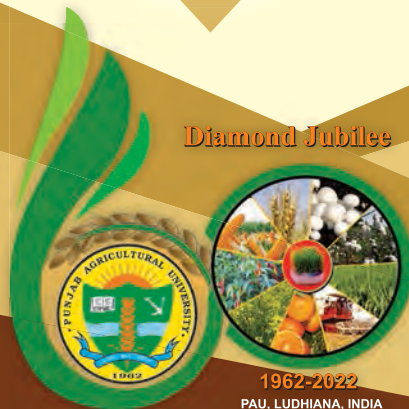


# PAU Magazine

2022-23



PAU, LUDHIANA, INDIA

**PUNJAB AGRICULTURAL UNIVERSITY  
LUDHIANA**

# EDITORIAL BOARD 2022-23



**Sitting (L to R):** S. Satvir Singh (Editor Cultural) , Dr Jagwinder Singh (Editor Punjabi), Dr Seema Garcha (Editor Science), Dr Deepika Vig (Chief Editor), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Satbir Singh Gosal ( Vice Chancellor), Dr Jaswinder Kaur Brar ( Managing Editor), Dr Ashoo Toor (Editor English),Dr Rashmi Upreti (Editor Hindi), Dr Preeti Sharma (Editor Designing), Dr Sukhbir Singh (Editor Sports).

**Standing (L to R):** Ashna (Student Editor Cultural), Davinderpal Singh, Harmajot Singh (Student Editors Punjabi), Vidhi Arora, Arshdeep Kaur (Student Editors Science), Navnoor Kaur, Tarun Kapoor (Student Editors English), Chetna Devi, Poonam Yadav (Student Editors Hindi), Ketan Dogra, Ekta (Student Editors Designing), Asmi Brar (Student Editor Sports)

# EDITORIAL BOARD

2022-23

Chief Patron	:	<b>Dr Satbir Singh Gosal</b> Vice Chancellor
Patron	:	<b>Dr Nirmal Jaura</b> Director Students' Welfare
Chief Editor	:	<b>Dr Deepika Vig</b> Professor & Head Human Development & Family Studies
Managing Editor	:	<b>Dr Jaswinder Kaur Brar</b> Associate Director Culture

SECTION	FACULTY EDITOR	STUDENT EDITOR
<b>ENGLISH</b>	<b>Dr Ashoo Toor</b> Dept. of Agricultural Journalism, Languages & Culture	<b>Tarun Kapoor</b> L-2022-A-79-M <b>Navnoor Kaur</b> L-2021-BS-19-IM
<b>HINDI</b>	<b>Dr Rashmi Upreti</b> Dept. of Human Development and Family Studies	<b>Poonam Yadav</b> L-2021-CS-160-D <b>Chetna Devi</b> L-2021-H-68-BIV
<b>PUNJABI</b>	<b>Dr Jagwinder Singh</b> Communication Centre	<b>Harmanjot Singh</b> L-2022-A-32-M <b>Davinderpal Singh</b> BS-2021-A-15-BIV
<b>SCIENCE</b>	<b>Dr Seema Garcha</b> Dept. of Microbiology	<b>Vidhi Arora</b> L-2021-BS-131-D <b>Arshdeep Kaur</b> L-2022-A-65-M
<b>SPORTS &amp; CULTURAL</b>	<b>Dr Sukhbir Singh</b> Asst. Director Physical Education <b>S. Satvir Singh</b> Supervisor Cultural Activities	<b>Asmi Brar</b> L-2020-H-11-BIV <b>Ashna</b> BS-2021-CS-316-M
<b>DESIGNING</b>	<b>Dr Preeti Sharma</b> Dept. of Extension Education and Communication Management	<b>Ekta</b> L-2021-CS-154-D <b>Ketan Dogra</b> L-2022-CS-227-M

# FROM THE DESK OF THE VICE-CHANCELLOR

*Formal education will make you a living;  
Self-education will make you a fortune.  
-Jim Rohn*

I feel privileged at the publication of the Annual Magazine of Punjab Agricultural University, a University that has inscribed its name in history by consistently upholding research, extension and teaching ideals and ethics. The students of this University are fortunate to be a part of a global seat of excellence that focuses on the holistic growth of its students.

Sitting at my desk, pondering on my missive for my student readers, I firmly contend that while educational institutions and professional degrees can help you to have a substantial livelihood; only your own will to educate yourself can truly bring fortune to your doorstep. Apart from the curriculum, an aware and awakened student should educate and train her/his mind by reading extensively. Reading widens your perspective. At the same time, writing is an expression of your thoughts. As Martin Luther states, "If you want to change the world, pick up your pen and write"; hence, I urge you, my dear students, to bring about the winds of change through your innovative ideas. You are the seed of a 'Brave New World' that is waiting in its wings to unfold itself. Believe in your creative power. I quote Sir Benjamin Franklin, "Either write something worth reading or do something worth writing."

As you all peruse the pages of PAU Magazine carrying a variety of articles - literary, social, academic, scientific, fiction, non-fiction, cultural etc., you will embark on a journey which shall lead you on to different worlds, different perspectives. Reading it shall not only be a delight, but shall also encourage cross-fertilization of ideas amongst others. This is how knowledge is preserved and shared. While I congratulate all the student contributors for making this magazine a wholesome read, I also exhort more students to share their thoughts through this platform.

I congratulate Dr Nirmal Jaura, Director, Students' Welfare, for the timely publication of the PAU Magazine. As the new semester dawns and a fresh batch of students enters the portals of this historic institution, they will be seamlessly inducted into the higher order thinking that we ardently profess to all those who are associated with this university. I thank the Chief Editor; Faculty and Student Editors for painstakingly committing themselves to the task of planning and compiling this issue which is a bridge between flowing thoughts and artistic magnification.

Best wishes.



A handwritten signature in blue ink that reads "Gosal". The signature is written in a cursive style and is positioned above the printed name of the Vice-Chancellor.

**Dr Satbir Singh Gosal**  
Vice-Chancellor  
Punjab Agricultural University

# ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ

ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਨਮੁੱਖ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਉਡਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 'ਪੀ ਏ ਯੂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ' ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਪਸਾਰ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਦੀ ਲਗਨ ਵੀ ਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰਹਿਬਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। 'ਜਬ ਲਗੁ ਦੁਨੀਆਂ ਰਹੀਐ ਨਾਨਕ, ਕਿਛੁ ਸੁਣੀਐ, ਕਿਛੁ ਕਹੀਐ' ॥ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਦੂਜਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ।

ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਾਜ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ਾਹ ਅਸਵਾਰ ਬਨਾਉਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਬੁਲੰਦ ਕਰਣਗੇ, ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਠੋਕਰਾਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇਣਗੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਕ ਦੀ ਵਕਤ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ\_\_\_!

ਨਿਰਮਲ ਜੌੜਾ

ਡਾ ਨਿਰਮਲ ਜੌੜਾ

ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ

# FROM THE PEN OF CHIEF EDITOR

*The story is truly finished - and meaning is made -  
not when the author adds the last period,  
but when the reader enters.*

*-Celeste Ng*

This powerful quote is an assertion to the thought that there is no ultimate and fixed meaning assigned to a text.

The author never locks a definitive meaning into his writing; it is always the prerogative of the reader to discover his/her own meanings from the written word. With each reading and re-reading, one deciphers yet another layer of meanings embedded between the lines. While it is agreed that writing is a metaphorical birth; it is also true that a new self, a new awakening is born, when the reader ponders over the mysteries of the written word and enters unexplored realms that lead on to magical wonders.

With the release of the PAU Annual Magazine, I invite all readers to delve into the rich fabric of the content compiled herein, and engage in a purposeful venture of unravelling deeper, wider and profounder meanings that enrich their minds and hearts. At the same time, I can't help exhibit my wonder at the kaleidoscopic compilation of articles by budding writers who have revealed entirely unique and distinct perspectives in their writings.

The Annual Magazine of the University mirrors campus life. It reflects the literary, educational and sports activities, apart from a recollection of important days celebrated, laurels bagged and honours brought home. It also showcases the immense creative surge of the students who pen stories, poems, anecdotes, scholarly and well-researched articles on diverse themes - ranging from ecology and global crisis to gender equality, inclusivity and sustainability. It is indeed heartening to note that the youth of today is highly sensitised in matters of psycho-social, economic, political, historical, geographical and cultural concerns. I am certain the readers will richly benefit from the ideas penned in the contents of this magazine. This magazine is an acknowledgement of the creative abilities of the bright minds and the trust reposed in them to shoulder responsibilities.

I express my sincere gratitude to Dr Satbir Singh Gosal, Worthy Vice-Chancellor, Punjab Agricultural University for his excellent mentorship that helps each one of us stay focused. I thank Dr Nirmal Jaura, Director, Students' Welfare, for providing the necessary impetus to the student contributors and engaging them in productive and constructive activities. I congratulate the team of Faculty and Student Editors for coming up with a very well-structured Annual Magazine.

Happy Reading!



A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Deepika Vig'. The signature is written in a cursive style and is positioned above the printed name and title.

**Dr Deepika Vig**  
Chief Editor, PAU Magazine

# Gold Medalists



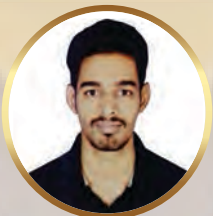
**Gurkirat Singh**

L-2017-A-57-BIV  
Dr P.N. Thapar Gold  
Medal-2021



**Ujjalpreet Kaur Dhatt**

L-2018-A-80-BIV  
Dr P.N. Thapar Gold  
Medal-2022



**Nishant**

L-2018-A-48-M  
S.Kartar Singh Kahlon  
Gold Medal-2020-21



**Mehakpreet K Randhawa**

L-2018-A-143-M  
Dr Avtar Singh Atwal  
Gold Medal-2020-21



**Manik Devgan**

L-2019-A-92-M  
Dr Avtar Singh Atwal  
Gold Medal-2020-21



**Pushpinder Kaur**

L-2018-HSc-39-BIV  
B.Sc (Hons) Home Science  
4 year Gold Medal-2022



**Dhriti Aggarwal**

L-2018-A-11-Biotech.  
B.Sc. Biotech (Hons)  
4 year Gold Medal-2022



**Jasmeen Kaur**

L-2018-A-28-BTFT  
B.Tech. Food Tech. (Hons)  
4 year Gold Medal-2022



**Harnit Kaur**

L-2020-BS-12-MBA  
Lala Sri Ram Ji Medal  
2022-23



**Shubhasvi Maheshwari**

L-2018-A-50-BTFT  
Dr Jiwan Singh Medal  
2022



**Vishali Prashar**

L-2018-AE-69-BIV  
B.Tech. Agril Engg. & Tech.  
4 year Gold Medal-2022



**Balihar Kaur**

L-2017-A-7-Biotech.  
B.Sc. Biotech (Hons)  
4 year Gold Medal-2021



**Prabhleen Kaur**

L-2017-AE-44-BIV  
B.Tech. Agril Engg. & Tech.  
4 year Gold Medal-2021



**Navjot Kaur**

L-2017-A-59-BTFT  
B.Tech. Food Tech. (Hons)  
4 year Gold Medal-2021



**Shivreet Kaur**

BL-2014-A-79-BVI  
B.Sc Agri (Hons) Gold  
Medal-2020



**Mohkam Singh**

BL-2015-A-125-BVI  
Dr Sukhdyal Nijhawan  
Medal-2021



**Mehtab Singh**

BL-2015-A-107-BVI  
Dr Ram Dhan Singh  
Medal-2021



**Hardeep Singh**

L-2017-A-84-M  
Dr Ranjit Singh Dhanda  
Medal - 2019-20



**Harliveleen Kaur Mann**

L-2017-A-77-BIV  
Dr Jagdish Chand Thakur  
Medal-2021



**Manjot Kaur**

L-2019-BS-16-MBA  
Lala Sri Ram Ji Medal  
2021-22



**Lovejot Kaur**

L-2017-A-83-BIV  
B.Sc Agri (Hons) Gold Medal  
S.S. Labh Singh Medal-2021



**Ashna**

L-2017-HSc-10-BIV  
B.Sc (Hons) Home Science 4 year  
Gold Medal-2021, Dr Rippen Gill  
Jassal Medal-2020-21



