता ही ना चला।

कब तुझमें खोकर खुद को पा लिया
कुछ पता ही ना चा

कब मेरा सारा जहां बस तुझी
में सिमट कर रह गया।
कुछ पता ही ना चला।।

अदिति
बी.ए.।

निश्छल प्रेम

कल्याणी का लाडला आज चार साल बाद घर वापिस आ रहा था। “अरे मुरारी, फटाफट हाथ चलाओ, अर्जुन के आने से पहले या सारे पकवान तैयार करने है।” आज कल्याणी खुशी से फूले नहीं समा रही थी क्योंकि जिस दिन का उसे चार बरस से इंतजार था वो आखिर आ गया था। अर्जुन उसका इकलौता लड़का था। जब कल्याणी और उसके पति ने हर उम्मीद खो दी थी, तब उनकी जिंदगी में आया था अर्जुन, किसी चमत्कार की तरह। बड़े नाज़ों से पाला है कल्याणी ने अर्जुन को। कभी किसी चीज़ की कमी न होने दी। लेकिन अब अर्जुन जवान हो गया था, तो कल्याणी ने तय कर लिया कि वे अपने पुत्र के लिए एक उचित कन्या ढुंढेंगे। अर्जुन के आने में अब कुछ ही समय बचा था तो वे दोनों उसको लेने चले गए। एयरपोर्ट की लोबी में इन्तज़ार करते हुए कल्याणी इन्हीं विचारों में मग्न थी कि जैसे ही अर्जुन आएगा वह उसे अपने गले से लगाएगी और 4 सालों का इंतज़ार खत्म होगा। क्योंकि जैसे एक दीया उसका एक अंधेरे भरे कमरे में रोशनी कर सकता है वैसे ही अर्जुन और उसका रिश्ता था। वह कल्याणी के जीवन का दीपक था। वह अभी सोच ही रही होती है कि लोबी का दरवाज़ा खुलता है। और अर्जुन आहर आता है। अपने लाल को इतने समय बाद देखके खुशी से गद-गद हो जाती है कल्याणी। लेकिन ये क्या। अर्जुन अकेला नहीं आया था। उसके साथ कोई लड़की भी थी। “माँ तू कैसी है? तेरे सूज़ी के हल्वे की बड़ी याद आई। “ ये लड़की कौन है, बेटे? “ ऐ माँ, इससे मिल, ये है संजना। मैं इसे तुझसे और बाबा से मिलाने ले आया।” अच्छा, चलो घर चलो।” उस लड़की को देखकर कल्याणी बहुत अजीब सा महसूस कर रही थी। क्या अर्जुन उस लड़की से प्यार करता था? क्या उसले कल्याणी से बिना कुछ कहे या पूछे लड़की पसंद कर ली? ये सारे सवाल कल्याणी के दिल को छलनी कर रहे थे। क्या उसके प्यार में कोई कमी रह गई। घर पहुंच कर ईश होकर सब खाना खाने बैठे। अर्जुन उसके सारे पसंद के पकवान देखके खुश हो गया। “माँ तुम्हे मेरे पसंद का कितना ख्याल है। “काश बेटा तुझे उतना ही ख्याल मेरी पसन्द का भी होता।” यह सुनके अर्जुन समझ गया कि माँ का इशारा

क्या है। “माँ, संजना मेरे साथ पढ़ती थी। हम लोग काफी अच्छे दोस्त बन गये हैं।” “बहुत अच्छी बात है बेटा।” उस रात सब चैन से सोए लेकिन कल्याणी बेचैन थी। यह सोच सोचकर दुख हो रहा था कि शायद उसके बेटे की जिंदगी में उसका महत्व अब ज्यादा नहीं रहा। अगली सुबह कल्याणी उठी तो उसने देखा उसकी सुबह की चाय उसके बिस्तर के साथ पड़ी है। ज बह नीचे गई तो उसने पाया कि संजना नाशता लगा रही है। ‘गुड मॉर्निंग आंटी। “गुड मॉर्निंग कल्याणी के मन में एक विचार आया उसने संजना को अपने साथ बिठा लिया। संजना देखो, मेरा बेटा मेरे जिगर का टुकड़ा है और मैं उसकी खुशी के लिए कुछ भी कर सकती हूँ। तुम उसकी ऐसी पहली पसंद हो जो मेरी पसंद नहीं है। और यह बात सोचकर मेरा दिल बैठा जाता है। कल्याणी की बातें सुनकर संजना थोड़ा, मुस्कराई और बोली, “आंटी! मैं अर्जुन की पसंद इसलिए हूँ क्योंकि अर्जुन को मुझ में आपके गुण मिले। क्योंकि उसने मुझमें आपकी परछाई पाई। अर्जुन के लिए उसकी माँ सबसे ऊपर है। यह सुनकर कल्याणी खुश तो हुई लेकिन शर्मिदा भी। उसने एक बात समझी कि रिश्ते हाथ में आई रेत की तरह होते हैं, हम जितनी मुट्ठी बंद करेंगे, वो उतने ही हाथ से निकलेंगे। इसलिए अगर सही मायने में अगर रिश्ता निभाना है तो उसे आज़ाद छोड़ दो। और फिर देखो निश्चल प्रेम का चमत्कार।

मानवी
बी.ए - 2

कविता - सम्बल

जब भी मैं घर से निकलती हूँ,
एक भरोसा सा बंधा रहता है,
अनेक राही मिलते हैं राह में,
कोई सही राह, तो कोई गलत राह बताता,
जब भी गलत राह पर बढ़ते कदम मेरे,
तब माता - पिता का अटूट प्रेम मुझे सम्भाल लेता।

कठिन परिश्रम व लाख कोशिशों के बाद भी,
जब असफलता थाम लेती मेरा हाथ,
थक हारकर, जब माटी में मिल जाती मेरी मुस्कान,
जब हौंसला टूट जाता और विश्वास डगमगा जाता,
निराश कि और बढ़ने लगते जब कदम मेरे,
तब माता - पिता का अटूट प्रेम मुझे सम्भाल लेता।

प्रेम रस में झूम रहा हर जीव,
प्रेम से मजबूत है, हर रिश्ते की नींव,

इस शक्ति का गुणगान क्या गाँऊ?
कौन ग्रंथ का, कौन पाठ सुनाऊँ।
गूँज रही अवाज, क्षितिज के घर छोर से,
चल रही है दुनिया प्रेम की पवित्र डोर से।

धरती, अंबर, ये नील गगन,
प्रेम राग में बहती पवन,
प्रेम भक्ति से भये प्रसन्न कृपाला,
प्रेम रस से तृप्त है कवि कि मधुशाला,
बिन प्रेम, जीवन मोल ना पाँऊ,
मिले प्रेम जीवन तर जाँऊ।

किरण जोशी

बी.ए - 3

हो तो बताना

कोई तीखा सा पकवान हो तो बताना
कभी तुम्हारे यहां फलवान हो तो बताना
आदमी आदमी का यहां कातिल है
आदमियत से कोई अनजान हो तो बताना
ऐ मेरे मालिक मैं तेरी रूह का टुकड़ा हूँ
मेरी अपनी कोई पहचान हो तो बताना
अपने ही घर , शहर को फैलाए बैठे हो
अपने ही घर में कोई पहचान हो तो बताना
मुहब्बत इन्सानियत की बातें हज़ार करते है
मगर सच्चाई के चंद कदरदान हो तो बताना
जंग लड़नी हो तो अपने साए से लड़ लो
अब यहां कोई पहलवान हो तो बताना

जब कभी अपनी तबीयत पे बात आती है,
तब कोई हिन्दू या मुसलमान हो तो बताना।

बिंदु

बी.ए.3

नवयुवक और नशा

वर्तमान समय में आज की युवा पीढ़ी नशे और बुरी संगत के जाल में फँसती जा रही है। आज की युवा पीढ़ी को नशे से मुक्त करवाने की जरूरत है। इसके लिए हम सबको आगे बढ़कर लोगों और आज की युवा पीढ़ी जो हमारे देश के भविष्य है। उनको नशा मुक्त अभियान के माध्यम से जागरूक करना चाहिए।

नवयुवक को नशे की आदत छुड़वाने का माध्यम - हम अपने देश की युवा पीढ़ी को नशे से आजादी दिलवाना चाहते हैं। तो हमें यह कार्य करने चाहिए।

1. स्कूल, कॉलेज में विद्यार्थियों को नशे से मुक्त करवाने के लिए शिक्षा देनी चाहिए।
2. जो नशा छोड़ना चाहते हैं। उन्हें पूरी गाईडलाइन देनी चाहिए और उन्हें नशा, तम्बाकू, शराब जैसी नशीली चीजों के हानिकारक प्रभाव के बारे में जानकारी देनी चाहिए।
3. रैली। धरना, नाटक के माध्यम से आज की युवा पीढ़ी को जागरूक करना चाहिए ताकि वो नशे की लत में पड़कर अपना भविष्य बर्बाद न करे।
4. सरकार को नशीले पदार्थों पर रोक लगानी चाहिए जो व्यक्ति नशे का सेवन करता है। उन्हें जुर्माना और जेल की सजा देनी चाहिए।
5. परिवार को अपने बच्चे पर निगरानी रखनी चाहिए ताकि अगर उसका बच्चा नशे का शिकार हो। तो उसे अच्छे डॉक्टर या गाईडलाइन देनी चाहिए।
6. सरकार को हर साल नशा छोड़ो अभियान चलाना चाहिए।

नशे के हानिकारक प्रभाव - नशे के निम्नलिखित हानिकारक प्रभाव हैं।

1. इससे हमारा युवा पीढ़ी जो देश का भविष्य है। नशे की लत में फँस कर देश के भविष्य को नरक में पहुँचा देती है।
2. जिस देश की युवा पीढ़ी नशे में फँसी होती है। वो देश कभी विकसित नहीं हो सकता है।
3. अगर देश में लोग नशा करेंगे तो देश कभी भी आगे नहीं बढ़ सकता उसे देश के लोग गरीबी, भूखमरी का सामना करते हैं।
4. अगर देश की युवा पीढ़ी नशा मुक्त होता तो वे देश के विकास में योगदान देगी।
5. जिन घरों में लगे नशा करते हैं। उन घरों में हमेशा लड़ाई-झगड़ा, दंगे होते रहते हैं। लोग नशे के लिए अपने भाई माँ-बाप को भी मार देते हैं।
6. नशे के कारण हमारी युवा पीढ़ी में सोचने समझने की शक्ति भी खत्म हो जाती है।

नशा ग्रस्त राज्य और क्षेत्र - भारत में कई राज्य हैं। जहाँ नशे की लत से लोग ज्यादा ग्रस्त हैं।