**Shubhadeep Biswas**

L-2019-A-61-M  
Dr Sardar Singh Medal  
2021-22



**Sittal Thapa**

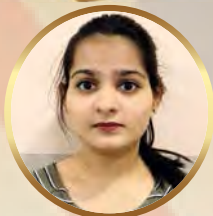
L-2019-A-105-M  
Sardar Iqbal Singh Dhillon  
Medal-2021-22

# Gold Medalists



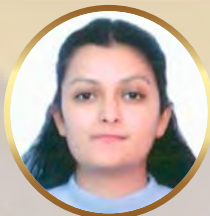
**Yadveer Kaur**

L-2019-A-148-M  
Dr Narinder Singh Randhawa  
Medal-2021-22



**Tanu Bansal**

L-2019-A-22-M  
Gurbakhsh Singh Gill  
Medal-2021-22



**Swati Joshi**

L-2019-A-79-M  
Dr K. Kirpal Singh  
Medal-2021-22



**Ritika**

L-2019-H-215-M  
Dr B.R. Sharma Medal  
2021-22



**Mahima**

L-2019-BS-268-M  
Dr G.S. Sidhu Medal  
2021-22



**Ishwarpreet K. Jawanda**

L-2019-BS-305-M  
Shri Puran Anand Adhlakha  
Medal 2021-22



**Harjot Singh**

L-2017-A-14-BTFT  
Dr Jiwan Singh Medal  
2021



**Ashita Bisht**

L-2019-A-48-D  
Dr M.S. Randhawa Medal  
2019



**Navneet Kaur**

L-2019-A-158-M  
Dr Manjeet Singh Kang  
Medal-2021-22



**Priyanka Bansal**

L-2017-HSc-20-BFD  
B.Sc (Hons) Fashion Designing  
Gold Medal-2021



**Kirti**

L-2017-HSc-28-BND  
B.Sc (Hons) Nutrition and  
Dietitics Gold Medal-2021



**Simarpreet Kaur**

L-2018-HSc-53-BND  
B.Sc (Hons) Nutrition and  
Dietitics Gold Medal-2022



**Arshdeep Singh**

BL-2015-A-95-BVI  
Harsukh Medal  
2021



**Gurkirat Singh Sekhon**

L-2015-BS-82-IM  
Dr H.S. Toor Medal  
2020-21



**Priyam Kathuria**

L-2017-A-24-BIV  
Dr Madho Singh Medal  
2021



**Manmeet Kaur**

L-2014-BS-274-M  
Alumni Gold Medal for Excellence  
in Chemistry/Biochemistry-2016-17



**Jashanpreet Kaur**

L-2019-A-192-M  
Sardar Bahadur Lal Singh  
Medal-2021-22



**Ghazal Chutani**

L-2019-BS-4-MBA  
Sardar Harpreet Singh Kalsy  
Memorial Medal-2019-20



**Akshat Pandey**

L-2020-BS-3-MBA  
Sardar Harpreet Singh Kalsy  
Memorial Medal-2020-21



**Sandeep Kaur**

L-2016-A-37-BIV  
Dr Madho Singh Medal  
2020



**Reetu Bhanot**

L-2015-BS-86-D  
PAU Gold Medal in Basic  
Sciences-2021, Dr H.S. Garcha  
Memorial Medal-2019-20



**Shahida Nisar**

L-2015-A-40-D  
PAU Gold Medal in Crop  
Production & Mechanization  
2021-22



**Neha Aggarwal**

L-2015-A-42-D  
PAU Gold Medal in Crop  
Improvement & Protection  
2020-21



**Maninder Kaur**

L-2015-AE-106-D  
PAU Gold Medal in Horticulture,  
Forestry, Value Addition &  
Nutrition - 2020-21





# English Section

## Faculty Editor



**Dr Ashoo Toor**  
Asstt. Professor (English)

## Student Editors



**Navnoor Kaur**  
L-2021-BS-19-IM



**Tarun Kapoor**  
L-2022-A-79-M



# Editorial



The crisp pages hum comedies untold,  
In words' embrace, my heart takes hold.  
Words glean like pearls in the dark sea,  
In words, is the world where I'm truly free.

Eclectic ecstasy, jubilant joy, gratifying gusto and rending retreat is what is set to follow with every flip of yours through these pages. In the midst of toting and toiling, here is an invitation to sit back and revel in the gift of earnest craft of reading. Reading is certainly not a task but a meditation paving towards meeting oneself amid the clamour yet away from material. Through these compositions, one gets to absorb the learning about the variations and the unchained rhythm we all adorn among ourselves and still remain oblivion about, and also a learning apt enough to identify ourselves to remain peas in a pod despite diversity.

It is nevertheless a fine flair to pen down the symphony of the hearts in ink and paper and catching those waves while diving through them is yet another. The magazine has justified in welcoming the writings and their writers who had been at the threshold, not as guests but as members of this warm household. Such cordiality by means of opportunities make both the students and institutions developing and growing ceaselessly. At the same time, they kindle the torch to move towards multitude of excellence, step-by-step. What ultimately turns out at the crescendo are the torch-bearers of virtues of humankind with a inherited common identity.

The efforts of contributors in very many forms of literary pieces, from riddles, comedies, anecdotes, poetries, articles and commentaries are all-praiseworthy and highly appreciated from our side. The upping next choreographies of words await being wedded to your eyes and kind words from your side which would most effectively act as a boost to the ever-flowering writers of our institution.

Unspeakably pleasant notes of gratitude are duly extended to all the hearts, heads and hands into it, the efficient team of faculty editors and assisting student editors, printers and publishers and contributors. We shall be very profoundly welcoming towards your remarks and suggestions by which the successive issues may be mindfully furnished.

Wishing you all a great time reading!

**Dr Ashoo Toor**  
Asstt. Professor English

**Tarun Kapoor**  
L-2022-A-79-M

**Navnoor Kaur**  
L-2021-BS-19-IM



# CONTENTS

S.No.	Title	Name of the student	Page No.
1.	On the Mend	Abheeti	1
2.	Humour in Illusion	Rohan Subhash	2
3.	Animal Cruelty	Sahil Yadav	2
4.	The World Needs Philosophers and Poets as Much as it Needs Scientists	Sumnyrudh Singh	3
5.	When Love Calls...	Rohan Pathak	4
6.	Farming	Gagan Ajeet Singh	4
7.	A Story Untold	Punya Sood	4
8.	Journey of Life	Parul	5
9.	Body Positivity	Punya Sood	5
10.	Happiness is but an Occasional Episode in the General Drama of Pain	Navpreet Kaur	6
11.	The Journey Within...	Rohan Pathak	6
12.	Fly High	Rishem	6
13.	Poetry and Philosophy are as Great as Science	Tarun Kapoor	7
14.	A Memorable Visit to Harike Wetland	Guranshpaul Singh	8
15.	Shades of Grey	Abheeti	10
16.	Dreams + Diligence + Perseverance = SUCCESS	Navnoor Kaur	11
17.	Environment	Bharti	11
18.	Youth Festivals	Ashna	12
19.	The CLEAR Beads...!	Tarun Kapoor	12
20.	If Wishes were Horses, Beggars would Ride it	Navpreet Kaur	13
21.	Failure	Rishem	13
22.	Seize the Day: Starting Hobbies Now, Not Tomorrow	Ashna	14
23.	Drug Abuse	Dhruv Goyal	14
24.	Prosperity of Punjab	Eknoor Singh	14
25.	For my First love	Jasmeen Kaur	15
26.	Confinement	Aradhya Deora	15
27.	Human Trafficking	Sahilpreet Singh	15
28.	An Equal Woman	Azizpreet	15
29.	Gender Inequality	Tanishq Patial	16
30.	Strong or Weak	Mohammad Tehfeek	16



S.No.	Title	Name of the student	Page No.
31.	Let's Fly Together	Lakhwinder Singh	17
32.	A Song of Nature	Amandeep Singh	17
33.	Don't Quit	Parth Sharma	17
34.	You are the Only Person	Gargi Sharma	17
35.	Planet's Urgent Plea	Rohan Subash	18
36.	Examination Days	Arpita	18
37.	My Roommate	Arshiya	18
38.	Tree	Ashina Sharma	18
39.	You are Mighty	Ruturaj Parve	19
40.	Fields of Life: An Ode to Agriculture	Jaspuneet Singh	19
41.	Friends	Deepkaran Singh	19
42.	Beautiful Chaos of Life	Armaan Singh	19
43.	Your Best	Gurveen Kaur	20
44.	Child Abuse	Mitali	20
45.	A Genetically Modified Poem	Isha	20
46.	Say no to Plastic	Manya Chopra	21
47.	Fashion	Parul Bhatia	21
48.	Nature's Way	Medhavi Goyal	21
49.	Netflix and Chill	Ranvir Singh	22
50.	Screams Unheard	Arnavpreet Singh	22
51.	What Nature Suffers	Gurmanvir Singh Bhathal	22
52.	Time- A Great Healer	Sahib Jain	22
53.	Dowry	Yuvraj Singh	23
54.	Soil	Hriday Jindal	23
55.	The Eco-Way	Yuvika Sharma	23
56.	Heart Pocket	Arshpreet Kaur	23
57.	Child Labour	Shivanshu Chadha	24
58.	Learning	Falak	24
59.	Where Beauty Lies	Akashdeep Singh	24
60.	Save Environment	Khushdeep Kaur	24
61.	Women Empowerment	Gagandeep Singh	25
62.	Be Yourself	Navnoor Kaur	25
63.	Eco-Friendly Living and Sustainable Development	Navnoor Kaur	26



# On The Mend

While caressing the last of your picture that I had,  
I have tried to lick some happiness off your lips,  
So that I could find for myself a smile to give you,  
Alas! my fingers are still dipped in puddle of sorrow,  
And my skull is still hanging from a Kevlar thread  
Among the brains that overthink things, and my heart,  
My heart doesn't know yet, how to move on from you.

Though I've always loved to don in hues of spring,  
But in order to find closure, I turn myself into a grayscale canvas,  
Outlining my body with white ink, because in our culture  
It is the colour of mourning, I need to bemoan the loss of you,  
The loss of losing you to the distance between us,  
Even if you're breathing somewhere close to one.

A crown of regrets, invisible to the world you live in,  
Rests peacefully on my head,  
And despite wanting fresh flowers in the name of eyeshadow,  
I place pain heavy on my eyelids,  
I think I deserve it, however,  
I cry watercolour skies with a single teardrop,  
For I mastered the art of subtlety quite early in my twenty five years of life.

They say art is a confession, I see it in shape of a hollow dome,  
Built with heartbreaks, poetry and glass instead of cement and concrete,  
Painted in pained pink pastel of love that died an untimely death,  
And decorated with half-done origami artefacts  
which swing unceremoniously above me  
Reminding me of everything that'll never be accomplished.

I have never liked hiding, but be that as it may,  
I tinker with my photograph and cover my face  
Because when my sins scratch my throat, the guilt of not trying enough,  
Or maybe I did, to keep 'us' safe, gnaws at my heart  
Making me want to spill the fragments of your name that I eat every day  
To forget you not, but to stop loving you anymore than I already do.

Drunk off the moon, I cage the smell of little blurry stars  
Scattered all across my room, in a jar that says 'you are mine'  
And then procrastinate sending it to you as parting gift  
Because even though my heart believes I will never let you go,  
My mind knows, the boy with the blues has left in search of red,  
And the colour of my blood is black.



No more do I seek your attention, no more do I wish to be seen by you,  
Rather, whilst this may mutter in yellow,  
I brave the choice to run slapdash into the melting heat  
And let it burn your touch off my skin,  
And then I pluck the lies you fed me, off my body  
And place them in poems that scream  
'for the love of love, let me be at peace'.

Living the agony of losing you without losing you,  
Because you didn't even care to prepare the ground to let me down slowly;  
I write for myself, a ballad in wet ink made of tears  
I hoarded over the years before we met,  
To heal everything that's broken inside,  
And forgive you, although you will never ask for it.

Today I sit here candidly in broad daylight  
And chant the hymns of harmony for my soul,  
I sun-dry my masterpiece and  
Let it find a permanent home in the pages of history,  
I muster the magic of moving on and even so I am not a garden,  
I birth flowers, I see them wither,  
And then I let the butterfly dearest to me,  
Go, and find another feast.

I finally set myself free.

**Abheeti**

**L-2021-BS-115-D**

## Humour in Illusion

In the halls of power, a comic show,  
Where honesty is scare, and ethics low.  
Politicians promise, oh what a jest!  
Yet truth goes missing, put to the test  
Bureaucrats in the ties, so tight and slick,  
But their wallets grow fat, oh what a trick!  
They shuffle papers, a dance so grand,  
Yet behind the scenes, cash changes hands.  
Corruptions punchline, a twisted jest,  
A comedy of errors, put to the test.  
We laugh at their antics, so absurd,  
Yet its our pockets they've cleverly stirred.

**Rohan Subhash**  
**L-2021-A-088-BIV**

## Animal Cruelty

Innocent eyes, filled with plea,  
Creatures suffer silently, can't you see?  
A world of kindness, let's bestow,  
End animal cruelty, let compassion grow.  
Paws that wander, tails that wag,  
Deserve love and care, not a cruel gag.  
Let empathy guide us, hearts aligned.  
Animal cruelty's grip, forever declined.  
From the wilds to homes, they grace our days,  
Innocent beings, deserving better ways.  
Lets protect and cherish, make amends.  
End animal cruelty, for furry and feathered  
friends.  
In pastures wide or oceans deep,  
Animals roam, their secrets to keep.  
But mankind's hand can bring them pain,  
It's time to change, to break the chain.

**Sahil Yadav**  
**L-2021-A-091-BIV**

# The World Needs Philosophers and Poets as Much as it Needs Scientists

In the era of modern world, science and technology have taken the centre stage, bringing innovation, progress, and economic development. No matter how enormous is the contribution of scientists; one should also recognize the importance of philosophers and poets as they form the vital pillars of human intellectual and emotional development. While scientists explore the physical world, philosophers and poets dig deep into the realms of logic, ethics, and the human thoughts and emotions. Also they provide invaluable insights into the complexities of existence, challenge assumptions, and nurture the human spirit.

Scientists have made remarkable inventions in explaining the phenomena, unfolding the mysteries of the universe, and developing groundbreaking technologies. But the critical difference is that scientists always try to find the answers for the question of what and how whereas it's the philosophers and poets who critique the very enduring phenomena and always seek to answer the questions of WHY. Philosophers grapple with existential questions about the nature of reality, consciousness, morality, and the purpose of life. Philosophers such as Marx have played an exceptional role by putting forward various theories that not only influence people's minds but also serve to create a medium for understanding of various changes or attributes that are seen in society.

Science gives evidence and logical reasoning to new knowledge and helps in our understanding of various phenomena. However, it is the philosophers and poets who question the underlying assumptions and paradigms of the modern reality. They are the people whose thoughts are fuel in understanding the reason of how the new discovered pattern or custom is going to impact the people. Philosophers bring a necessary skepticism that pushes the boundaries of scientific thinking.

Poetry, on the other hand, offers a different form of insight. Poets use expressions as a canvas to express the emotions of mankind. They grab the essence of human experiences, explaining in the most creative way possible thus delivering thoughts in the most creative way. Poetry

is not about rhyming words but it is the essence of thoughts that speaks directly to souls, nurturing the creativity, empathy. It is the form of art where people roam free in their world of imagination and this is the beauty of it that how everyone in their liberal thinking is free and pure in expressing the views on various topics. Poetry allows one to introspect and lend wings to creative thoughts. Poets such as Rumi who explore themes of love, spirituality, and the human connection to the divine, Wordsworth who often link the world with human emotions are a few to mention.

While science continues to explore new technologies and revolutionise the world one should also remember that the world needs philosophers and poets as much as it needs scientists. Philosophers emerge into the fundamental questions of existence, challenging assumptions and extending the boundaries of human cognition. Poets, through their creative expressions, touch the emotions of several people and establish an emotional connection among them. No form is inferior or superior, instead there should be a proper blend of these such that they shape the overall personality of human and develop his cognitive and intellectual skills.



**Sunnyrudh Singh**

**L-2021-A-42-M**



## When Love Calls...

Love comes in different forms,  
For some it may be petals and for some, the thorns,  
But to maintain its sanctity,  
Love just for the sake of love.

Like that of a mother and child's first hug,  
Absolutely unconditional with the purest intention,  
Or that which thrives even without constant  
attention.

Love that knows no social frame,  
That comes without fame or shame,  
It may scar you a bit too hard,  
Leave behind nothing but an aching heart.

It's tough to open the sealed doors again,  
But the cupid finds a way to play its part,  
For it's both the killer and the healer.  
But for love to remain forever,  
Love just for the sake of love.

**Rohan Pathak**  
**L-2021-BS-18-MBA(AB)**

## Farming

In the fields , where dreams are sown,  
A farmer's love and labour are shown.  
From the sunrise to sunset, they toil with care,  
Nurturing the land, breathing life into the air.  
Seeds are planted , roots take hold,  
As a cycle of growth begins to unfold.  
With hands that work the fertile ground ,  
A bountiful harvest is soon to be found.  
Through rain and sunshine, they persevere,  
Tending to crops, year after year.  
From the golden wheat to vibrant greens,  
Farming is a testimonial to what hard work means.

**Gagan Ajeet Singh**  
**L-2021-A-90-BIV**

## A Story Untold

She was a story, a story untold  
In a library full of choices and crowd,  
On a brown shelf, she was settled and cold.  
One day, he came up, judged her by the cover  
Picked her up for she was alluring and bold.  
Felt her by the words, he read her everyday.  
Those settling ups and down had torned her in a  
beautiful way!  
Soon... She got a special place  
In his heart, in his mind.  
Her soft words murmured resting in his embrace.  
The corner of his cupboard, all his secrets,  
She locked!  
The moments were a magic spell, the way the both  
talked!

Never did she know, the time had changed!  
Just one look, and he flipped the page.  
Those words felt boring... but pictures amazed!  
He never felt how deep were those thoughts  
To all the lessons and morals she had taught.  
Again... The same  
Times fly... Every moment started to charge the  
fines  
Those issued names returned her back  
Again! She landed on that mystery rack.

The brown shelf she was settled upon  
Was polished and the fellows were sold  
Librarians, the walls, everything was new  
Old mates and readers were now few  
Those fingers who dressed her up  
She fitted her place, a little close but up.

Everything changed! But remained those crevices  
and folds  
The one who had once touched,  
Still rolled through her soul!  
And again she was left as a story  
A story untold,  
She was story, a story untold.

**Punya Sood**  
**L-2022-CSC-33-BND**



## Journey of Life

There was a young boy in the village. He was a very good athlete. He was very hungry for success. For him winning was the only definition of success. Once there was a competition held in the village. A large crowd of people visited to watch the competition. An old man who had heard about the boy also came to witness the competition.

The race was organised. All the competitors came towards the starting line. The race started. It was a tough competition among the athletes. But the young boy came first in the race. The crowd was excited and everyone cheered him up. The boy was so happy. He aspired for another race.

There was another competition. It was a Cut-to-cut competition. The young boy again came first. He was overwhelmed and the crowd cheered him up.

He aspired for another race. On seeing this a wise old man challenged the boy. He put forward his two challengers. One was a fragile old lady and another was blind man.

“This is not a race”, the young man shouted. At first, he was not ready for competing. After sometime, he was ready for the race. The race started. And as always boy came first. But to his surprise, no one cheered him up. “Why no one is cheering?” the boy shouted. He could not understand what was happening.

The old man called the boy, asked him to start the race again. But this time, he asked to finish the race along with two competitions. The boy started the race. He walked slowly and completed the race, along with the other two. To his surprise, the crowd cheered up and all looked happy. He thanked the old man as he had understood the lesson.

He understood that –

Life is a competition. She should drive for higher realms and stop not till the goal is achieved.

One should take care of old weak people and try to take everyone to the finish line. This is life and this is how it works.

**Parul**  
**L-2020-BS-43-IM**  
**(1st Prize Creative Writing)**

## Body Positivity

They say ‘Eat less! Else you’ll get fat’. And guess what, now you’ve stopped eating and starve yourself to sleep. Now that you’re getting thin and smarter, everyone wants to befriend you. And just when you started living peacefully, happily in your own world, somebody just poked that bubble by commenting, ‘Eat more! You look like a matchstick!’

For how long will you let people approve your body? When will you stop looking at your own self in the mirror with disgust?

It’s a high time to stop rolling this tender flesh of your across the sharp edges of the world and be grateful! Be grateful that you are able to breathe, smile, walk, use your hands, have healthy sense organs. Be grateful your heart was able to pump, you digested your food well and you were able to get up from the bed and start your day. Trust me! You are bigger than your insecurities and fears. Everything has been in fashion at one point or another – being fat, skinny, tall, short, wide, thin, fair, dusky, hairy or clean, and that’s a good thing about society that beauty standards always change. So, while you may not be a beauty standard right now, but everyone’s body has either already or will be trending soon.

If you can be in awe of mother nature herself, be in awe of you! And be mindful of the beautiful things your body does for you. See the ocean currents in your stretch marks, they are your bravery signs; your fine lines, double chin and lower tummy as the waves, the pores on your face hold growth and belongingness, tiny nerves on your eyelids as the lightening that sparkles on dark, gloomy days, your scars as meteors, your fingerprints how uniquely can be seen in patterns of a wood log, nerves as tree roots, because it is not you who’s ugly, it is those fake beauty standards that are ugly. Thank your body for being yours.

**Punya Sood**  
**L-2022-CSC-33-BND**  
**(3rd Prize Creative Writing)**



## Happiness is but an Occasional Episode in the General Drama of Pain

Human life is replete with emotions of despair, anguish and misery. Happiness in reflection is an occasional visitor in this due course of pain. But the beauty of existence lies in adoring the pleasant moments of our life since the universal goal of all human pursuits is happiness. Sometimes life knocks at our doors and we are confronted with situations we have no control over. We just need to remember that for every dark night there comes a brighter day. Nobel laureate Malala Yousafzai quotes:

“Life isn’t all about taking in Oxygen and giving out Carbon Dioxide”

The human body knows no bounds. Rather than being enslaved in the moment, start recreating your life from a fresh end. Talking about my own self, I got hit by the catastrophe of my life with the passing away of an elderly member of my family. It felt like all my world collapsed in front of my eyes but all I could do was wish her a warm goodbye, celebrate the legacy she left behind and move forward. These are the times when a pen comes to rescue. We can bleed all our emotions on a sheet of paper regardless of anything. Robert Frost once rightly remarked:

“In three words I can sum up everything I have learned about life- It goes on”

Our life depends on us and we must focus on important factors that necessitate happiness. Summon enough courage to rise back stronger each time after facing backlash and there will be no point turning back. Just like in the words of Buddha-

“There’s no path to happiness  
Happiness is the path”

**Navpreet Kaur**  
**L-2020-BS-34-IM**

## The Journey Within...

The motive of our being is fading away,  
Nobody is longing for it to stay.  
A state of pure happiness or complete fuss,  
It is all there, hidden within us.  
Jump out of this oblivion state,  
Where all attractions are just a bait.  
Dive into the ocean of endless knowledge and time,  
Where the truth lies clear and sublime,  
Where the pearls of unconditional love,  
Sit in the necklace of inner peace,  
Looking gentle yet mighty  
To the one who truly sees.