पंजाब, बिहार, उड़ीसा, उत्तर प्रदेश यह ऐसे राज्य हैं। जहाँ ज्यादा नव युवक नशा ग्रस्त हैं। हमें इन क्षेत्रों को नशा मुक्त करवाना चाहिए।

शहरों, नगरों में नवयुवक नशा मुक्त अभियान चलाना चाहिए।

2. स्कूल और कॉलेज के विद्यार्थियों को नशे के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करना चाहिए।

3. रैली के माध्यम से भी इन राज्यों को नशा मुक्त करवाया जा सकता है।

आज के समय में लोग, नाटक, गीत, नृत्य, कहानी के माध्यम से भी लोगों को नशे के होने वाले हानिकारक प्रभाव से बचाया जा सकता है।

4. इन क्षेत्रों में लोगों को जागरूक करके भी देश की युवा पीढ़ी को नशे से बचाया जा सकता है। सरकार की भूमिका देश को नशा मुक्त करवाने में सरकार- को भी आगे बढ़कर देश को नशा मुक्त करवाने में अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

1. नवयुवकों के लिए रोजगार देना चाहिए। क्योंकि जब लोगों को रोजगार नहीं मिलता तो वे नशे का सहारा ले लेते हैं।
2. स्कूलों में मुफ्त शिक्षा देने चाहिए ताकि सभी लोग को शिक्षा का अधिकार मिल सके। शिक्षा माध्यम होती है। जिनसे ही नवयुवकों को नशा मुक्त करवाया जा सकता है।
3. सरकार को हर साल नशा मुक्त अभियान संबंधित रैलियां निकाली चाहिए।
4. सरकार को नगरो, शहरो में पोस्टर के माध्यम से नवयुवकों को नशा मुक्त करवाने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए।
5. जो लोग हमारी युवा पीढ़ी का नशीली चीजों का सेवन करने के लिए मजबूर करते हैं। उनको सख्त सज़ा देनी चाहिए।

नशे के कारण- नशे के निम्नलिखित कारण हैं। जिसके कारण हमारी युवा पीढ़ी नशे का शिकार होती जा रही है।

- शिक्षा की कमी।
- जागरूकता की कमी।
- बाहरी देश द्वारा नशीली चीजों का निर्यात करना ताकि उस देश की युवा पीढ़ी का नशे के जरिए उसे देश के विकास को रोकना।
- दोस्तों की बुरी संगति के कारण भी आज की युवा पीढ़ी नशे का शिकार हो जाती है।
- नशीली चीजों की खुली में बिक्री होना - जिस के कारण लोग इसको असानी से खरीद लेते हैं।
- बाहरी लोग नशे की निर्यात करके बच्चों और आज की युवा पीढ़ी को नशीली चीजों का शिकार बनाते हैं।

ताकि नशीले पदार्थों के बेच कर ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाया जा सके।

अभिलाषा रानी

बी.ए - 1

उदात्त - प्रेम

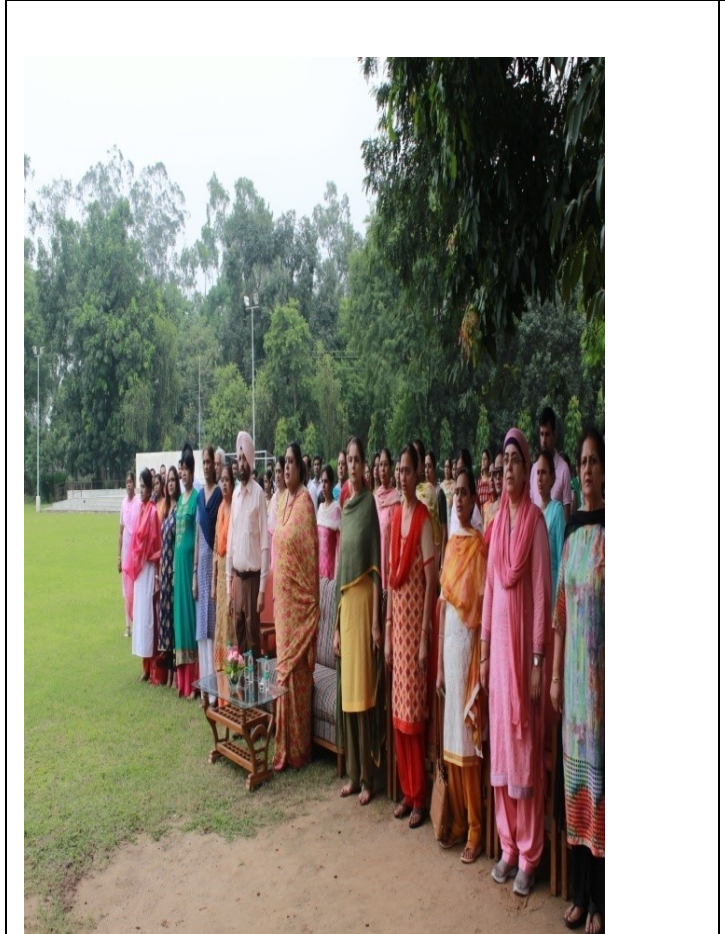
जन्म होते ही मुझे रिश्तों का उपहार मिल गया था। अवस्था मेरी अबोध थी, नही पता था किवह कौन और मैं कौन? नाता रिश्ता क्या है? इसके अर्थ मैं जहाँ हूँ वो क्या है? पर एक खुशबू रूपी रिश्ता मुझे लगा उस से जिसने मुझे सीने से लगा रखा था और मेरी भूख को शांत करने का प्रयत्न वह किए जा रही थी। कुछ मीठा सा गरम से राहत भरा रिश्ता मेरी माँ से। उम्र के हर पड़ाव पर अनेकों नए पुराने रिश्ते मेरे संग चलते रहे। बहुत सौभाग्यशाली थी मैं गिनती योग्य बहुत रिश्ते मिले बस दर्माग्य दिल से निभाए जाने योग्य सिर्फ एक मेरी माँ का। एक दिन ऐसा आया जब मेरे मन पर खुशी और भय दोनों समान रूप से हावी हो रहे थे खुशी थी मुझे कि मेरी राखी का मोल देने कोई आ रहा है मेरे परिवार में पर एक अजीब सा भय था कि क्या अब वो रिश्ता मेरी माँ का बंटने को है वो आने वाला था पर कब आएगा यह नहीं जानती थी। मैं पता नही कैसा विश्वास था मेरे मन

को कि भाई आएगा। हर गली में जाकर उत्साह से खेलते हुए मैं अपनी सहेलियों को इतरा कर कहती अब तो मेरा भाई आनेवाला है पर यह उत्साह तब ठंडा हो जाता सब रात को माँ को लिपट कर सोती और ये सोचती क्या भाई के आने के बाद माँ के शरीर से लिपट कर सोना नसीब होगा मैं 10 वर्ष की लड़की अबोध सी पर अपने हक के लिए चिंतित इतनी चतुर या माँ के प्रेम की लालची। एक दिन सुबह मेरी माँ ने बहुत ही लाड से मुझे स्कूल के लिए तैयार किया और गोद में उठा मुझे स्कूल छोड़ कर आई। मानो उस एक दिन में माँ अपना सारा लाड लुटाने को थी। स्कूल से घर आते हुए यह सोचते हुए कि माँ ने आज क्या बनाया होगा आज माँ से पैसे लेकर दुकान से चाकलेट लूँगी, आज उस गली में जाकर खेलूँगी। आज स्कूल का काम बहुत मिला है ऐसी कई सोचों में डूबी जब मैं घर पहुँची तो पिता जी से मैंने पूछा माँ किधर है। मैरी व्याकुलता का उन्होंने बड़ी उत्साह से जवाब दिया कि बेटी आज तुम्हारा भाई आने वाला है। ये समाज की छोटी सोच दर्शाता है कि सबकी ही पुत्र की उम्मीद थी पर मुझे तो मेरी राखी का फिकर थी। पिता जी की बात सुनकर मेरी खुशी का तो कोई ठिकाना ही ना था मैंने गली की सभी सहेलियों बच्चों को इकट्ठा कर लिया। गली के घर घर में यह खबरे फैला दी। आज मेरा भाई आ रहा है। तुम सब देखना मैं खुशी के मारे अपनी सहेलियों के साथ खेलने में मग्न एक रिश्ता जुड़ने को था और दूसरा धुंधला होने का। मैं ना समझ कहाँ समझते थी कि इक माँ का रिश्ता होता है जो अपने हर बच्चे को समान मानती है। उसकी चमक कभी कम नहीं होती। अचानक मेरी माँ कमजोर थकी सी मानो उसके शरीर की जान ही ना बची पर उसके चेहरे पर मुस्कुराहट से अपने दर्द को छुपाए वह आटो से उतरी मेरी नजर प्यासी सी देखने को उत्सुक कहाँ है कहाँ फिर देखा मैंने मेरे पड़ोस की आंटी के गोद में जो मेरी माँ के साथ मेरी भाई को लाने गई। उस समय मेरी माँ के साथ कोई खून का रिश्ता नहीं, पर एक अनजान रिश्ता जिसने अपने से बढ़कर मदद की भाई को देखने में उछल उछल के आंटी की बांहों में उसे देखने लगी। गली की सभी औरतें मेरी माँ का सहारा देकर हमारे घर तक लाई और हमारी खुशी में सम्मिलित हुई। ऐसा लगता है खून का रिश्ता ही प्रधान नहीं, जो जरूरत में साथ दे, वही तो असली रिश्ता है भाई को माँ के साथ चारपाई पर लिटाया गया। माँ भाई के रोते ही उसे दूध पिलाने लगी और मैं कोने में खड़ी सब देखती रही कि लगता है मेरी माँ अब बदल जाएगी पर उसी पल माँ के मुँह से कुछ ऐसे शब्द निकले जिसने मेरे सभी भ्रम तोड़ दिए। माँ ने अपनी थकावट और नींद से भरी नजरों से मेरी ओर देखा और पूछा बेटा मैंने खाना बना के रखा था, तुमने खा लिया था? यह सुनते हीरे दिल को राहत मिली कि नहीं मेरी माँ मूझे भूली नहीं। वहाँ सब मौजूद थे पर किसी ने नहीं, मेरी माँ ने पूछा। मेरी जिंदगी में इस वाक्य ने रिश्तों की ऐसी परिभाषा दी जो मैं कभी नहीं। भूली कि सबसे बड़ा रिश्ता एक माँ का उसके बच्चे से होता है और जो रिश्ते जरूरत पड़ने पर साथ हो वही है सच्चे रिश्ते।

नीलम रानी

बी.ए - 3

CELEBRATING SPECIAL DAYS





FRESHERS AND FAREWELLS







SCIENCE SECTION

3-D BIOPRINTING

Three dimensional (3D) bioprinting is the utilization of 3D printing –like techniques to combine cells, growth factors, and biomaterials to fabricate biomedical parts that maximally imitate natural tissue characteristics.