To reach that state where all should be  
Constantly connect ‘You’ with ‘Thee’.  
For filling the void and get what you yearn  
The demon of chaos inside must burn.

**Rohan Pathak**  
**L-2021-BS-18-MBA(AB)**

## Fly High

Expectations are always high  
Piercing the skies that birds can fly,  
But these wings of responsibilities  
Weigh down the height of possibilities,  
Still the bird has to rise high and high  
Only the clear sky can give it a sigh,  
Weather will ruin the nest someday  
Similarly you have to leave comfort anyway,  
Focus on the goal is what needs attention  
Otherwise there will be survival and tension,  
Survival of the fittest is nature’s rule  
One who does not follow is a fool,  
The little bird has to overcome the fear  
It has to come out of the nightmare,  
Everything is there to give you a lesson  
About how you can follow your passion,  
Wake, wake up from your fear  
And see the sky waiting for you there.

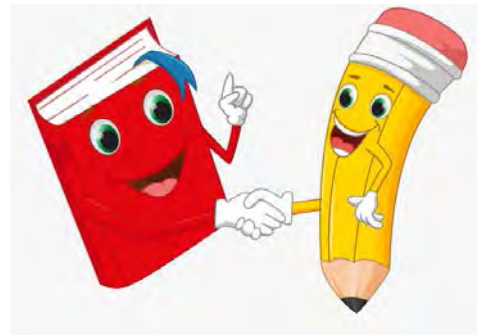
**Rishem**  
**L-202-A-061-BIV**

# Poetry and Philosophy are as Great as Science

*Wandering and weak are all our prayers,  
And fleeting half the gifts we crave;  
Love only, cleansed from sins and cares'  
Shall live beyond the grave.*

The smooth and melodious verse has been composed by none other than the all time great Sir James Maxwell, the lauded Father of Modern Physics. Law, finance, politics and science are professions of esteemed but philosophy, art and poetry are the noble pursuits a man can possess. These pursuits cast their spell over any and every emotion one goes through. We look for scriptures and speakers when we are at our low; we seek for poems and songs when it is pleasant and we seek for guides and mentors of wisdom when the problem surround us. After a busy day at work, the normal is to read the rhythms of poetry for any professional. It is normal for any professional to get immersed in the rhythm of poetry. However, utterly astonishing would be if the same person resorts to reading journals and papers of academia. This is because the same is a rare and void occurrence.

The best way to channelise the disturbing emotions is perhaps pearling them as poetry and gifting it to the rest of the world to hold on when they would go through the same. The fact that even the highest prestigious award on the earth, the Nobel, has in its categories a noteworthy inclusion of literature and peace is emblematic of striking a perfect balance. Afterall, poetry is literature and philosophy is the founding mother of peace. The professions of science and technology portray our analytical self to the outside, but our outlook towards self and the world, the reads we prefer, the tunes we hum to, all magnify our personality as a precise and true definition of who we are in reality. The professions which bring about the norms of mad race and societal competition for the formidability finds an exeunt at the age of 60. The poems, prose, pictures and philosophy are a noted what we keep with ourselves even in the life after death.



Dr MS Randhawa, a noted personality in the development of his Alma Mater, himself had a penchant to write and write himself out. According to him, it was a meditation for self-awareness so that he gets to know himself better, each day, line-by-line. The councils of cultures, in their monotone, try every possibility to promote it but it took one '*In the Bazaars of Hyderabad*' for one Sarojini Naidu to amplify the Indianism earning herself to be *the nightingale*. The science and its men tabulated volumes of achievements and goals to set the track for the country's development but one Rabindranath Tagore sang all the aspirations of free India through '*Where the mind is without fear*'. The scientific media keeps on alarming the nation against foeticides and other crimes against women. But only one Amrita Pritam could tear and shake the world by the nazm '*Waris Shah*'

There should be no grounds of ranking amid these pursuits because there can not be. We need a learning to be fluid enough so that we encourage and applaud more than to be peevish and rigid critics. This is because rigidity invites hard hits, rendered open for dull and rusty corrosion whereas any disturbance in a fluid generates a pattern of waves, a thing of beauty and an art in itself. The said words having come from a student of scientific research himself are no paradoxical but a justified analytical assessment for the readers to ponder over.

**Tarun Kapoor**  
L-2022-A-79-M



# A Memorable Visit to Harike Wetland

Travelling has always been my passion since childhood. It has given me a lot of wonderful memories. Travelling improves your health. From cutting down on stress, to lowering your chances of developing a heart disease, the health benefits of travelling are huge. Monotony is likely to envelop one who stays glued to the chair for long hours. It's essential, therefore, to add vibrance to your routine by planning trips and vacations occasionally. During winter holidays in December 2022, I visited Harike Wetland with my parents. The 'Harike Pattan or Harike Wetland' is the largest wetland in northern India, with the Harike Lake situated in its deeper part. It is located at a distance of about 110 km from Ludhiana city and about 60 km from Amritsar Junction, in the Tarn Sahib District in Punjab.

Harike Wetland came into existence in 1953 after the construction of barrage near the confluence of rivers Sutlej and Beas. The wetlands are a cross between a river and a lake thus making it a unique location and an ecological niche which spreads into three districts, namely Amritsar, Ferozepur and Kapurthala in Punjab. Harike is one of the largest man-made wetlands of northern India and is a famous destination for bird watchers and is also one of the best places to visit near Amritsar. The sanctuary is a bird watchers' paradise and attracts thousands of migratory birds during winter. Around 375 bird species have been recorded in the sanctuary. The lake is particularly famous for diving ducks, such as the crested pochard, common pochard and tufted ducks which come in very large numbers. Harike also harbours endangered aquatic mammalian as well as reptilian fauna, like Indus river dolphin, smooth-coated otter and seven species of rare freshwater turtles. The mammals found at Harike include the smooth Indian otter, the jungle cat, jackal, Indian wild boar and the common mongoose. Today, the Harike Wetlands eco-system, with its rich aqua flora as well as fauna, is a vital conservation site for Punjab.



## Area under Harike wetland

The Harike Wetland occupies an area of 4100 hectares and spreads into three districts of Punjab, namely, Amritsar, Ferozpur and Kapurthala. It is also a water source for the Indira Gandhi Canal, situated in Rajasthan. This area was declared as a sanctuary in 1982 and in 1990, it was declared as Ramsar site by the International Body of Wetlands under the United Nations Development Programme (UNDP).

## Best time to visit

The best time to visit the Harike Wildlife Sanctuary is during the winter months from October to March. This is the time when the area is visited by several migratory birds and the weather is also enjoyable.

## Orientation

For tourists, there is only one main entry point into Harike Wetlands. This is from the Gurudwara Nanaksar Sahib across the barrage at the southern end on the Ferozepur side of Harike. At the Harike Police Station, one can turn off from the Amritsar-Ferozepur Road, and then head left for the Harike Wildlife Office (opposite the Canal Rest House) and the barrage, the former issuing permits for entry.

## Wildlife and vegetation

Aqua fauna is present predominantly in the Harike area. As many as seven species of turtle and 26 species of fishes have been reported here. These include the endangered testudines turtle, smooth

Indian otter etc. Fish varieties found here include rohu, catla, channa, chitala chitala, puntinus, Cyprinus, ambasis etc.

- **New attraction for tourists**

The Indus dolphin that was previously reported to be extinct in India and found primarily in Pakistan was recently spotted at Harike Wetland. The terrestrial animals found here include mongoose, Indian wild board, common jackal and jungle cat.

- **Birds**

Around 200 species of avian fauna are known to visit Harike during the winter season from far off lands. It is home to birds visiting from as far as the Arctic and Siberia. Birds such as the Eurasian coot, Bar-headed goose, Erget, Greylag goose, Gadwall and the northern shoveler are the prominent ones that could be sighted at Harike. Among others species, Common Pochard, Spot-billed duck, Little Cormorant, Pied Avocet, Great Cormorant, Ferruginous Pochard, Common Teal, Black-tailed Godwit, Steppe Gull and Brown-headed Gull have been spotted in good numbers this year. As many as 45,000 ducks have been recorded here during the peak season. A tourist must keep binoculars ready to catch a glimpse of these spectacular species. During special days, the authorities at Harike fix binoculars for tourists.

- **Vegetation**

The wetland is rich in floating vegetation, comprising plant species such as *Eicchornia crassipes*, *Azolla*, the lotus, typha, ipomoea aquatica etc. The floating vegetation paints a stupendous picture of scenic beauty with all the colourful birds flying over. Recently, the wetland faces a major threat from the widespread weed water hyacinth that seems to clog the irrigation supplies.

### **Recent facility**

The authorities have recently started cycling facility for the tourists where one can do cycling

within 2 km area, along the wetland while watching the birds.

### **Distance from Major Cities**

Harike Wetland is close to the cities of Amritsar, Ferozepur and Kapurthala. Distance from these and other major cities is as follows:

- **Amritsar:** 58.5 km via NH 15
- **Ferozepur:** 66 km via SH 20 and NH 15
- **Kapurthala:** 69 km via NH 703A
- **Ludhiana:** 108 km via NH 95
- **Chandigarh:** 201 km via NH 95
- **Jammu:** 267.4 km via NH 1A and NH 15
- **Himachal Pradesh:** 294 km via Shimla – Nalgarh – Dhanauli Marg
- **New Delhi:** 434 km via NH 1
- **Jaipur:** 620 km via NH 11 and RJ SH 7
- **Mumbai:** 1680 km via NH 8

### **How to Reach**

- **By air:** Nearest airport is at Amritsar at a distance of 60 km from Harike Wetland.
- **By rail:** Nearest railway station is at Amritsar situated 60 km away.
- **By road:** From Ludhiana, you can hire a bus or a cab. By car, you can take Ferozepur Road till Moga Bughipura Chowk. From this chowk, you can take Amritsar Road via Kot Isse Khan to Harike. From Ludhiana, you can reach Harike by car in 2 to 2.5 hours.

### **Local Attractions**

Harike Lake and Harike Bird Sanctuary a the Wetland are worth a visit for adventure seekers, nature lovers and bird lovers.

The holy city of Amritsar is only an hour's drive from Harike Wetland.

There are many historical gurudwaras in the nearby areas.

**Guranshpaul Singh**  
**BL-2020-A-080-BVI**



# Shades of Grey

I'd name your emotions after my favourite shades of grey –

*Ash grey* for the pain, which melts everything inside you and turns your blood  
Into a raging lava river, river that you would have to call by my name.

*Cement grey* for the loyalty you dip your mortal body in, enabling  
Hundred and eight holy hues of blue to wash away your sins.

*Charcoal grey* for the darkness, resting its ugly head on your shoulders  
And caressing your forehead as if you were a soulless child.

*Cloud grey* for the inspiration you collect in your pocket,  
From the sun and the flowers, the moon and the stars, the shadows and the wards,  
The sky and the scars, the colours and everything – that could never be ours.

*Fossil grey* for the soul-destroying melancholy, which builds a graveyard  
Full of handcrafted doubts and Saturn lies in your heart.

*Graphite grey* for the ecstasy, building a plum paradise  
In your mirage like eyes and then seeping out through your paper skin.

*Iron grey* for the forbearance, which hangs your fragile conscience to the ceiling fan  
And picks at your guilt, as if you are a castle of glass, carved with wicked intents  
and stained by the depressed lyrics you pen about regrets.

*Lead grey* for the unresolved anger, setting your bones aflame,  
As if you are nothing but dry leaves waiting for the inferno to put you to rest.

*Pearl grey* for the silent enemy, disguised among the marigolds  
that you paint for each lover you Lose to the foul play of year destinies.

*Shadow grey* for the fears, you mother and manifest in your restless mind, as if  
The storms you create for yourself will keep you from drowning in your crimson poems  
Burdened with bittersweet memories of 'something' we once were.

*Silver grey* for the love that hides somewhere deep in Van Gogh's paintings,  
In metaphors written by Shakespeare, in sardonically honest confessions of Sylvia Plath.

*Slate grey* for the delirium, fabricating its way into your life and  
Letting you dive deeper into an ocean full of turquoise laden thoughts.

Stone grey for the sheer loathing within, that you masquerade,  
As the reds and scarlets replace the yellows in your wardrobe.

For you, my unlucky one!

Abheeti  
L-2021-BS-115-D

# Dreams + Diligence + Perseverance = SUCCESS

Yearning for success is the basic human nature and almost everyone wants to be successful in their lives but success is achieved by only those who know what they want from their lives and then stick to it, no matter what. Success is not accidental, you have to put in time and effort to achieve it. You all must be well aware of the quote “Diligence is the mother of good luck”. This phrase clearly defines that success has more to do with careful planning and persistence than just being plain ‘lucky’. There is no such thing as ‘luck’ but simply the good things come to those who work hard to achieve them.

Hurdles are bound to come up on the way to success and discourage you to stop following your goal, but if you are diligent, you will have the ability to handle the tough phases of life to your advantage for smooth completion of tasks. A diligent person has an extra edge to put in more dedicated hours towards realising his goals and that becomes a deciding factor for their extra ordinary success in life. The history is replete with the examples of diligent people. A classic example being of greatest physicist of all time- Albert Einstein. He could not do very well at his school and was told to quit the school. He failed his entrance exam of Zurich’s Polytechnic Institute and had to reapply the following year. Even after finishing school, he had a hard time finding and holding down a job. But this did not discourage him. With his diligence, he managed to churn out theories which completely altered man’s view of the universe. There were many other people who were way smarter than Einstein but they did not make the discovery that he made. Why? The answer is because they weren’t diligent and focused enough in their work.

The diligence of the Wright brothers gave us wings to fly. The diligence of Alexander Graham Bell gave us the power to converse from great distances. The diligence of great scientists made our lives easier. Had all of these not been diligent,

our lives would have been completely different.

Being diligent is a choice and one needs to practise diligence even for the smallest task to form a habit of putting in efforts for the completion of any task to the best of one’s ability. By being focused and perseverant, one increases the chances of being successful manifold. We all are on this beautiful planet to make ourselves successful in each aspect of life. So now is the right time to start striving to be diligent in everything.

Always remember:

“Flowers are the prettiest when they are watered the most. If you water your dreams with excellence, success will grow.

**Navnoor Kaur**  
**L-2021-BS-19-IM**

## Environment

Once Now a beautiful land,  
Now it’s dirty and dead,  
Worked at the hands of man,  
Resources pulled from their beds,

Flood,Drought, famine, fure,  
All the land fills get higher and higher,  
Toxins , rubbish, metal, food, Do you think good?

Start saving the environment,  
Before it’s too late,  
Next generation won’t arise,  
It’s all up to us today.

Start taking care of the wood and water  
Do not delay,  
Pollution Can be Controlled  
If we are ready today.

**Bharti**  
**L-2022-BS-6-IM**



## Youth Festivals

Youth festivals and cultural events play a significant role in the development of one's personality. Through these activities, individuals learn valuable lessons and gain experiences that shape their character.

Participating in team events during youth festivals allows students to work together, understand each other's strengths and weaknesses, and build strong bonds. Stage performances help students overcome stage fright and boost their confidence in performing in front of an audience. They also learn to face challenges and adapt to unforeseen circumstances, preparing them for similar situations in life.

Participating in such events teaches students the importance of self-improvement and learning from mistakes. It helps them develop resilience and the ability to bounce back from setbacks. Balancing academic responsibilities and participating in cultural activities helps students manage their time effectively and pursue their goals.

Furthermore, youth festivals and cultural events provide a platform for students to showcase their talents and creativity. They promote cultural diversity, foster a sense of community, and encourage students to appreciate different art forms and traditions.

Ultimately, when students step into the next phase of their lives beyond campus, they carry with them the enriched personalities and experiences gained from participating in youth festivals. They shine brightly on life's stage, ready to embrace new challenges and opportunities.

**Ashna**  
**L-2021-CS-316-M**  
**(2nd Prize Creative Writing)**

## The CLEAR Beads!..

Above and away, on the tracks of toiling;  
At peace, amid all commotion and boiling;  
Agile, your feet thumps the roaring sound;  
Your perspiration, trickles along your inhibitions,  
down.

When heavens may fall but you deter not to,  
When the rest shelter from thunder, but you care  
not to;  
His grace, the showers, the pearls of rain, with  
those beads of sweat from the vision you gain;  
Will coalesce on the ground with a boost, never in  
vain.

Then, the mighty vapours of your 'petrichor' will  
rise,  
Making you fly with wings of cosmic size,  
Nearing you to the darts you had once vowed.  
Then, Mate, understand!  
The Fortunes, before your valour, have bowed.

Finally,  
The winning, lustre of your rejoicing tears,  
Among the loudest clamour and cheers,  
Will become Blinding Lights to all those fears.  
But they will incite a spark in that one aspiring  
peer,  
Who, alike, would again set on to toil, amid the  
hustle, then and there.

The prized art is inherited not, but Learnt.  
Ignore, remove, leave, throw and burn,  
All the material desires you yearn.  
But always Quench the thirst in you, with a  
surmised focus and clarity,  
Until the 'Life's Treasure', you EARN.

**Tarun Kapoor**  
**L-2022-A-79-M**



# If Wishes were Horses, Beggars would Ride it

“Striving in bleak and crude situations, left with harboring the greatest curse since the inception of humanity”- This is what life from the perspective of the poor looks like. But as Carl Jung rightly quoted:

*“As far as we can discern, the sole purpose of human existence is to kindle a light in the darkness of mere being”*

Just like that, the sole purpose of human existence is to stand taut in the face of difficulties and conquer them. But it may not be as easy as it may sound. Life itself is a ‘cloud of metaphor’ for those with thousands of hopes, dreams and desires in their eyes.

We often come across situations when we undergo unpleasant experiences such as looking at children crying for bread, struggling to strive and unable to thrive, dwelling in poor cottages made of clay. But nothing in life that is worth comes easy and to conquer over the vicious cycle of poverty, we need more humane people like Mother Teresa in the world. She once said:

*“The poverty of being unwanted, unloved and uncared for is the greatest poverty. We must start in our own homes to remedy this kind of poverty”*

While the rich enjoy their frivolity dancing in heaps of money, the poor are left with bare hands begging for money and the cycle of never-ending desires keeps on running and the pity gaze of helpless children reveals piles of wishes left unfulfilled.

History is fraught with instances of great men who rose to fame are the live examples of some high-fliers. Martin Luther King Jr. once remarked:

“If you can’t fly then RUN

If you can’t run then WALK

If you can’t walk then CRAWL

Always try your best to be happy amidst unending trials.

Above all, whatever you do, you have to keep moving forward.

**Navpreet Kaur**  
**L-2020-BS-34-IM**

## Failure

Our struggle to conquer the mind  
Is always left behind,  
Mind is stronger and stronger  
We think it can not be conquered,  
But are we really ready to fight?  
Or are we afraid of height?  
We say we keep on trying our best  
But it takes too much more to fulfil the quest,  
We are under the burden of negative emotions  
These have overpowered our devotion,  
Life needs practice, just practice to learn & learn,  
But just under a small burden, we start to mourn  
Why man is not able to win  
May be we are under burden of our past sins,  
God please help us to rise every time we fall  
Because to have grudges and regrets,  
Life is just too SMALL.

**Rishem**  
**L-202-A-061-BIV**



## Seize the Day: Starting Hobbies Now, Not Tomorrow

In the hustle and bustle of modern life, it's easy to push aside hobbies and passions for a later date. Many individuals believe they must prioritize work, responsibilities, and obligations first and think that they have time for it later, but we never realise that we get stuck in this vicious cycle and in a blink of eye, we are all grown up, but this rush of work culture never ends. Whether you are a student or an employed adult, hobbies offer a fantastic way to unwind, relieve stress, and promote mental well-being. We should accept that procrastination is a common trap. We often believe that there will be more favourable circumstances in the future, leading us to put off what we truly enjoy. However, life is unpredictable, and waiting for the "right time" can lead to missed opportunities. From learning how to paint to finally joining that weekend Kathak lessons, one must push themselves to accomplish varied pursuit, as every hobby has its own importance.

Being a college student, we often try to focus on getting good grades or that one merit scholarship that the whole class has been chasing, but we forget that there is a world beyond textbooks in our campus, starting one small hobby can help you discover your hidden talent and help you reach the stage where not only people applaud your talent but you become a more capable student in every way. Hobbies often bring people together, creating opportunities for networking and forming valuable connections. By starting hobbies early, you have more time to meet like-minded individuals who can offer inspiration, guidance, and even potential collaborations.

Engaging in activities you love can help reduce anxiety, boost your mood, and provide a sense of accomplishment. Don't miss out on the incredible journey of self-discovery, growth, and fulfilment that hobbies can offer. Your future self will thank you for the wonderful gift of early exploration and personal development.

Ashna  
L-2021-CS-16-M

## Drug Abuse

It's hard to live alone,  
And losing this habit to smoke.  
It's hard to lose the pressure,  
Cause my breath depends upon my painkillers.  
No job, No family, No friends,  
My social life has come to an end.  
I am sure death will be more pleasant,  
I can't control my mind cause it's full of aggression.  
But this addiction has gone too far,  
Damaging the lungs, the kidney and the heart.  
With your legacy, sad and undone,  
This drug addicted life is of no fun.  
My vision is getting dizzier than it should,  
My bones now feel thicker than wood,  
Say yes to life and no to drugs.

Dhruv Goyal  
L-2022-A-107-BIV

## Prosperity of Punjab

Amidst's Punjab's fields of gold so vast,  
Prosperity's story, a tale unsurpassed.  
Beautiful harvest under sun's warm embrace,  
A land where abundance finds its place.  
From fertile lands, prosperity springs,  
Where hardworking hands plough and sing.  
Golden wheat dances in the breeze,  
A symphony of growth, as far as eyes can see.  
Orchards abound with fruits so sweet,  
Juicy treasures, a culinary treat.  
Pulses and grains, a rich tableau,  
Punjab's prosperity, a vibrant show.  
Commerce thrives in bustling bazaars,  
Trade and industry, like shining stars.  
Education's light illuminates minds,  
Innovation blooms, endless binds.  
But remember, prosperity's true worth,  
Lies in unity and shared mirth.  
A land where hearts and hands align,  
Punjab's prosperity, a beacon divine.

Eknoor Singh  
GL-2020-A-018-BVI

## Confinement

She was loved,  
She was taken care of.  
All the things she had  
That anyone ever wished for.  
She was protected,  
But that was what  
Others can think of.  
She was lonely, she was unloved.  
She could feel a pang  
In her emotionless heart,  
Every minute, every second.  
Four walls and nothing to see.  
What does it feel like?  
To breathe, to feel the warmth of the sun,  
To feel the cool breeze  
Playing with your hair,  
What it feels like to be free.  
She was running,  
Running like there was no tomorrow.  
But the chains dragged her,  
Chains of sorrow.  
She couldn't breathe,  
her misery was consistent.  
She was stuck,  
Stuck in this confinement.

**Jasmeen Kaur**  
L-2019-BS-27-IM

## For my First love

You were like the modern art  
Too bizarre to be my part ,  
Yet so astonishing  
You pierced into my heart,  
You conquered my Soul  
And completed me as a whole  
Winning over my darkest places  
You set my heart on race(s)

**Aradhya Deora**  
L-2021-BS-4-BABM

## Human Trafficking

Trafficked people are tricked,  
By false promises, they are attracted.  
There is no mercy  
When the way is to delinquency.  
There is no pity  
When the way is to cruelty.  
There is no Love  
When the way is to hate.  
There is no forgiveness  
When the way is to intolerance.  
When human right violations are prevalent,  
When child abuse is predominant,  
When teenager exploitation is persistent,  
When girl oppression is constant,  
When women mistreatment is incessant,  
There are no words that can describe the  
aggression.  
There are no words that can express these  
corruptions.  
There are no words that can recognize these  
indiscretions.  
There are no words that can identify these  
condemnations.