3D bioprinting utilizes the layer-by-layer method to deposit bioinks for creating tissue-like structures, later used in medical and tissue engineering fields.

Currently, it can be used to print tissues and organs. However, emerging innovations made it possible to produce even the desired tissue or organ. In addition, it can be used to incorporate the printing of scaffolds, used to regenerate joints and ligaments.

HOW IS IT DONE?

3D bioprinting generally follows three steps, pre-bioprinting, bioprinting, and post-bioprinting.

1• PRE-BIOPRINTING

Pre-bioprinting is the process of creating a model and choosing the materials to be used. One of the first steps is to obtain a biopsy of the organ. Common technologies used for bioprinting are computed tomography (CT) and magnetic resonance imaging (MRI).

To print with a layer-by-layer approach, tomographic reconstruction is done on the images. The now-2D images are then sent to the printer to be made. Once the image is created, certain cells are isolated and multiplied. These cells are then mixed with a special liquefied material that provides oxygen and other nutrients to keep them alive. In some processes, the cells are encapsulated in cellular spheroids.

2• BIOPRINTING

In this step, the liquid mixture of cells, matrix, and nutrients known as BIOINKS are placed in a printer cartridge and deposited using the patients' medical scans. When a bioprinted pre-tissue is transferred to an incubator, this cell-based pre-tissue matures into a tissue.

3D bioprinting for fabricating biological constructs typically involves dispensing cells onto a biocompatible scaffold using a successive layer-by-layer approach to generate tissue-like three-dimensional structures.

Artificial organs such as livers and kidneys made by 3D bioprinting have been shown to lack crucial elements that affect the body such as working blood vessels, tubules for collecting urine, and the growth of billions of cells required for these organs. Without these components the body has no way to get the essential nutrients and oxygen deep within their interiors. Given that every tissue in the body is naturally composed of different cell types, many technologies for printing these cells vary in their ability to ensure stability and viability of the cells during the manufacturing process. Various methods are used for 3D bioprinting of cells.

3• POST-BIOPRINTING

The post-bioprinting process is necessary to create a stable structure from the biological material. If this process is not well-maintained, the mechanical integrity and function of the 3D printed object is at risk.

To maintain the object, both mechanical and chemical stimulations are needed. These stimulations send signals to the cells to control the remodeling and growth of tissues. In addition, in recent development, bioreactor technologies have allowed the rapid maturation of tissues, vascularization of tissues and the ability to survive transplants.

Each type of bioreactor is ideal for different types of tissue, for example compression bioreactors are ideal for cartilage tissue.

BIOPRINTING APPROACH :-

•Biomimicry

The first approach of bioprinting is called biomimicry. The main goal of this approach is to create fabricated structures that are identical to the natural structure that are found in the tissues and organs in the human body. The application of biomimicry in bioprinting involves creating both identical cellular and extracellular parts of organs.

•Autonomous self-assembly

The second approach of bioprinting is autonomous self-assembly. This approach relies on the physical process of embryonic organ development as a model to replicate the tissues of interest.

•Mini-tissue

The third approach of bioprinting is a combination of both the biomimicry and self-assembly approaches, which is called mini tissues. Organs and tissues are built from very small functional components. Mini-tissue approach takes these small pieces and manufacture and arrange them into larger framework.

•Printers

In bioprinting, there are three major types of printers that have been used. These are inkjet, laser-assisted, and extrusion printers. Inkjet printers are mainly used in bioprinting for fast and large-scale products.

CONTRIBUTIONS :-

3D bioprinting contributes to significant advances in the medical field of tissue engineering by allowing for research to be done on innovative materials

called biomaterials. Some of the most notable bioengineered substances are usually stronger than the average bodily materials, including soft tissue and bone. These constituents can act as future substitutes, even improvements, for the original body materials.

- For example; Alginate, is an anionic polymer with many biomedical implications including feasibility, strong biocompatibility, low toxicity, and stronger structural ability in comparison to some of the body's structural material.

Engineers are also exploring other options such as printing micro-channels that can maximize the diffusion of nutrients and oxygen from neighbouring tissues. In addition, printing mini organs such as hearts, livers, and lungs as the potential to test new drugs more accurately and perhaps eliminate the need for testing in animals is a boon provided by bioprinting.

Dr. Anurita Sharma
Assistant Professor
Department of Botany

GENETICALLY MODIFIED FOOD

BOON or BANE?

“THE ULTIMATE TREASURE TO THE MANDKIND IS AGRICULTURE”

Eating a Tomato but not a Tomato- “Pomato”. Welcome to the world of genetically modified crops.

Genetics is a branch of biology concerned with the study of genes, genetic variation and heredity in living organisms.

Genetic modification of food is the most radical transformation in our diet since the invention of agriculture. During this period people used naturally occurring processes of genetics to shape plants into more tastier and nutritious varieties.

The features that distinguish genetically modified food are that these kind of food do not occur naturally. Genes from plants, animals, viruses and bacteria are merged in novel ways. Exactly how genes work is a topic of enormous complexity and of controversy and therefore it is impossible to predict the result of individual combinations.

Secondly, this kind of food is owned i.e. the entire varieties of plants even microorganisms are cooperative products. ‘Monopoly’ term came into being when one company owns a major proportion of our food supply.

Lastly, this new technology is globalised i.e. spread worldwide.

Gene is the basic unit or piece of information in the DNA. Whether, in humans or brinjal it provides the blueprint for producing proteins that combine with other proteins. A large number of genes are required to produce a simple organism.

For example Corn has 50000 different genes having different functions. Genes are arranged linearly along DNA molecule, into structure called chromosomes.

In genetic engineering, a gene is isolated from one source and then inserted into the DNA of another source. Foreign DNA the DNA that is brought in from

another living thing is carried to the target organism by vectors. Commonly used vectors are viruses as they attack the host cell and enter the DNA.

Genetic engineering is often called 'genetic recombination' because it literally recombines DNA inside an organism.

WHY GENETICALLY MODIFIED FOOD?

The world population has crossed 650 million crores and is predicted to increase further at an alarming rate in coming decades. Ensuring an adequate food supply for this population is going to be a major challenge in upcoming years.

Genetically modified or GM food promise to meet this need in a number of ways and the following things favour the GM food production.

1)Pest Resistance: Crop losses from insect pests can be crippling resulting in financial loss for farmers and starvation in countries like ours. To protect food from pests farmers use pesticides and such food has health hazards and run-off from fields can poison water supply and can harm the environment. GM food can help in the elimination of chemical pesticides.

2)Herbicide Tolerance: For some crops, it isn't cost-effective to remove weeds by physical means such as tilling so farmers spray large quantity of herbicides which is time consuming and expensive process. Crop plants genetically engineered to be resistant to one very powerful herbicide can reduce the amount of herbicide needed. For example: Monsanto, a biotechnology company has created a strain of soyabeans genetically modified to be not affected by the herbicide product.

3)Disease Resistance: There are many viruses, fungi and bacteria that cause plant diseases. Plant biologists are working to create plants with genetically-engineered resistance to these diseases.

For example: BtCotton and Bt Brinjal.

4)Cold Tolerance: Unexpected frost can destroy seedlings in case of crops grown at higher altitudes like apples in HP and saffron in Kashmir. An

antifreeze gene from cold-water fish has been introduced into some plants such as potato. With this antifreeze gene, these plants are able to tolerate cold temperatures.

5)Drought/Salinity Tolerance: As the world population grows and more land is utilized for housing instead of agriculture, farmers will need to grow crops in locations previously not meant for agriculture. GM crops can withstand drought or high salt content in soil and ground water helping in growing crops in hospitable places.

6)Nutrition: Malnutrition is common in countries where people depend on a single food crop for their staple food. It can lead to many severe diseases. For example: common food of people in coastal areas is rice. However, rice doesn't have adequate amounts of all necessary nutrients to prevent malnutrition. Blindness due to Vitamin A deficiency is common and in order to cope with this deficiency a new variety of rice i.e. 'GOLDEN RICE' has been introduced containing high content of beta-carotene.

7)Pharmaceuticals: Medicines and vaccines are often costly to produce and sometimes require special storage conditions which are unavailable in some countries. For example: The oral polio vaccine.

Researchers are working to develop edible vaccines in tomatoes and bananas which are easy to ship and store. Thus, are much cost effective.

THE FLIP SIDE OF GM FOOD

There are arguments opposing genetic modification. In their view the boundaries between species are set by nature and they were never crossed but genetic engineering allows these barriers to be crossed with unpredictable results.

For a vegetarian, it may be a bizarre or offense to think that the tomatoes that we buy or eat, could have fish genes in them. Some geneticists feel that it might not be the artificial nature of genetic modifications that is dangerous but the imprecise way in which genes are combined and the unpredictability in how foreign gene will behave in its new host results in its uncertainty.

Worldwide many plants have been incorporated with Bt genes and the effects so far seen have been beneficial. But the opinion is still divided as can be seen from the protests to introduce Bt Brinjal in India.

Whatever the case may be the debate rages. While it is certain that like any new technology, genetic modification of food too has its uses and pitfalls. What makes this particular technology different is that it concerns something which forms the very essence of our life0-food. If it succeeds, it would be a revolution unlike any seen in human history but if it backfires, the consequences may turn out to be anything but welcoming.

“DEBATE HAS NO END TO IT BECAUSE IF IT HAD ONE THEN THERE WOULD BE NO EXISTENCE OF THE WORD DEBATE”

Tanya Sharma

B.Sc. Medical III

Student Editor

(III) SPACE AND SCIENCE

From the earth can be seen the stars; beyond the stars, planets; beyond planets, galaxies; and beyond galaxies there lies much more to be discovered.

As kids when we would see a shooting star, we would make a wish, hoping that it would come true, but it is actually a meteor that hits the Earth's atmosphere from the space. And it moves so fast that it heats up and glows as it moves through the atmosphere.

Today we know the truth and this truth came into light when Galileo Galilei pointed the telescope towards the sky, our view of earth and our place in the universe changed forever. And with this our curiosity to traverse the space began.

Is earth really the only life sustaining planet? Do Aliens exist? Water : the elixir of life, is present on other planets too? These are just a few out of the endless questions that are revolving in our mind.

The pace at which the technology is advancing ,the answers to the above questions will soon be known.

Prodigious innovations in science, engineering and technology has impelled us to reveal the secrets of the space.Setting our sites on the planet Mars is so far the biggest accomplishment in space exploration. A fleet of spacecraft on the surface and orbiting Mars has revealed that the Red planet once had conditions suitable for life. It would be arduous to mention all the achievements that our astronauts have acquired.

Science brings with it a new opportunity to unfold the secrets hidden in the intergalactic space.Our inquisitiveness to explore more about the fathomless universe had to led many inventions. And these inventions have brought us more closer to the interstellar space.

Amalgamation of space and science has proved to be a boon for the humankind. Satellite for weather forecasting, navigation, television , communication has led to the interconnectedness of humanity ,as it has made it possible for us to get the latest information. If today we can find answer to any question in a blink of an eye is because of the advancements in the space technology .

Progress in science and technology will definitely discover what is beyond the galaxies as there is no dearth that how our ability to fanaticize has allowed us to go beyond our perceived limits. It will not be flabbergasting for me if in the coming years we will have a house in the space .

SAMRIDHI NAIR

B.Sc.III(NM)

(IV) CRISPR/Cas9: A Targeted Genome Editing Tool for Plant Breeding and Environmental Biology

INTRODUCTION-

Different Genome editing tools have been used by various scientists for plant breeding and environmental biology. Out of many genome editing tools Crispr/cas9 has proved to be the efficient one which has taken the world of biomedical science by storm.The CRISPR (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats)- Cas

9(CRISPR Associated Protein) system was derived from Streptococcus pyogenes which uses a Cas9 nuclease protein guided by two small RNA sequence, the tracrRNA and a targeting crRNA containing a 20 nucleotide guide sequence complementary to the genomic target of interest, to create double stranded break. The double stranded breaks are repaired by either Non- homologous end joining (NHEJ) or Homology directed repair (HDR) by endogeneous mechanism NHEJ often results in small insertions or deletions (indels) that produce functional gene knockout through nonsense mutations or introductions of stop codon.

Various examples where Crispr/cas9 made our life easier are-

Evolutionary change in plant breeding via CRISPR/CAS9-

In Case of Apple: Endogenous apple phytoene desaturase (PDS) gene, which is required for chlorophyll biosynthesis gene was targeted using a single gRNA. Mutations were induced successfully and efficiently in the apple genome within 8 months.

In Case of Banana: Endogenous banana streak virus (eBSV) present in the B genome of plantain (AAB) is a major problem for breeding and dissemination of hybrids.eBSV9, a provirus which get activated into infectious viral particles under stress conditions, thus breeders cannot use diploid Musa balbisiana in breeding programs for crop improvement , even though it has good attributes like hardiness, strong root system, and tolerance to biotic and abiotic stresses. CRISPR/ Cas9 is used to knockout the integrated dsDNA of BSV from the banana genome using gRNAs targeting multiple repeats of all the three ORFs of BSV. The regenerated genome- by Crispr/cas9 showed that mutations in the targeted sites has the capacity to prevent transcription or/and translational into functional viral proteins. As a result, the edited genome shows no symptoms of water stress conditions.

The CRISPR-Cas 9 system is also effective, convenient and precise method to induce targeted mutagenesis in the first generation of apple and pear transgenic lines also.

The acetolactate synthase (ALS) gene in tomato and potato has been targeted using Agrobacterium-mediated transformation. Successful and efficient edition of the

targeted cytidine bases, leads to chlorsulfuron-resistant plants with precise base edition.

Second application where CRISPR was used efficiently-

Enhancement in environmental biology via CRISPR/CAS9-

In biofuel production extracted from micro algae and thermo-tolerant yeast Ogataea polymorpha using CRISPR method.

Eradicating invasive species through CRISPR/CAS9-

CRISPR-based gene drive is a biocontrol silver bullet for eradicating invasive species and agriculture pests .Gene drive is the alteration of the genetic makeup of a population or whole species by a release of genetic engineered selfish genes. selfish refers to the genetic trait that needs to be passed on with each successive generations .It was used to control malaria by gene drive system by distributing the anti-malaria genes into the targeted population.

It is also helpful in biodiversity conservation by eradicating invasive rodent species in island ecosystem that are threat to human population and native wildlife.

Base editing system in Pseudomonas species-

Most important application of Crispr/cas9 in environmental biology is bioremediation where pnCasPA-BEC System(fusion of cytosine deaminase APOBEC1 and CAS9nickase) Enabled Highly Efficient C→T Conversion, gene inactivation and mutations in Pseudomonasaeruginosa, P. putida, P.syringae, P.fluorescens through base editing system.

CONCLUSION-

- CRISPR-Cas9 gene editing using synthetic crRNA; tracrRNA or sgRNA is highly efficient and easy to use.
- Synthetic crRNA; tracrRNA is suited for in-vitro and in-vivo applications, in particular, DNA- free approach with Cas9 mRNA or Cas9 protein.
- CRISPR-Cas9 has High potency (Cleavage efficiency) and is highly specific.
- This model has ability to address any site in the genome or in foreign genome.

- It has ability to target multiple DNA sites simultaneously which prevents the evolution of resistant alleles.

Anmol Saini, Priyanka Arora

Msc Botany

(V) Interaction between Host and Parasite in Nature

In natural environment, host and parasite interaction is the result of co-evolution in which parasites stay one step ahead from host. Parasites generally tend to enter in the host body by their own mechanisms of infectivity but if they have any resistance by host body, they use vector in which many animals are preferred. Parasites cannot maintain their metabolic activities without host. Therefore, they require host as shelter home to increase population density as well as infectivity.

What is virulence?

Virulence is defined as killing or weakening of the host. The effects of virulence of parasites on their host are more variable in nature. It can reduce the survival or reproduction of their hosts.

The recent study reveals that host is infected more frequently with contemporary populations rather than past or future populations. These observations suggest the average virulence of the parasites increase over time.

Disease	Pathogen	Vector	Annual number of cases reported in the United States
Viral encephalitis	West Nile Virus	<i>Aedes aegypti</i> mosquitoes	7718 total cases; 166 deaths as of October 29, 2003 *
Malaria	<i>Plasmodium falciparum</i> and <i>plasmodium vivax</i>	<i>Anopheles</i> mosquitoes	1,200- nearly all of which are imported
Lyme disease	<i>Borrelia burgdorferi</i>	<i>Ixodes scapularis</i> and <i>Ixodes pacificus</i> (hard ticks)	15,934 in 1998
Rocky Mountain	<i>Rickettsia rickettsii</i>	Several species of <i>Ixodid</i> (hard ticks)	In recent years, 800 cases annually; 3-5% of which are fatal. Case fatality increases to 13-25% if the disease is left untreated.
Human ehrlichiosis	Several species of bacteria of the subfamily <i>Rickettsiaceae</i>	<i>Ixodid</i> tick	Since 1986, more than 500 cases have been reported (occasionally fatal).
Babesiosis	<i>Babesia microti</i>	<i>Ixodid</i> tick	Co-infection occurs with Lyme disease and ehrlichiosis

* Source: CDC website (<http://www.cdc.gov/od/oc/media/wntrend.htm>).

How is virulence evolved?

The interaction of host and parasites is the result of co-evolution with the set up of an 'arms race' between both the host and parasites. Hence, no one in this interaction has strong negative side effect if any new mutations enhance the host resistance or parasites infectivity.

The fitness of parasites genotype is proportional to the number of hosts infected by parasites progeny. The strains of parasites that achieved higher density by reproducing

more within the host will be more virulent causing greater infection in host as well as these strains will also be carried to higher frequency or rate of transmission.

The study is showing that genetic diversity in host populations may be important for maintaining resistance to pathogens and conversely, populations that are inbred or low genetic diversity populations have lower risk of infection. Phylogenetic study shows that some families of viruses have been shifted to new host species in rapid frequency than others. Recombination also plays a major role in emergence of new pathogens.

Deepali Dutt Attrey

B.Sc.(Medical) – III

(VI) The Science of Beverage

A drink (or beverage) is a liquid intended for human consumption. In addition to their basic function of satisfying thirst, drinks play an important role in human culture. Common types of drinks are water, milk, coffee, tea, soft drinks. Among which non-alcoholic beverages often signify drinks that would normally contain alcohol but are made with less than 5% alc. by volume. The main non-alcoholic beverages which play important role in the field of economic science (Botany) are tea and coffee.

Tea: Camelliasinensis; (family- Theaceae) has acquired much importance as an agricultural commodity. India is the largest tea producing country in the world. It is the most popular non-alcoholic caffeine beverage. The part used are dried leaves, and the characteristic fragrance and aroma of the leaves is due to presence of numerous oil glands which contain ethereal oil and theol. Scented teas are prepared by drying the leaves with fragrant flowers such as jasmine. Ortho-quinone present in the leaves provides characteristic dark colour. The terminal buds are the most valued in trade and rich tannin and have high caffeine content. The caffeine is astringent, stimulant and diuretic. If the leaves are steeped for longer period, the liquid becomes bitter as tannin dissolves. They are good for weight loss and kidney damage but on the same side an increased intake of tea can cause rheumatoid arthritis and anxiety.

Coffee: Botanical Name: Coffea arabica (Rubiaceae) is the most important beverage plant. It was brought to India in the early part of 17th century. The refreshing property of coffee is because of alkaloid caffeine and is prepared from roasted beans. The beans contain ash, fats, sugar, gluten, caffeine, cellulose interactive matter and moisture. It is also used for flavouring ice cream pastries. The flavor of coffee is due to presence of volatile oil, caffeol. Espresso is one the method of making coffee in which usually dark roasted coffee beans are used. Coffee increases our fiber intake, lower the risk of Type 2 diabetes and reduces depression but can also cause our stomach upset, anxiety and irregular heartbeat.

Although tea and coffee have become the basic necessity in or day to day life but due to its harmful effects, it is advisable to lower the intake of the beverages and hot water replacing it with green tea.

Purnima Sharma

B. Sc. III (M)

(VII) Monkeys Cloned by Dolly-the-sheep Technology

The approach, which has never before been successfully attempted in primates, could lead to improved animal models for human biology and disease.

Researchers in China have created the first viable primate clones made using somatic cell nuclear transfer (SCNT). According to a study published two new-born macaques, named Zhong Zhong and Hua Hua, were produced at the Chinese Academy of Sciences' Institute of Neuroscience (ION) in Shanghai using the same technology made famous by Dolly the Sheep, and could represent a novel model system for scientists studying human biology and disease

“This paper really marks the beginning of a new era for biomedical research,” Xiong Zhi-Qi, a researcher studying brain disease at the ION but who was not involved in the work, tells Nature.

These monkeys are not the first primates to be cloned. A rhesus macaque named Tetra was produced in the late 1990s by embryo splitting, the division of an early-stage embryo into two or four separate cells to make clones. ZhongZhong and Hua Hua, by

contrast, were each made by replacing an egg cell nucleus with DNA from a differentiated body cell. The technique—which has previously been employed to clone sheep, cattle, cats, mice, and dogs—can create more clones than embryo splitting and allows researchers greater control over the edits they make to the transferred DNA.