**Sahilpreet Singh**  
L-2022-A-104-BV

## An Equal Woman

Society's norms like chains they bind,  
Limiting potentials, the heart and mind  
Equal rights and opportunities is their plea  
For a world where all genders are truly free.  
Let's break the barriers, shatter the mold  
A future where every story is bold  
Together we'll rise injustice we'll defy  
A world where equality alone shall apply.

If men can, why not women.

**Azizpreet**  
L-2021-BS-4-BABM



## Gender Inequality

Gender equality is the state of having the same rights, status and opportunities as others, regardless of one's gender. It's 21st century and we have made much progress but gender equality should be intrinsic to the humanity. We are still facing situations where women face challenges in the society.

The fact that we are still discussing about gender inequality in the 21st century itself tells us that it is still the biggest challenge that is being faced in the society by everyone. Gender equality is something that is above all the problems of caste, colour, creed, race etc. If this problem is solved, other discrimination related problems will automatically be solved. Be it in offices, sports, schools, colleges etc., there is gender inequality, equal opportunities are not given.

A nation can progress and attain higher development growth only when all the gender are entitled to equal opportunities in all sectors of the society.

Measures are being taken in the interest of gender equality, many schemes are being launched by the government, equal pay is being given, there is rise in literacy and people are becoming increasingly aware of the concept of gender equality and equal rights.

**Tanishq Patial**  
**L-2022-A-108-BIV**

## Strong or Weak



There was a proud teak tree in the forest. It was tall and strong. There was a small herb next to the tree.

The teak tree said, "I am very handsome and strong, No one can defeat me." Hearing this, the herb replied, "Dear friend, too much pride is harmful. Even the strong will fall one day".

The teak ignored the herb's words. It continued to praise itself. A strong wind blew.

The teak stood firmly. Even when it rained, the teak stood strong by spreading its leaves.

During this time, the herb bowed low. The teak made fun of the herb.

One day, there was a storm in the forest. The herb bowed low. As usual, the teak did not want to bow. The storm kept growing stronger. The teak could no longer bear it. It felt its strength giving away.

It tried his best to stand upright, but in the end, it fell down. That was the end of the proud tree. When everything was calm again, the herb stood straight. It looked around and saw that the proud teak had fallen.

**Moral:-** Pride goes before a fall.

**Mohammad Tehfeek**  
**L-2021-A-033-BIV**

## Let's Fly Together

Let's flap our wings and fly together,  
Break the chains of patriarchy forever.  
We stand united, hand in hand,  
No longer silent we take a stand.  
We need more women in leadership roles,  
Their ideas their vision and their goals.  
We own our bodies, we own our mind,  
We have left oppression far behind.  
We lift each other up, we amplify our voice,  
We fight for our rights and choices.  
Together we're reach the highest of heights,  
And achieve our goals with all our might.  
Let's build a world where love conquers hate,  
And create a future we'll all celebrate  
Not just a dream, but it's reality to see,  
Where women are truly , completely free.

**Lakhwinder Singh**  
**BL-2019-A-80-BVI**

## A Song of Nature

Amidst the breeze and sunlight's embrace  
Nature weaves its art with gentle grace.  
Mountains tall and rivers that flow,  
A symphony of life in colours aglow.  
In forests deep where secrets reside,  
A world of wonders , where creatures hide.  
The ocean's rhythm, waves that play ,  
Nature's beauty takes our breath away.  
Each flower that blooms , a masterpiece,  
A testament to life's endless lease.  
From deserts dry to forests green  
Nature's grandeur forever seen.  
Let's cherish , protect this precious place,  
For future generation to embrace.  
In nature's arms, we find our peace,  
A timeless bond that will never cease.

**Amandeep Singh**  
**L-2020-A-04-Biotech**

## You are the Only Person

You are the only person  
On whom you can believe  
Only because of your decision  
You are in grief.  
You are the only person  
To whom you can't lie  
Why to blame other  
You haven't given your best try.  
You are the only person  
From whom you can expect loyalty  
Why to expect and depend on others  
For your life to be full of royalty.  
You are the only person  
Who can't ignore you  
Why do you need others  
To make your dream come true.  
You are the only person  
Who can fill your life with joys  
Don't be sad and regret  
Don't let your priceless time to be destroyed.  
You are the only person  
Who can bring you sorrows  
May be today was not fine  
But tomorrow you will surely shine.

**Parth Sharma**  
**BI-2020-III-BVI**

## Don't Quit

When things go wrong, as they sometimes do  
When roads you are going seem uphill too  
When you are low and things seem unwell  
And you want to smile but there's a lot to quell  
When all pressing you down  
But you want to rise up  
Just down don't quit, and get up  
It may be near when it seems far  
So stick to the fight when you are hardest hit. It's  
when things go wrong that you must not quit

**Gargi Sharma**  
**L-2021-BS-37-IM**



## Planet's Urgent Plea

Earth weeps, its fevered brow aglow,  
A sympathy of change, a tale of woe.  
Icebergs lament, their tears a salty tide,  
As warming winds steal their frozen pride.  
Storms dance friendly, with thunders' might,  
Painting the sky with electric light.  
Oceans rise, a hungry beast on the prowl,  
Devouring land, with a ravenous growl.  
Forests whisper secrets in rustling leaves,  
Their emerald robes turning to ashes and sieves.  
Nature's canvas painted in fiery hues,  
As flames consume like a tragic ruse.  
Hope is a seed, in humanity's hand,  
A change to heal, to restore the land.  
With every choice, we rewrite the verse,  
For earth's survival, we must rehearse

**Rohan Subash**  
**L-2021 A-088-BIV**

## Examination Days

Oh lord ! What days are these I say ?  
Happy?delightful?pleasant ?.... nay !  
These may be days when we return home sad ,  
Telling our mom's our marks are bad  
These may be days when our faces are bright ,  
For we've done our papers all right .  
Say how do you feel on the exam days ?  
Are you like those who sit and pray ?  
Or one of those who labour very hard ?  
Or one of those who are the least to start  
Working , studying, burning midnight lamps,  
Until in the morning your joints get cramps.  
I have seen some who are nervous and unhappy,  
And some who are overconfident, gluful and happy  
I have seen many over joyed after exams  
Elated in abandonment, for this might be the last.

**Arpita**  
**L-2021-BS-7-IM**

## My Roommate

The night's darkness turned into the morning  
lights  
and in between them were the endless fights  
from pre dressing up stress  
to going crazy over a new black dress  
and fussing over your cute ex  
yet seeing a new guy on the text  
all this time passed by so quick  
now it feels it is hard to fix  
the broken heart and the sorrow of leaving  
yet a thank you for believing  
which made it possible and  
this journey form stranger to roomie,incredible.

**Arshiya**  
**ABM (L-2021-BS-5-BABM)**

## Tree

I think that I shall never see  
A poem lovely as a tree  
A tree whose hungry Mount is prest  
Against the earth's sweet flowing breast  
A tree that looks at god all day  
And lifts her leafy arms to pray  
A tree that may in summer wear  
A nest of Robbins in her hair  
Upon whose Bosom snow no hair Lain  
Who intimately dances with showers of rain  
Poems are made by foollike me  
But only God can make a tree.  
Save the world, plant a tree  
For each one chopped, plant tree  
Responsibility starts with you,  
Your actions and the things you do  
We are one and the same  
killing a tree gave no man Fame,  
They are alive- they breathe,  
They feel pain- they writhe.

**Ashina Sharma**  
**L-2022-BS-13-IM**

## Fields of Life: An Ode to Agriculture

In the fields of green, a labour's embrace,  
Farmer's nurture life with skill and grace,  
Sun and rain, their guiding song,  
Agriculture's dance, forever strong.  
Across the rolling land, a farmer's stride,  
Tending crops with care, side by side,  
Soil's embrace, a promise to sow,  
Agriculture's rhythm, a life to grow.  
Rustic scenes where plows mark the earth,  
Seeds find a home, a place of rebirth,  
With patient hands and sunlight hours,  
Beautiful harvests, nature's powers.  
Barns stand tall against the sky so blue,  
Harvest's reward, a dream come true,  
From dawn till dusk, their efforts persist,  
Agriculture's legacy, forever exists.

**Ruturaj Parve**  
L-2021 A-089-BIV

## You are Mighty

Lord, you are mighty, and the source of my smile  
Of all the good in my life, your gifts are the best,  
More than in money, in you, I find my peaceful  
rest.

You offer salvation; given with a smile  
To sinners like me, who openly live to defile.  
Lord, you allow us to rest, upon your chest.  
Lord, you are mighty

Dear God my sine make a list long as the Nile.  
However, by your make blood and grace I ace  
every test,  
O Lord when I did not want you, daily you pressed.  
Only to give me smiles, erasing all distress. Lord,  
you are mighty!

**Jaspuneet Singh**  
L-2021-BS-14-BABM

## Friends

Friends are the sunshine that Brightens our days,  
Guiding us through life's winding Maze.  
They lift us up when we're feeling down  
with them, happiness knows bounds.

In times of trouble they lend an ear,  
offering confort, wiping acting every tear.  
with their laughter and smiles, they bring us delight.  
Making our world so warm and bright.

Through thick and thin, they stand by our side.  
With unwavering love they provide.  
They celebrate our victories, share in our dreams.  
In their presence everything gleams.  
Friends are the stars that light up the night.  
Guiding us with their love and their light.  
They make life's jouting worthwhile.  
With their friendship we can always smile.

In the beautiful journey we call life. Friends are the  
ones who make it alive.

**Deepkaran Singh**  
L-2021-BS-9-IM

## Beautiful Chaos of Life

In all chaotic beauty lies a wounded work of  
art

Beautiful but torn but torn; wreaking havoc on  
heart.

Camouflaged by Insecurities, blinded by  
it all.

I love the way you sit there and barely notice  
me at all.

**Armaan Singh**  
L-2021-A-98-BIV



## Child Abuse

A child abused  
a gift from God refused,  
insanity at its peak,  
makes young and vulnerable weak.  
beyond the scene of laughter  
a murky cry of torture.  
It pains to see,  
a child scared and terrified,  
with pain in the eyes,  
unspoken fear of shame,  
and a broken pride.  
A gloom of darkness  
around him spreads,  
afraid to trust and,  
mind never at rest,  
shadow of torture tears his being,  
all his life he sees himself dying.  
Pain imprinted in mind  
Ugly shadows lurking behind  
The lost smile - let's go find,  
The lost smile - let's go find!

**Gurveen Kaur**  
**L-2020-BS-30-IM**

## Your Best

If you always try your best  
Then you'll never have to wonder  
About what you could have done  
If you'd summoned all your thunder

And if your best  
Was not as good  
As you hoped it would be,  
You still could say,  
I gave today  
And that I had in me

**Mitali**  
**L-2021-BS-17-BABM**

## A Genetically Modified Poem

God gazed at Earth at crops in the ground,  
Vast fields with one species, no birds, beasts  
around:

“Mankind is meddling with my creation,  
Blending genes from seeds with no relation  
To wheat, corn or rye grains that I gave  
To the world, to make bread, with more seeds to  
save.”

GM seeds they are called, a bit of this,  
Bit of that, mixing plant genes to miss  
The disease, the insects and the birds,  
Round-up resistance in wheat, eaten by herds,  
Then to the next juicy slice of red meat  
From our Sunday roast, the circle complete.

God knew of Monsanto's sweet “golden rice”:  
“Add the daffodil gene, it tastes quite nice,  
Adds vitamin A to your diet, you see,  
You must buy new seed every year at our fee,  
Plus your Round-up, special tractor, sign here:  
Break your contract we'll sue you, the cost's dear.”  
God thought of the food he provided for us,  
Full of flavor and goodness, planted, grown without  
fuss,

Each house with tomatoes, peas, beans and corn,  
Faithfully tended and watered each morn.

No need to add vitamins, insects squashed with a  
thumb,

All seemed quite well, then, we all were made  
numb,

Blurred by science, by mis-information -

Seed companies now are running our nation.

**Isha**  
**L-2020-BS-32-IM**



## Say no to Plastic

In a world of plastic, we must take a stand,  
To protect our ocean and our precious lands,  
Say no to plastic, let's make a change  
For the future we must rearrange.

Plastic cutlery it's time to say goodbye,  
Choose reusable options, give it a try  
And those pesky wrappers, so hard to avoid. Opt  
for eco-friendly packaging, will be overjoyed.

Reduce, reuse, recycle that's the key,  
To world where plastic pollution is already briskly.

In this battle against pollution we'll prevail  
With determination, we shall set forth our sail.  
For a future that's plastic-free and bright,  
Let's say no to plastic, with all our might

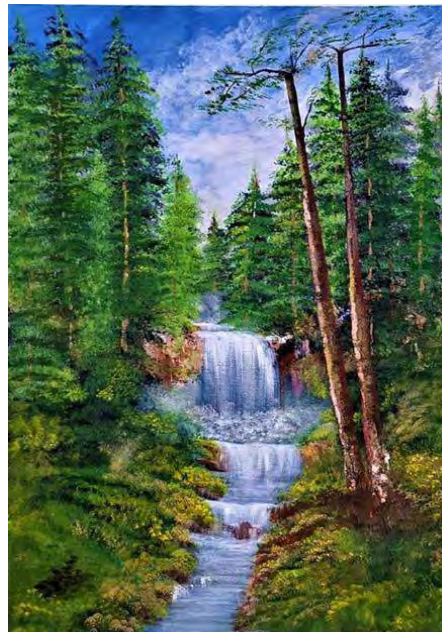
**Manya Chopra**  
**L-2022-BS-15-IM**

## Fashion

Fashion, a realm of style and grace,  
Where trends and tastes interlace.  
From runways to streets, it's a form of expression,  
A way to showcase individual impression.  
Colors and fabrics, patterns and fits,  
Fashion evolves, never to sit.  
From vintage to modern, it's a never-ending story,  
An art form that captivates, in all its glory.  
Designers create, with passion and flair,  
Garments that make us feel unique and rare.  
From haute couture to streetwear chic,  
Fashion speaks volumes, without a single click.  
But let's remember, amidst the trends,  
That true style comes from within, my friend.  
Wear what makes you feel confident and true,  
For fashion is about being authentically you.

**Parul Bhatia**  
**L-2020-BS-36-IM**

## Nature's Way



The little tree by the old road fence  
Grew in the summer sun  
I want to grow tall, said the little tree  
For growing is so much fun.

The little brook running beneath the bridge  
Babbled and sang all day  
I want to become a river, it said  
So I am hastening on my way.

The little bird fluttered from out the nest  
And flew far across the yard  
I will be big bird, said she and twittered  
If each day I try real hard.

The little boy stood up on his tiptoes and stretched  
I am just like the rest,  
I want to grow up and see the big world  
Sooner the better for me.

Mother nature smiled at all her fledglings  
But she did not bid them stay  
She knew that to live and grow and age  
Is invincible Nature's way.

**Medhavi Goyal**  
**L-2022-BS-08-IM**



## Netflix and Chill

Netflix and chill, a perfect plan,  
Grab some popcorn, sit and fan  
Choose a show, a movie or two  
Snuggle up just me and you

The screen lights up ,the room goes dark,  
Our laughter echoes like a spark,  
We are ourselves in stories told,  
As time flies by in our stories told.

The characters done across the screen ,  
While we create our own sweet scene.  
Hand in hand we find our bliss,  
In this cozy netflix abyss?

So let's unwind and take a break,  
With netflix and chill for goodness sake,  
A simple pleasure , we both adore,  
Together we'll keep coming back for more

**Ranvir Singh**  
L-2021-BS-4-IM

## Screams Unheard

In factories dim, and fields so wide,  
Where innocence and dreams collide,  
Child Labour's grip, a cruel demand,  
Steals childhood from each tiny hand.

Tiny fingers weave the threads of fate,  
Under heavy burdens, they labour and wait.  
Their laughter silenced and spirits worn,  
In shadows of hardship, their dreams are torn.

Let's raise our voices, take a stand,  
End this injustice, across the land,  
For every child deserves a chance,  
To learn and grow,  
To sing and dance.

**Arnavpreet Singh**  
L-2022-A-08-Biotech

## What Nature Suffers

Open Drainage systems,  
Human beings do not realize,  
Struggling and surviving human prefers?  
Are making survival tougher,  
One day, nature will surely suffer.  
Factories and industries releases harmful gases,  
Unaware human being still careless  
What will happen to the world?  
This is my concern for tomorrow's world.  
Increasing automobiles on rise  
Release dangerous carbon mono-oxide,  
Contributing pollution in day to day life  
Spoiling the nature, destabilizing life,  
Let's rise to the occasion  
minimize the pollution,  
Save the nature and avoid congestion,  
If nature continue to suffers,  
Generation next shall curse their ancestors  
Let's pledge not to play with nature any more,  
Plant more trees, save resources and be sure,  
That Nature will pay back all the dividends,  
Giving generations next a healthy and safe land

**Gurmanvir Singh Bhathal**  
L-2020-BS-14-IM

## Time- A Great Healer

Time is a great healer.  
for the sorrows we must face  
And the sadness we bear  
when life deals us a bitter blow  
As the pain diminishes  
As the years roll on by  
we never forget  
And alone in our privacy  
Tears occasionally leak from our eyes.



The pain is not as harsh  
but in us it still resides  
Time heals the open wounds  
but never takes  
all the pain away.

**Sahib Jain**  
L-2021-A-70-BIV

## Soil

Beneath our feet, a world unseen,  
The soil, a treasure, pure and green.  
Nurturing life, a cradle of birth,  
Where roots find solace, for all they're worth.  
From grains of sand to rich dark loam,  
The soil supports and calls life home.  
It holds the secrets of ancient past,  
A canvas for growth, unsurpassed.  
From gardens blooming with vibrant hues,  
To towering forests, nature's muse.  
The soil, a foundation, strong and true,  
Sustaining life, both old and new.  
So let us cherish this precious ground,  
Protect its essence, let it abound.  
For in the soil, lies nature's grace,  
A humble beauty, in every space.

**Yuvraj Singh**  
L-2020-BS-41-IM

## Dowry

Accept the love of your educated wife,  
Money can't be the solution of your strife.

Being gentle is enough for you.  
Respect her emotions, be loyal and true.

If dowry is the condition of your marriage,  
You are disrespecting motherhood.

Ensure the respect of your lady whom you love.  
Believe me, you will be honoured and wished luck.

Accepting dowry is like selling your soul,  
Choose integrity, that must be your goal.

**Hriday Jindal**  
L-2021-A-15-Biotech

## The Eco-Way

In a world of plastic, where pollution reigns,  
Bioplastic emerges, breaking the chains.  
Derived from nature, it's kind to our Earth.  
Reducing our impact, showing it's worth.

Made from plants, not fossil fuels,  
Bioplastic brings hope, undoing the dunes.  
With each product created, a step we take,  
Towards a greener future, for goodness' sake.

It decomposes, returning to the soil,  
Unlike traditional plastic, causing turmoil.  
Bioplasty, a friend to creatives and land,  
A sustainable solution in our hands.

So let's embrace this eco-friendly way,  
Choose bioplastic, make a difference today.  
Together we can protect our planet's fate,  
With bioplastic, a sustainable state.

**Yuvika Sharma**  
L-2020-BS-11-IM

## Heart Pocket

I've got a special pocket  
That's stitched into my chest.  
It's full of all those moments  
That I've thought of as my best.

And when a good friend tells me  
About the things that made him smile,  
I place them in my pocket  
So that I can keep them in for a while.

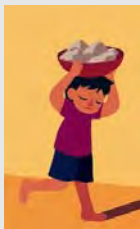
And when I'm feeling saddened,  
Just as I was today,  
I'll open up my pocket  
To help the sadness go away.

**Arshpreet Kaur**  
L-2021-BS-16-IM



## Child Labour

Hopeful eyes, happy smiles,  
Soft hands, million dreams  
Is this not the identity of a child?  
Then why do I see  
Tear-filled eyes, terrified faces,  
Rough hands and shattered dreams?



Deprived of their childhood,  
Over-flooded with work.  
Burdened with responsibility  
At such a young age!

So much to learn,  
So much to accomplish.  
But not given enough time.  
Let's fight for this cause,  
Raise our voice  
And stop child labour.

Put a smile back on their face,  
Give them the childhood,  
Which was stolen from them.  
Let's fight for the cause,  
Raise our voice  
And stop CHILD LABOUR!

**Shivanshu Chadha**  
**L-2021-A-36-Biotech**

## Learning

You see, one thing I have learnt  
As I have got older is that literature lights up love  
and makes it smoulder and that beauty is in the eyes  
of the book holder.

**Falak**  
**L-2021-BS-27-IM**

## Where Beauty Lies

Neither the whispered wings of dragonflies  
Nor the golden hues of sweet sunrise.  
Your lips, your cheeks, your nose. your eyes, This  
is where true beauty lies.

Neither the melodic charm of an ocean sigh Nor a  
moonlit loud in a Starlit Sky  
Your dreams, your hopes, your laughs, your cries.  
This is where true beauty lies.

Neither the morning dance of a butterfly  
Nor the Soothing tune of a cricket's cry.  
Your heart, your soul, your love, your mind  
This is where true beauty lies.

**Akashdeep Singh**  
**L-2021-A-52-BTFT**

## Save Environment

As I wake up in the morning  
I see sunshine through the window.  
As I go to the garden,  
I see flowers as they grow.

The trees on the the mountains  
Give us fresh air to inhale,  
They give us water everyday  
And fulfilling life in everyday.

How beautiful surroundings we have,  
It's a gift from up above,  
May you be thankful for what you have And share  
the blessings of a loving God.

Today is a great day,  
It's a love-fulfilling way,  
It's because I have to stay  
That God is my guide all the way.

**Khushdeep Kaur**  
**L-2021-BS-30-IM**

# Women Empowerment

In a world where possibilities know no bounds, the spirit of women empowerment ignites like a beacon of change. It's a symphony of strength, resilience, and untamed determination that echoes through time. With each step taken, barriers are broken, ceilings are shattered, and narratives are nipped.

Picture a canvas painted with stories of women who dared to dream beyond limits. From the suffragettes who fought for the right to vote to the trailblazers who shattered glass ceilings in corporate skyscrapers, every stride taken is a testament to the power of relentless pursuit. The sound of heels clicking in boardrooms, once an anomaly, now sets the rhythm of progress.

Empowerment isn't just about erasing the lines that confine; it's about rewriting the script entirely. It's about nurturing the seeds of ambition in the hearts of young girls, showing them that their dreams are valid and achievable. It's about creating an environment where strength isn't measured by gender, but by the fire that burns within.

Imagine a world where empowerment is a tapestry woven with threads of education, opportunity and support. It's about providing platforms where women can unleash their talents, where their voices can reverberate without fear. It's about fostering a sisterhood that uplifts, celebrates, and amplifies achievements.

In this narrative, women empowerment isn't a fleeting trend, it's the cornerstone of progress. It's about recognizing that a society can only truly flourish when it harnesses the full potential of every individual, regardless of gender. It's about dismantling stereotypes, biases, and archaic norms that have confined women for far too long.

As the sun rises on each new day, it illuminates the path that women have paved with sweat, tears, and unyielding determination. It's a path that leads towards a horizon of limitless possibilities, where

women stand as equals, as architects of change, as leaders of industries, and as the backbone of families.