Adapting the approach to monkeys proved difficult, and many attempts by the Chinese team failed: the researchers transferred 79 embryos into surrogate monkeys for just two viable births. “The SCNT procedure is rather delicate,” study co-author Mu-ming Poo, director of ION, says in a statement. “The faster you do it, the less damage to the egg you have. . . . It is likely that the optimization of transfer procedure greatly helped us to achieve this success.”

Many researchers have been quick to pour water on the idea that the team’s results bring scientists closer to cloning humans. “The work in this paper is not a stepping stone to establishing methods for obtaining live born human clones,” Robin Lovell-Badge of the Francis Crick Institute in London tells reporters (via the *The Independent*). “This clearly remains a very foolish thing to attempt, it would be far too inefficient, far too unsafe, and it is also pointless.”

But Poo emphasizes that this is not the team’s goal. “There is now no barrier for cloning primate species, thus cloning humans is closer to reality,” Poo tells reporters (via *The Guardian*). “However, our research purpose is entirely for producing non-human primate models for human diseases; we absolutely have no intention, and society will not permit, this work to be extended to humans.”

Vinita Kumari

B. Sc. III(M)

(VIII) Biotechnology

-A boon or bane?

The science of biotechnology is an amalgamation of biological sciences and technology. Biotechnology is the youngest of the sciences and is increasing in knowledge at an unprecedented rate. It is the fastest growing technical discipline and has probably gained more information per year than any other field of science.

Advances in biotechnology even outpace new developments in computer science. Because of the rapid advance, biotechnology is called a revolutionary science that literally challenges the ability of people to keep up with an understanding of applications in society. In 21st century, no one can anticipate better life without the use of biotechnology because of its versatile applications in all the branches of science.

There is always a big question why biotechnology is popular among the advanced biological sciences in the world. It is popular because of its broad spectrum application which encompasses the day to day requirements of human race such as agriculture, dairy, forestry, pharmaceutical, fermentation, environment and medical science. Its interdisciplinary nature makes it more acceptable by the scientists and ordinary men as well.

The global population, which numbered approximately 1.6 billion in 1900, has surged to more than 6 billion and is expected to reach 10 billion by 2030. There is an estimation that world food production will have to double on existing farmland if it is to keep pace with the anticipated population growth. Biotechnology can help meet the ever-increasing need by increasing yields, decreasing crop inputs such as water and fertilizer, and providing pest control methods that are more compatible with the environment.

Biotechnology has immense scope in agriculture, dairy industries, medical and health care in Nepal, especially in crop improvement that could be a great contribution for the inhabitants of the outlying areas. Nepal is exponentially rich in natural resources and biodiversity. Its flora and fauna has great potential to serve the humanity.

Our country faces problems regarding biotech expertise and all the necessary facilities needed for carrying out quality research works. Nepali scientists from home and overseas can do collaborative industry-based research projects. Lucrative government policies can attract the international biotechnology companies/ donor agencies for investment. We are very rich in natural resources but our labour is inexpensive.

I may dream in daylight but I could not leave the hope to draw the very lavish picture of establishment of biotechnology in Nepal. We can drag the success and make our

dream come true if we get the brain gain. Well trained Nepali scientists from all over the world must yoke in the same platform for the noble cause.

Asmita Pawar
M. Sc. Botany I

(IX) CREATING THE THINNEST, STRONGEST AND LIGHTEST MATERIAL ON EARTH

If the 20th century was the age of plastics, then 21st century seems set to become the age of graphene. Graphene is an allotrope (form) of carbon consisting of a single layer of carbon atoms arranged in a hexagonal lattice.

Graphene is the thinnest (only one atom thick), lightest (1 square meter weighs 0.77mg), the strongest compound discovered (100-300 times stronger than steel with a tensile strength of 130 GPa and a Young's modulus of 1 TPa - 150,000,000 psi), the best conductor of heat at room temperature (at $(4.84 \pm 0.44) \times 10^3$ to $(5.30 \pm 0.48) \times 10^3$ Wm⁻¹ K⁻¹) and also the best conductor of electricity known (studies have shown electron mobility at values of more than 200,000 cm² V⁻¹ s⁻¹). Graphene transmits about 97-98% of incident light. Besides, graphene has highly unusual optical properties. Electrons in graphene are faster, much more mobile and move a bit like photons with speed close to the speed of light.

Owing to all these properties, graphene has the potential to revolutionize entire industries - in the fields of electricity, conductivity, energy generation, batteries, sensors and more.

Initially, the only scalable method of making large-area graphene was chemical vapour deposition, CVD that involved the use of toxic chemicals to grow graphene as a monolayer by exposing Platinum, Nickel or Titanium Carbide to ethylene or benzene at high temperatures. However graphene so produced can't be exfoliated from the substrate, without inducing any defects in its structure.

However researchers show that Poly (methyl methacrylate) can be used as a support polymer to facilitate the transfer of graphene to alternate substrate.

Recent techniques involve the use of liquid-phase exfoliation to mechanically agitate graphite particles dispersed in a solvent. However, mechanical agitation fails to produce structurally intact graphene sheets in high yields.

RIKEN researchers have developed a quick, efficient and potentially scalable way to produce large quantities of single-layer graphene. They theorized that since graphite is a good absorber of microwaves, hence these radiations can be used to exfoliate graphite into graphene. Ionic liquids—salts that remain in a liquefied state—prevent these freshly prepared graphene layers from recoalescing. To make ionic ligands that can stick to multiple sites on a graphene layer, the researchers polymerized imidazolium and ethylene oxide atoms into short chains known as oligomers. When they mixed the oligomeric ionic liquid with graphite powder and heated the solution for 30 minutes in a microwave oven, the results were impressive—exfoliation occurred with a yield of 93 per cent and practically all of the graphene produced was in the form of single layers.

This three-dimensional material has an intriguing, magnetic-field-dependent structure that may lead to various applications such as in high-frequency electronics, bio, chemical and magnetic sensors, ultra-wide bandwidth photo-detectors, and energy storage and generation.

Abhivyakti

M. Sc. (Chemistry) –II

(X) BRAIN-FOCUSES ATTENTION

HOW OUR BRAIN ENABLES US TO RAPIDLY FOCUS ATTENTION?

Scientists have discovered a key mechanism in the brain that may underlie our abilities to rapidly focus attention. Our brains are continuously bombarded with information from the senses, yet our level of vigilance to such input varies, allowing us to selectively focus on one sensation and not another.

If we want to give our full concentration something happens in the brain to enable us to focus and filter out distractions. There must be a mechanism that signals the thing we want to focus on. Research has shown that the electrical activity of the neocortex of the brain changes when we focus our attention.

Neurons stop signalling in sync with one another and start firing out of sync. This is helpful because it allows individual neurons to respond to sensory information in different ways.

Thus, you can focus on a car speeding down the road or on what a friend is saying in a crowded room.

It is known that the cholinergic system in the brain plays an important role in triggering this desynchronisation.

It consists of clusters of special neurons that synthesise and release a signalling molecule called acetylcholine. These chemicals make far-reaching connections throughout the brain. Not only does this cholinergic system act like a master switch, but mounting evidence suggests it also enables the brain to identify which sensory input is the most effective.

Chandanpreet Kaur

B. Sc. II(NM)

(XI) WIND POWER TOO ADDS TO GLOBAL WARMING

Wind turbines, designed as an alternative to fossil fuels, still contribute to climate change due to the way they redistribute heat and moisture in the atmosphere, according to the study.

Researchers from Harvard University found that powering the entire US with wind energy would cause a 0.5 degree Celsius ground temperature rise in the area where turbines were located, and a 0.24 degree Celsius increase across the continental US. "Wind beats coal by any environmental measure, but that doesn't mean that its impacts are negligible".

The researchers and other scientists stressed that climate change from greenhouse gas emission is clearly a far bigger threat globally and over the long term than turbine caused warming, which is temporary and stops when the blades aren't turning. Despite the potential drawbacks, wind energy still makes more sense for the environment than fossil fuels.

It's just that advocates of wind power have been ignoring growing evidence of a downside. Normally the air is more still at night, with cold air staying near the surface and warmer air resting a little higher. But turbines bring the warm air down and the cool air up, making the ground a little bit toastier. The effect is seen less during the day but is still there. By comparison the average global temperature has risen by approximately one degree since the end of 19th century.

Right now wind provides 6.3% of the nation's electricity, according to American Wind Energy Association.

The Paris climate accord, meanwhile calls upon countries to limit the temperature increase to between 1.5 to 2 degree Celsius to avoid serious environmental consequences. Previous studies have also examined the impact of wind turbines on the climate change. One recent study published in the journal 'Science' concluded that covering an area of the Sahara desert with wind turbines would affect local temperature, rainfall and in turn vegetation.

The Harvard researchers said that installing solar panels would have an impact around 10 times smaller than wind turbines for same energy generation rate. "The direct climate impacts of wind power are instant, while the benefits accumulate slowly. If your perspective is the next 10 years, wind power actually has - in some respects more climate impact than coal or gas. If your perspective is the next thousand years then wind power is enormously cleaner than coal or gas."

Simple

B. Sc.II(M)

(XII) TECHNOLOGY

-A BOON OR BANE?

Is Technology a boon or o bane?" not an easy question to answer. It is a topic with lots of complexities, which are beyond the scope of this review. The fact is technology has contributed to significant improvements in areas of medicine, communication, travel, human living, education. It has also contributed to global warming, nuclear stockpiles, mechanization of human life.

So is technology good or evil? Let us take a very simple example of a matchstick. One can use it ta light a lamp or light a fire for cooking. It can also be used to light fire that burns some one' s home down or newly wide bride who has not bought in enough dowry to satisfy her in law" s endless greed. The matchstick by itself is just a harmless object. In the hands of a mother lighting the lamp or the cooking fire, it becomes beneficial. The same matchstick in the hands of a small careless child, could prove to be fatal. And when it becomes a tool for the person to burn down a home, or a newly wedded bride, it becomes a tool to kill and destroy.

Technology is like that matchstick, a tool, which on it' s own has no use. It' s when some one owns it, that it becomes a boon or a bane. A doctor could use the CT scan to diagnose a person' s illness and take the necessary action. The some doctor could also use the CT scan to determine whether the unborn child is a female and if yes, get it aborted. In both cases the CT scan does the same function it is expected to. In the first case it assists in saving a patient' s life, in the second case, it assists in terminating an unborn person' s life. The difference is in the usage, here the culprit is not technology, but the person using it. I can use a knife to cut vegetables or cut a rope, I can use the same knife to murder some one. So who is at fault here, the knife or the owner?

Technology is a boon as long as it is our slave. It' s when we let it become a master, that it becomes bane. Mind you on it' s own, technology can never be your master, We are light years away from robots who can control humans and artificial intelligence, so lets not even go there first. When you say technology is dominating your life, in a sense you are allowing it to do so. As human being you have a brain, to decide what' s wrong, what' s not, when to stop, and when to get off. If you are unable to use that brain, you don' t have any right to blame others for it. People complain that

technology makes one lazy and obese. Sorry, it's not technology that's at fault here, it's you. If you have become a couch potato that is your choice. You had the choice of switching off the remote control, you did not. You don't have any right to crib about it. You find that you are unable to walk even for short distance, because you became so used to taking out your car even for a short distance, who is at fault. You? No one put a gun to your head, and asked you to drive the car even for a short distance, you did. When you allow technology to become a master, in effect you're letting your life go for toss. Unfortunately that's what is happening today, where people are becoming addicted to technology, that they are unable to do even a simple task.

Madhulika

B. Sc. II(M)

(XIII) 4G v/s 5G

5G is next generation cellular mobile communication. It is wireless technology that helps to solve the poor coverage, bad interconnectivity, poor quality of service and flexibility. An ideal 5G wireless technology is helpful to accommodate the challenges and shortfalls with 4G network. 5G is wireless broadband technology based on the IEEE802.11ac standard while 4G is based on LTE(Long Time Evolution). The data bandwidth of 5G is 1Gbps and higher as per need and that of 4G is 2Mbps to 1 Gbps. Frequency band of 5G is 3 to 300 GHz and 4G is 2 to 8 GHz and thus size of antenna for 5G is very small. The fifth generation technology is based on seamless integration of broadband

LAN/WAN/PAN/WLAN and advanced technologies based on OFDM modulation used in 5G while 4G is based on LAN/WAN/PAN/WLAN only. The applications of 5G technology are very diverse. It is useful in self driving cars so that car being parallel parked and also results in minimum collisions between them. Medical devices automatically administer medications and monitor patient conditions as well as their overall well being. On a large scale, an improved IOT helps monitor water and air quality. IOT sensors also monitor the structural stability of bridges, railways and waste management systems for safety and security. In order to handle higher data

rates, the operating frequency has to be increased to a millimetre range from which we can achieve a wider bandwidth. This will result in higher path loss between transmitters and receivers. So antennas need to provide higher gain to reach up to a longer distance. A mobile device antenna must be small and lightweight enough to fit in the limited amount of space allotted for it in a smart phone's design. Although, 5G will be much faster than 4G, making it even high-speed fibre broadband in comparison to 4G. Hopefully we can use 5G network technology in 2020.

Arushi

Bsc (II) M

(XIV)What is holding us Back

FEAR & SELF DOUBT

Franklin D. Roosevelt rightly said;

The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today.

What would happen if you drove your vehicle with the breaks on? You'd never go full speed because the breaks would offer resistance. Your vehicle would overheat and breakdown. If it didn't break down, the resistance would automatically slow it down.

To get to your destination, you would have to make a one of the two choices: You could either press the accelerator harder and risk damage, or release the break to set the car free. This analogy is a good parallel to life because many people go through life with their emotional breaks on which are- fear, procrastination, lack of self-esteem etc.

Let us discuss them one by one-

A major factor for failure is rationalising i.e. our tendency of not accepting our mistakes and making excuses after every defeat.

Do you know how monkeys in India are caught; Let me explain it to you- Monkey hunters have a box. The box has an opening at the top, big enough for the monkey to slide his hand inside.

The monkey grabs the nuts and now his hand becomes a fist. The monkey tries to get his hand out, but the opening is too small to exit for a fist. Here; the monkey has a

choice; either to let go off the nuts and be free forever or hang on the nuts and get caught. What would the monkey do? You guessed it. He gets caught. We are no different from monkeys, we all hang on to the nuts that keeps us from going forward in life. We keep rationalising by saying; I can't do this because.....

And whatever comes after 'because' is – the nuts.

A successful person never rationalises. He always looks for new opportunities and learns from the past mistakes.

Fear of failure is another main reason responsible for failure. It is even worse than failure itself. Failure isn't the worst thing that can happen to a person.

People who don't try have failed before attempting. When infants learn to walk, they keep falling but to them it isn't failing, it is learning. If they become disheartened, then they would never walk.

Have you ever wondered why some people never reach their goals? This is because of their irregularity and lack of discipline. The later is the third main cause for failure. We all know the story of tortoise and the hare. Although the tortoise is a hundred time slower than the hare, yet he won because of his courage, continuous effort and self-confidence. Hare's over confidence led to his defeat.

The last one is 'Luck'. Failures always have a strong believe in horoscope. A famous proverb is there;

'If you want to fail believe in luck'.

And if you want to succeed believe in the principle of cause and effect and create your own luck because; As S. Goldwyn said, 'The harder I work, the luckier I get'.

There is only one medicine to kill all the back holdings and that is – a burning desire to succeed. If you have a purpose in your life and you want to prove yourself not to others but only to you, then you can succeed in spite of all the odds, because a burning desire is what made a paralytic woman Wilma Rudolph the fastest woman on the track at the 1960 Olympics, winning 3 gold medals. Scientifically, we can state that all these obstacles are nothing but only due to some physiological and chemical changes in our body. Some chemicals known as hormones are released by some glands. Stress, fear all these are due to a hormone called as adrenaline. Even these hormones can be controlled by laughing, determination, being stress free, focus and sleeping well. So

all those who don't want to spend their life being a winner, should start working for what they want from their life because;

“There is time but not enough time once we waste it”

Monika

B.Sc.II(M)

(XV) Extra-Terrestrial Life

- Myth or Reality?

I would like to believe most of the readers know what ‘Dark Matter’ is. If not then, it is simply the part and constituent of universe that can’t be seen or observed but it provides its share trade of weight in universe.

Now why the discussion of dark matter. Simple because it leads me to my next query. If we can’t observe the dark matter, is it highly possible that in the very same way we can’t observe the other life sources around us?

On august 15,1977 we received our first signal from outer space. And from then on, the race for the discovery of other life forces started. Many sightings (whether they be true or simple myth) of UFOs were documented. Many events that were said to be the work of these unknown extra-terrestrial beings were put into light. But all the questions regarding a life away from earth are still unanswered. And we still are unsure whether a life away from earth exists or not.

It is highly possible that they are observing us and are highly advanced. And It is equally possible that they are more primal than us.

But if they were to visit our earth what would possibly be our reaction.

We currently are living in world where this greeting won’t be any wrong

“Dear aliens,

Welcome to earth. Where we are destroying the only place currently known to us as habitable. Where we constantly kill each other because of difference in our beliefs, looks, language and nationality instead of killing poverty, world hunger and global warming. We are so narrow minded, we will most possibly also kill you just because

we do not understand you and you are different than us. And most likely end up starting something we are not ready for.

An Earthling.”

Bakul Beniwal

B. Sc. III (M)

(XVI) DIET

The first celebrity diet was basically salt and vinegar chips.

Nowadays, the internet is full of dietary advices. Want to lose 10 pounds in 10 days? Quit carbs altogether? Avoid added sugar like the plague? Each nutritional plan is backed up by promising scientific evidences and almost every diet has at least one celebrity endorsing the trend and claiming it changed their life.

Last week, I was researching healthy diet and then I quickly went down a rabbit hole of the history of diets, and it made me wonder : who actually was the first celebrity dieter?

While it's impossible to know for sure, my research Lead me to Lord Byron ,an English poet who lived from 1788 to 1824 .The writer attended Cambridge University, and during his time at school, historians claimed that Byron was extremely vain. with the crushing fear of becoming overweight, Byron substituted on a combination of soda water and biscuits for a little variety, he'd occasionally eat potatoes covered in vinegar.

Byron was likely thinking only of himself ,but it turns out he had a profound effect on the other young poets of his day many of them turned into the same diet or variations there of, likely eating vinegar and rice . They all sought that same pale and thin look that Byron wore with such pride.

But, reality check :carbs drenched in vinegar do not a nutritious diet make As we know vinegar has few, or if any health benefits and while potatoes are a healthy food then low-carb Trends might have you believe, you'd have to eat a lot of them to get all the vitamins and nutrients you need to stay well as cool as celebrities are, they are probably not the best people to take dietary advice from.

Kanchan

B.Sc. II Medical

(XVII) SPACE GARBAGE

NASA recently declared his most successful space telescope Kepler dead. It had run out of fuel. The information stored in it has been already collected by the NASA. It had discovered more than 2000 planets in its life time. It now is floating freely in its orbit.

Which brings me to the reason I am writing this article. Space garbage and how unaware we are of it. As now declared dead by NASA Kepler in freely orbiting earth, along with all the other supposedly dead satellites, telescopes and other parts that are released in space during a rocket launch. According to a research done by NASA there are more than 20,000 pieces or debris that are bigger than size of softball harmful to all other satellites and shuttles with human on board. There are more than 500,000 pieces which are of the size of a marble or smaller. And let's not forget about the millions that are so small that can't even be detected.

October 4th, 1957 we first entered space to start a new race for development of technology, but sadly it was also the day we started leaving waste even into the space. The density of objects orbiting earth is constantly increasing. And It is not uncommon that there are collisions within these debris. But these collisions contrary to popular belief would not destroy the debris. On the contrary they will result in the formation of even more debris.

The end result, even more space junk around our earth.

We didn't think that space debris would be much of a problem when we first entered universe in 1957 but currently they seem to be major threat to our society which we seem to neglect and be least knowledgeable about.

Bakul Beniwal

B.Sc. III(M)

COMPUTER APPLICATIONS

“Google Mamu”

I remember when my nephew was a kid he used to come to me with his puzzles whenever it was difficult for him to solve. Later in the years he would ask me to assemble his toys and also to clear difficult levels of video games. I was one person who could solve all his problems and he used to say “Mamu is Genius”



Today, my role is TAKEN OVER by another Mamu ; “Google”. In the era of digital age, Google has emerged one place where you can literally find answer to any imaginable question in your mind and which is no less than an encyclopaedia. If you want to know about something just *Google IT*. Google has out grown from its primary role as search engine to offer its users many other utilities under its umbrella. Here are few of those features/utilities:

- **Google Forms:**

If you are to collect any data for your research or compilation of information, then Google Forms offers best and easy to use tools. Not only collection of data/information is easy even the compilation and analysis tools are quite handy.

- **Navigation:**

Google maps are so accurate that even if you know the route you would like to follow it. Google Maps. Google Maps also shows you the traffic and alternate route if available, also the the estimated time. With an added feature of Google's street view, you can actually see the surroundings before you actually be there.

- **Google Translation and Dictionary:**

With the help of Google translation you can translate any foreign language into your native language. This feature is of tremendous use especially if you are visiting a foreign country or communicating with some foreigner whose native language is other than English. It also gives you option to actually pronounce the words properly. Additionally, you can also look for any word-meaning or antonym or synonym or a one word substitute.

- **Conversions Tools:**

If you are a science student, converting room temperature from Fahrenheit to Celsius or converting energy from Kilo-watt to Amperes or converting foreign currencies to local, Google does it all.

- **Flight information:**

Google can be of a great help to you if you are planning to fly out for your vacations or any other purpose. The information regarding arrival or departure of a flights, a flight number, terminal or any other information; all you to just 'Google it'.

- **Time and weather:**

As earth is divided into different time zones, keeping track of time at particular location is difficult, but not if you have Google Mamu holding your hands. Complete information regarding local time and weather of any place on this earth is just one click away.

The list is endless and possibilities to use Google tools are tremendous. Try exploring the options with inquisitive mind and Just 'Google IT'. Google mamu will never disappoint you.

Prof. Pardeep Singh Walia

HCI (HUMAN-COMPUTER INTERACTION)

Introduction-**HCI (human-computer interaction)** is the study of how people interact with **computers** and to what extent **computers** are or are not developed For successful **interaction** with **human** beings.

The **user** interacts directly with hardware for the human input and output such as displays, e.g. through a graphical **user** interface. The **user** interacts with the **computer** over this software interface using the given input and output (I/O) hardware.

Importance of Human-Computer Interaction (HCI) This review article is about the **importance human computer interaction** in the technology which increases tremendously. The goal of **HCI** is to improve the **interaction** between users and **computers** by making **computers** more user-friendly and receptive to the user's needs.

Human-computer interaction (HCI) researches the design and use of computer technology, focused on the interfaces between people and computers. Researchers in the field of HCI both observe the ways in which humans interact with computers and design technologies that let humans interact with computers in novel ways. As a field of research, human-computer interaction is situated at the intersection of computer science , behavioural sciences, **design media studies, and several other fields of study. The term was popularized by Stuart k.Card, Allen Newell and Thomas P.Moran in** their seminal 1983 book, *The Psychology of Human-Computer Interaction*, although the authors first used the term in 1980 and the first known use was in 1975. The term connotes that, unlike other tools with only limited uses (such as a hammer, useful for driving nails but not much else), a computer has many uses and this takes place as an open-ended dialog between the user and the computer. The notion of dialog likens human-computer interaction to human-to-human interaction, an analogy which is crucial to theoretical considerations in the field.

Human-computer interaction studies the ways in which humans make—or do not make—use of computational artifacts, systems and infrastructures. Much of the research in the field seeks to *improve* human-computer interaction by improving the *usability* of computer interfaces. How usability is to be precisely understood, how it relates to other social and cultural values and when it is, and when it may not be a desirable property of computer interfaces is increasingly debated.

Much of the research in the field of human-computer interaction takes an interest in:

- Methods for designing new computer interfaces, thereby optimizing a design for a desired property such as learnability, findability, efficiency of use.
- Methods for implementing interfaces, e.g., by means of software libraries.
- Methods for studying human computer use and its sociocultural implications more broadly.

HCI is very **important** because it will be fundamental to make products more successful, safe, **useful** and functional. In the long run, it will make more pleasurable for the user. Hence, it is **important** to have someone with **HCI** focused skills involved in all phases of any product of system development.

Harpreet Rangi
BCA-IIIrd

WINDOWS OPERATING SYSTEM

An operating system is software which can be defined as an interface between the user of a computer and the computer hardware. All computers and computer-like device require operating system, including your laptop, tablet, desktop, Smartphone, smart watch, and router.

Windows operating system is a graphical user interface (GUI). Developed by Microsoft Corporation to run personal computer (PCs). Windows is the most widely used operation system for personal computers PCs. Microsoft Windows is designed for both home computing and professional purposes. The first version of windows, released in 1985, was simply a GUI offered as an extension of Microsoft's existing disk operating system, or MS-DOS. Past versions of Windows home editions include Windows 3.0 (1990), Windows 3.1 (1992), Windows 95 (1995), Windows 98 (1998), Windows Me (2000), Windows XP (2001), Windows Vista (2006), Windows 7 (2009), Windows 8 (2012). The current version, windows 10, was released in 2015. The first business-oriented version of Windows, called Windows NT 3.1, was in 1993. This was followed by Windows 3.5, 4.0, and Windows 2000. When Microsoft released Windows XP in 2001, the company simply created different editions of the operating system for personal and business purposes. Windows Vista and Windows 7 have followed the same release strategy. The current version, Windows 10 pro used for business professional. Windows is designed to run on standard [x86](#) hardware, such as Intel and AMD [processors](#). Therefore, it can be installed on multiple brands of hardware, such as Dell, HP, and Sony

computers, as well as home-built PCs. Microsoft is planning to release a new operating system called **Windows 12** in early 2019. Indeed, there will be no Windows 11, as the company decided to jump straight to Windows 12. The reason behind this name is rather a symbolic one. Windows 12 is the bridge between the classic Windows OS and the new innovative OS. It marks the beginning of a new era in personal computing: the VR era.

Barkha
BCA IInd

Life is a Computer

Life is a computer

At time slow and annoying with pop ups back outs Viruses but also is very good with face book and twitter can get all your information You can read a thousand books with a click of mouse right at your finger tips so there are always pop ups but all you have to do is keep going and they will go away just remember that life is a computer..

With computer life one can search anything on computer. It makes life of people easier.

Muskan Aneja
BCA-IInd

Fact

"Who Started the World Wide Web?"

When you are asked, "Who started the WWW?" The quickest answer is often Al Gore. Yep, taken completely out of context, but funny nonetheless. Actually, there is strong support that the first web page was created by Sir Tim Berners-Lee.

Learning to read and write is a basic skill that unfortunately not everybody acquires sufficiently. Lack of teachers and time in school is some of the reasons, but in addition the enormous rise in informational activities due to the Internet and other information technology-enabled opportunities has made literacy skills increasingly important to ever more people. This means literacy education must be improved so more children in the world get better chances. In order to contribute to developing better methods for learning to read and write in early years this study tests a new method developed to improve reading and writing learning in early ages. The ICT (Information and communication technologies) supported "Integrated Write to Learn" (iWTR) method lets children in 1st grade use

computers and other ICT tools to write texts and subsequently discuss and refine them together with class mates and teachers. "Its that great. Make computers your friend and learn to be in trend"

Jagsir Kaur
BCA IInd

COMMERCE SECTION

DREAM INTO REALITY ...

"Right action at right time with powerful belief system and positive thinking is what only required converting your dreams into a reality"



Difference between possibility and impossibility is that of one's attitude of belief or disbelief. The story of success begins with courage to see higher dreams. One should see a dream higher than what he normally thinks is possible. It does not take any more energy to create a big dream than it does to create a little one. Robert Fitz says, "If you limit your choices only to what seems possible or reasonable, you disconnect yourself from what you truly want, and all that is left is a compromise".

Moreover remember there is , inside of you all of the potential to be, whatever you want to be , all of the energy to do ,whatever you want to do. Imagine yourself as you would like to be doing what you want to do each day taking one step towards your dream. And though, at times, it might seem too difficult to continue ...hold on to your dream. One morning you will awake to find that you are the person you dreamed of doing what you wanted to do.

Simply because you had the courage to believe in your potential and to hold on to your dream..

So BE LIMITLESS, THINK OUT OF THE BOX, GIVE YOUR LIFE A MEANING...

Prof. Dr. NISHA AGGARWAL

HEAD OF THE DEPARTMENT OF COMMERCE

YOU DO NOT NEED MONEY ONLY TO START A BUSINESS !

If we had a business competition, and i gave someone who's never taken action \$10 k to start and i started with \$0, what do you think what's going to happen?

There's no one going to "win". why? Because needing money to start your business is not actually why you are not starting? It's needing knowledge and taking action. The more action you take the more knowledge you gain on how to take future action. If you're too risk averse to bet any time or money on yourself, you're not going to pick up the knowledge you need.

Think of yourself as a stock. The more you invest in yourself, the more your future earnings will be. The faster you have higher earnings, the more those earnings compound and can be re-invested.

A lot of the people who "need money" often have money, they just want more before starting so they don't risk losing what they already have.

Almost every entrepreneur, I know started with little to no money when they started....

Even today we are in a .com era where, starting, a business is just a game for smart minds having meagre capital. Realise that we've all got an enormous amount of capital, money is just one form.

TIME IS MONEY.MAKE SURE YOU'RE NOT LIGHTING IT ON FIRE.

IT WILL FUND FUTURE AND LIFE THAT COMES WITH IT.

VIJAYTA THAKUR

STUDENT EDITOR

BCOM-III

2287

SHEISAGIRL ✨

One says do this, other says do that,

She just sits and wonders!

When will I hit with my own bat?

People say, "This is a beautiful Earth"

Then why does she need to curse her birth?

Trapped with harsh cruelties all around..

There are many others like her, she found!!

"Stay silent, Don't make noise"

Get up girl, Raise your voice"

Always stucked in a debate between the two?

Standing unanswered, "WHAT TO DO"?

STRANGE IS THE WORLD WE LIVE IN!!!

If she speaks, they call her a FREAK!

If she don't, she is titled as WEAK!

REMEMBER PEEPS,

She is not a toy you buy

SHE IS A GIRL, BORN TO FLY ✨

AANCHALGOEL

2362,Bcom3(hons)

"GOD AND SOUL!!"

GOD AND SOUL! Is there any connection?

A question aroused by most of the nation.

What is God? Who is God? people say!

There's nothing like God, they bray!

But "Does God really exist?" asked a confused mind

The soul answered, "YES MY CHILD!"

I am within you..

Handling all the obstacles you go through..

What if you leave? Will I die?

You won't die but curse your life and cry.

BUT WHY? Is your presence that crucial?

No but my absence seems brutal!

All the evil powers will surround you, My child!

Making you a devil and too wild!

Finally the mind got the answer.

God is the supreme soul capturing all the powers in his fist..

Now its our choice,

To become a PRIEST

Or a BEAST!!!

AANCHAL GOEL

BCOM3(HONS)

WAKEUP, PLANTATREE

Gazing at the tree,

I wonder!!! Isn't it afraid of the terrible thunder,

Standing still saving various lives

BUT does the human even value It's unbearable strives?

I really ponder!

A homely place for the birds!

and a SHELTER for those cutting it brutally with swords!

Shame! Shame! Shame!

But no one takes the blame!

Standing day and night,

Spreading the bliss

So Charitable and selfless it is!

Rendering various benefits just for free,

Wake up Humans, "GO, PLANT A TREE"!!

AANCHAL GOEL

BCOM (HONS)

BEFORE EVERY EXAM.....

Nervousness is there!

Don't know why a child feels stressed even when the childhood part of life is the best!

This stress fades out the joy.. Still, with terror in minds, the child does his best and with honesty in heart gives the test.

Yeah!! Exams over! Child is happy,not wondering about the result.

Then comes! An adult..

Nervousness is there!

But this time its not for exam but for results.

With terror in minds game play in hearts an adult does his best and gives the test LIKE ITS THE LAST TEST which fixes his career n makes his life best.

But but but!!!

He forgets that it's not always tests which find out thebest.

Coz, Einstein failed intests but he'sTHE BEST.

So my dear adult!

Dive into your heart tofind out the best rather than running for the tests!

The phases of life change...

But! Before every exam....

Nervousness is there!

Though the reasons behind nervousness change!!

_Shaina Khurana

BCOM2 (Hons.)

I AM A GIRL.....

I am a girl

But I am considered the grass lying beside the path,

Which is destined to be tread on

By a blind man

That blind man is known as "customs".

I am a girl

But I am considered a can lying on the street

Destined to be kicked off

By a drunkard

That drunkard is called "society"

I am a girl

But I am considered a blank wall

Destined to bear all sorts of posters on my surface

Posters that read "be an ideal daughter, sister, mother and wife"

I am a girl

But I am considered a leaf lying on the ground

Destined to be stamped by the traveler and left on with

Dark foot prints behind

That traveler is termed as 'rapist'

I am a girl

But I am considered a flower

Destined to be kept in temples by priests and then be thrown in drains

These priests are called 'fosters'

I am a girl

But I am treated as a property

Destined to be bought and sold

By some heartless dealers

These dealers are termed as "traffickers"

I am a girl

But I am treated like a bird

Destined to be caged forever

This cage is the "societal norms"

I am a girl

But I am treated as a multifunctional machine,

Child bearer ,home maker,

Or any thing you say like roti maker ,sabzi maker!

But mere machine....With no feelings

And not even being appreciated

Because they think this is my job.

My so called "duty"

What's their's though?

I am a girl,

And I am proud of it,

Proud to be a girl,

Proud to be me,

I cannot fit in your ideal image of a woman,

I cannot fit in as the goddess you worship on Ashtami

And keep outside the temple like shoes when on my special days;

I cannot be an object you expect me to be....I am a girl ,just a girl and that's what you all need to see.

RENU KHATRI

M.COM-II,8212

HAPPINESS

In search of the life's biggest treasure,
no maps no compass or a stopwatch to measure.

You just have to highten your senses,
we're going on a path without any traces.

Hey fella, let's get started to find the happiness,

here i put my efforts to give you some real instances.

Look at the child rollin' in rags,
eyes gleaming with a balloon in hands.

Oh these parents and the end of their wait,
their child has returned, so they thank their fate.

Two old friends on a midnight phone call,
planning to meet in order to reminisce and enjoy same old songs.

What a blissful view on the beach,
couples falling in love every moment and for togetherness their souls preach.

Kudos! you've come so far.

Take a breath, as you are still struggling,
but believe me, soon you will be flourishing.

Set yourself aside, from the chaos of life for a while,
be at ease, as happiness is the state of mind.

Cheer up; spread love; care and share,
let the beam of hope mop away all despair.

C'mon join me on this beautiful ride.

Journey ends; aim fulfilled; the writer sighed!

NISHITA,2275, Bcom -III (hons.)

FACTS ABOUT BUSINESS

1. GOOGLE WAS ORIGINALLY CALLED" BACKRUP" .
2. IF BILL GATES WERE A COUNTRY HE'D BE THE WORLD 37TH RICHEST ON EARTH.
- 3 . MORE PEOPLE IN THE WORLD HAVE MOBILE PHONES THAN TOILETS .
- 4 . FACEBOOK IS PRIMARILY BLUE BECAUSE MARK ZUKENBURG SUFFERS FROM RED GREEN BLINDNESS .
5. PAYPAL IS THE NUMBER ONE ONLINE PROCESSOR .
6. THE BIGGEST E-COMMERCE STORE NOW IS AMAZON SECOND IS EBAY FOLLOWED BY APPLE , WALMART AND THE HOME DEPORT .
7. AN IPHONE USER WHO LOVES TALKING TO SIRI SHOULD KNOW THAT THEIR TALKS ARE NOT PRIVATE. EVERYTHING SAID TO SIRI IS SENT TO APPLE WHERE IT IS STORED AND THOROUGHLY ANALYSED .

8. THE INVENTOR OF VASALINE AND THE FOUNDER OF CHASEBROUGH MANUFACTURING CO. , ROBERT AUGUSTUS CHASEBROUGH , ATE A SPOONFUL OF THE PRODUCT EVERYDAY .

9. MC'DONALDS SERVES AN AVERAGE OF 9 MILLION OF FRIES PER DAY .

10. STARBUCKS ROUND TABLES WERE CREATED , SO THAT CUSTOMERS WOULD FEEL LESS ALONE.

----ARSHITA SHARMA

BCOM 2ND 4289

STRESS MANAGEMENT

Stress is an important dragon to slay—or atleast tame—in your life.

Marilu Henner

College students today are feeling the strain of modern busy world .In fact, majority of the students are experiencing more than average levels of stress. This stress not only poses adverse effects on health but also leads to inclination towards drugs, alcohol and tobacco to deal with stress which further traps the mind to the vicious circle of stress and substance abuse. Juggling college life with family and life demands can get stressful. So, it is very essential to practice stress management well in time in order to prevent any adverse consequences later on. The first key to managing stress is planning. A well thought out study plan should be prepared to avoid stress at the first instance. Procrastination—which leads to pressure building as deadlines approach should be avoided as far as possible. As it is rightly said a healthy body leads to a healthy mind, so a healthy diet should be maintained which will equip body with nutrition required for fighting stress. Exercises should be made a part of everyday life as it produces Endorphins—the feel good hormones. At the same time it is vital

to have an outlet in the form of some hobby to relieve every day tensions which are bound to build stress over a period of time .Meditation can also help combat stress. Having a strong support system in the form of family and friends is essential who encourage ,support and lift you up in gloomy times. In the last I would like to say your thoughts create your reality .Turning negative thinking around can surely lead to a happy and stressfree life.

Ayushi Aggarwal

M.Com.II

Believe in yourself

Once upon a time there was a boy. He was born in a small village in Japan. His family was poor they all lived in a poor house with little money. When he was 9 years old he left school and started working in a small shop. Some years later destiny show him a new path . He got a job in electricity company. One day he made an improved version of light socket all by himself. He showed to his boss but his boss rejected the product. Even though he was rejected he believed in himself. At the age of 22 he started his own manufacturing company. He and his wife went door to door to sell sockets but no one purchased them. Months passed by but not even a single product was sold. Then came a time when he was almost bankrupt and just when he was closet to giving up his dreams that's when a miracle took place. He got his first order of 1000 pieces. Now 100 years after that first order his company now has 25,000 employees with the annual sales of 165 billion now his product was sold across the world all this was made possible by a man with no education , no money all he had was a belief in himself his name is Konosuke Matsushita and the company is known as Panasonic.

Success is not dependent on how educated you are probably how much money you have. Success is about believe in yourself when no one else does. survive when other people give up and just believe in yourself and wait for a miracle to happen.

Arshita Sharma

4289 B.com (B)

GREAT QUOTA RUSH

New 10% reservation promises more crippling burdens for Indian higher education

In an apparent rush to introduce the 10% quota for economically weaker students among those not already covered by central government has asked all 40 central universities and 77 other higher education institutions to detail the seat availability and financial requirements. The exercise is aimed at rolling out the new quota from 2019 to 2020 academic session itself and since government doesn't want the number of quota for general seats to decline , institutions will have to expand their overall infrastructure this is a humongous task and there is not enough time to implement the new quota by the beginning of new academic cycle.

In any case the 10% quota itself leaves to many unanswered questions . While the centre may provide additional funds for central universities what happens to other colleges and universities across the country whether state funded or private ? States are already running up large amount of debt , where will they discover the additional resources from? Lack of diversity in the higher education system will translate into 200000 of competition and all pervasive Cookie cutter mediocrity.

Rupee 8 lakh family income cutoff to identify eligible candidates for the the new quota is quite high and its criteria cover around 90% of the households in the country. Certifying the income and assets of families is surely going to lead inspector Raj and attendant corruption. Besides household income for those engaged in business fluctuates every year. How rules work against the salaried? Plus now that 50% quota limit set by the supreme Court has been breached with the new class of reservation, a host of fresh quota demands are bound to flood in .

Finally the slicing and dicing of education seeds cripples meritocracy. Quality of education in India continuous to be poor with universities treated as tools to disperse political patronage. New economic quota will be an additional burden that will take away more resources from funding research and attracting the best brains. This way higher education may continue to churn out more employable graduates incapable of taking the Indian economy to a higher gear. Unless we can set up special educational zones where the usual ham-handed and draconian regulations - including reservations-don't apply we may as well kiss goodbye to dreams of turning India into a knowledge hub.

Arshita Sharma

4289 B.com (B)

ALUMNI ASSOCIATION



Post Graduate Government College for Girls, Sector -11,
Chandigarh

From IV

Rule (8)

Place of Publication	:	Chandigarh
Period of Its Publication	:	Annual
Publisher's Name	:	Prof. Dr. Anita Kaushal, Principal, Post Graduate Govt. College for Girls, Sector 11, Chandigarh
Nationality	:	Indian
Address	:	Post Graduate Govt. College for Girls, Sector 11, Chandigarh
Chief Editor	:	Ms Gurdamanjit
Name & Address of individual : who owns the Magazine & share holders, holding more than 1percent of the total capital	:	Prof. Dr. Anita Kaushal Post Graduate Govt. College for Girls, Sector 11, Chandigarh

EDITORIAL BOARD

Principal Prof. (Dr.) Anita Kaushal

Chief Editor
Ms. Gurdamanjit

Associate Editor
Dr. Tanuja Pathak

Cover Design & Photo Editor
Dr. O.P. Parmeswaran

English Section
Ms. Kamaldeep Kaur

Hindi Section
Dr. Madhu Gosain

Punjabi Section
Ms. Krishna Rani

Sanskrit Section
Dr. Karun Lekha

Science Section
Dr. Anurita

Computer Applications Section
Prof. Pardeep Singh Walia

Commerce Section
Prof. Nisha Aggarwal

SPECTACULAR SPOTS



DISCLAIMER

The articles in the magazine are to promote and encourage budding student writers, to hone their composition skills and creativity. The editorial board exercises due care and caution in verifying the material. In spite of this if any omission, inaccuracy or printing error occurs, the institution shall not be held liable.