Women empowerment is a symphony that plays on, growing louder and stronger with each passing moment. It's a celebration of authenticity, courage, and the unbreakable spirit that defines womankind. So, let the world resonate with the anthem of women empowerment, a melody that will continue to inspire generations, shaping a future where equality knows no boundaries.

**Gagandeep Singh**  
**L-2022-H-23-BIV**

## Be Yourself

- Be strong enough to face the world each day
- Be weak enough to know you cannot do everything
- Be generous to those who need your help
- Be wise enough to believe in miracles
- Be willing to share your joys
- Be willing to share the sorrows of others
- Be a leader when you are shouted in the midst of uncertainty
- Be the first to congratulate the opponent who succeeds
- Be the last to criticize the colleague who fails
- Be sure where your next step will fail.
- So that you will not stumble
- Be sure of your final destination in case you are going the wrong way.
- Be loving to those who love you
- Be loving to those who do not love you as they may change
- Be yourself.

**Navnoor Kaur**  
**L-2021-BS-19-IM**



# Eco-Friendly Living and Sustainable Development

Mahatma Gandhi Ji once said, “The Earth provides enough to satisfy every man’s need but not every man’s greed”. This quote serves as a powerful reminder of our responsibility to live in harmony with nature and practice sustainable habits.

Eco-friendly living and sustainable development both are crucial for the well-being of our planet and future generations. Living in an eco-friendly way means making choices that help promote sustainability and sustainable development is all about finding ways to meet our needs without compromising the ability of future generations to meet theirs. It is like creating a balance between what we need now and what the Earth needs to thrive in the long run.

One of the key aspects of eco-friendly living is reducing our carbon footprint. It is said, “The climate crisis has already been solved”. So, we already have all the facts & solutions. All we have to do is to wake up and change. This change can start by adopting various eco-friendly habits.

One is to reduce waste. By practicing mindful consumption and opting for reusable products, we can significantly reduce the amount of waste that ends up in landfills. Simple actions like using reusable water bottles, cloth bags, opting for digital documents instead of printed can make a sustainable difference.

Another important aspect of eco-friendly living is adopting a circular economy mindset.

As Ellen Mac Arthur states, “The future really is about moving towards a circular economy, built on renewable energy and materials which also offers great economic opportunities”. By reducing, reusing and recycling, we can minimize waste and create a more sustainable and efficient system.

Conserving energy is another vital component of eco-friendly living. The excessive use of energy contributes to greenhouse gas emissions and climate change. By making changes in our habits such as

turning off lights when not in use, utilizing natural light can bring a desirable change. Remember, every small action counts! Whether it is recycling, using public transportation or supporting local or organic products, we can all contribute to a greener and more sustainable future. By embracing eco-friendly practices, we can foster a healthier lifestyle both physically and mentally. Spending time in nature, practicing mindfulness can improve our overall well-being and connection to the world around us.

Albert Einstein said, “We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them”. Sustainable development too requires innovative thinking & embracing new technologies.

Various projects like renewable energy project, waste management program, sustainable agriculture practices, government policies like carbon pricing, green building codes, waste management regulations & many more have been implemented to promote eco-friendly living and sustainable development.

Schools, universities & educational institutions play a vital role in promoting sustainable practices. They can incorporate sustainability topics in their respective curriculum, educate students about environmental issues. Workshops and awareness campaigns should be organized to create awareness among masses.

Last but not the least, let us embrace eco-friendly living & sustainable development as a way of life. As the African proverb goes “If you think you are too small to make a difference, try sleeping in a room with a mosquito”. Each one of us has the power to impact both individually and collectively.

Together, we can create a greener and more sustainable world.

Let’s take action today for a better tomorrow.

**Navnoor Kaur**

L-2021-BS-19-IM



# हिंदी भाग

संकाय संपादक



डॉ रश्मि उप्रेती  
सहायक प्राध्यापक  
(एच.डी.एफ.एस.)

विद्यार्थी संपादक



पूनम यादव  
L-2021-CS-160-D



चेतना देवी  
L-2021-H-68-BIV



## संपादकीय

जीवन एक अद्वितीय यात्रा है, जिसमें हम सब कुछ अनुभव करते हैं – खुशियाँ, दुख, सफलता, असफलता, प्यार, दोस्ती, और विचारों की खोज। यह यात्रा हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है और हमें इसे महसूस करना चाहिए। जीवन के सफर में कई महत्वपूर्ण पाठ सीखने को मिलते हैं, जैसे कि संघर्ष करना, समर्पण, संवाद कौशल और सहनशीलता। इन पाठों को सीखकर हम अपने जीवन को मजबूत और साहसी तरीके से जी सकते हैं।

जीवन की सुंदरीकरण के लिए हमें अपने लक्ष्य और सपनों की ओर मेंढ़ना चाहिए, लेकिन हमें खुद को खो देने की प्रक्रिया में नहीं खोना चाहिए। जीवन एक अनगिनत संभावनाओं का संग्रह है, और हमारे हाथों में है कि हम कैसे उनका फायदा उठाते हैं। इसे हमें आभास करना चाहिए कि जीवन एक अद्वितीय गिफ्ट है और हमें इसे मानना और समृद्ध करने का सही तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए। जीवन एक अनमोल उपहार है, जिसे हमें संजीवनी दीया के रूप में स्वीकार करना चाहिए। यह एक सफर है, जिसमें हमें हर कदम पर नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। हमारे जीवन का मतलब है अनुभव, सीखना और समृद्धि करना। हमें अपने सपनों की पूर्ति करने के लिए मेहनत करनी पड़ती है, परंतु इसके साथ ही हमें खुशी, प्यार और समृद्धि की भावना को भी महत्वपूर्ण बनाना चाहिए।

जीवन में सफलता और हार दोनों होते हैं, लेकिन हमें किसी भी परिस्थिति में मजबूत बनना चाहिए। जीवन में साथी के रूप में हमारे परिवार और दोस्त हमारे साथ होते हैं, और वे हमारे जीवन को सुंदर बनाते हैं। हमें उनके साथ समय बिताना और प्यार देना चाहिए।

जीवन एक सफलता का सफर है, जिसमें हमें कई महत्वपूर्ण पाठ सीखने का मौका मिलता है। इसे हमें सराहनी चाहिए और हर दिन को एक नई शुरुआत के रूप में देखना चाहिए।

जीवन एक अनमोल रत्न है,  
हर पल को आनंद से जीना सीखो।  
सपनों को पंखों में बदलो,  
खुद को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाओ।

डॉ रश्मि उप्रेती  
सहायक प्राध्यापक (एच.डी.एफ.एस.)

पूनम यादव  
L-2021-CS-160-D

चेतना देवी  
L-2021-H-68-BIV





## अनुक्रमिका

क्रमांक	विषय	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	सपने	पूनया सूद	1
2.	हॉस्टल की जिंदगी	चेतना देवी	2
3.	पंजाब कृषि विष्वविद्यालय: "खेतों की शान"	नीशू	2
4.	हाय रे परीक्षा	चेतना देवी	3
5.	स्मार्टफोन की गुलामी	मानसी कालीया	3
6.	मानसिक सुख और संतोष	रामेशवर जांगू	4
7.	समग्र स्वास्थ्य पर मानसिक स्वास्थ्य का महत्व	नीशीता सिंह	5
8.	इबादत	अनुवेश रिखी	6
9.	क्या आप भी एक हेलीकाप्टर पेरेंट हैं?	उल्का पंत	7
10.	जिंदगी	ध्रुव जोशी	8
11.	इंसान और रिश्ते	गुनतास	8
12.	डिप्रेशन की समझ: अंदर के अंधेरे को देखना	ज्योति वर्मा	9
13.	सपनों की उड़ान	साधना	10
14.	एक नयी शुरुआत	साधना	10
15.	प्री-स्कूल बच्चों के विकास पर मीडिया का प्रभाव	पूनम यादव	11
16.	क्या करें?	साक्षी	12
17.	अन्धेरा	तानीया	12
18.	मेरा हॉस्टल, मेरा घर	अजय राज कर्दम	13
19.	बाल मजदूरी	सुनील कुमार	13
20.	ना मोहब्बत मेहरबान है	अभीति	13



# सपने

ऊपर बादलों में जकड़ी हुई मेरी कैद आजादीयां,  
अब बस बरसनी शुरु हो चुकी थी,  
जब एकदम से मैंने रोते हुए आँखें खोली,  
“मुबारक हो! लक्ष्मी आई है”, दाई माँ बोली।  
थोड़ी सी हैरान तो हुई थी जब दादी ने हाथ में सोने के कंगन पहनाए,  
और पापा ने लड्डू बाँट कर ढोल बजवाए।  
थोड़ी बड़ी हुई तो एक बस्ता और किताब हाथ में देकर,  
डॉक्टर, इंजीनियर बनेगी मेरी बेटी, चले थे स्कूल लेकर।  
मैं गई भी थी रसोई में, माँ का हाथ बटाने,  
अपने लड़की होने के सब फर्ज निभाने।  
तुम बाहर जा कर खेलो, भेज दिया वापस माँ ने  
बड़ी ही इज्जत से पहली बार देखा था मुझे पूरे जहाँ ने।  
न कोई आँख मारी न चौराहे पर किसी ने सीटी, न बुलाया किसी और नाम से,  
कहा “आओ बहन, छोड़ आए तुम्हें महफूज़ीअत से वहाँ,  
आई हो जिस काम से।”  
शादी भी हुई मर्जी से, सपनो की करी पढ़ाई,  
न दहेज माँगा किसी ने, न मेरी कोई कीमत लगाई।  
पति ने भी हर मोड़ पर बस मेरा ही साथ निभाया,  
फिर एक दम से मेरी सास की दहाड़ ने मुझे जगाया।  
“कब तक आराम फरमाओगी महारानी?” वो मुझे घूर कर देख रही थी,  
फिर से बेटी को दे दिया जन्म, वह इस बोझ को मेरे दुःख में सेक रही थी।  
नहीं थी नींव इस सपनों के महल की कोई,  
जो मैंने खुद के लिए सजाए थे।  
पता नहीं क्यों इस पत्थर दिल दुनिया में,  
मैंने रेत के महल बनाए थे।  
अपने इन टूटे हुए सपनों के अक्स में सच्चाई देख रही थी  
किरचियां समेटे लहूलूहान हाथों से अपनी बेटी को गोद में लिए,  
मैं सपने में सपना देख रही थी।

पूनया सूद  
L-2022-CSc-33-BND



# हॉस्टल की जिंदगी

हॉस्टल की जिंदगी  
सबको जीनी चाहिए  
पूरी जिंदगी के लिए  
यादें ले के जाईये।

सुबह की चाय ले आया  
अब तो उठ जाईये  
मेस वाला भी बोले कभी  
मेमसाहब अब तो खाना खाईये।

छः का अलार्म बजा  
क्लास में भी जाना है,  
ठण्ड बहुत पड़ रही है  
आज नहीं नहाना है।

टॉयलेट में लाइन लगी  
कोई न कोई खड़ा है,  
नॉक करके कहते,  
भाई जल्दी आ, प्रेशर पड़ा है।

बाल्टी, मग्गा और साबुन  
पहन के हम चप्पलें  
टॉवल गले में डाल  
बाथरूम में हम चलें।

क्लास में पीछे के बेंच  
समझ न कुछ आता है,  
अंग्रेजी में ये पढ़ाई  
ऊपर से ही निकल जाता है।

5 बजे जब छुट्टी हो गई  
हॉस्टल के हो गए हम  
खाना पीना हो गया फिर  
बेड पर सो गए हम।

केरम खेलो, टी-टी खेलो  
कोई नहीं था टोकता,  
बैडमिंटन आता था थोड़ा  
क्रिकेट का भी शौक था।

कोई बच्चा छत पर बैठा  
सुकून से है पढ़ रहा,  
दूसरा किसी बात पर  
दोस्त से ही लड़ रहा।

कभी कभी रात को सिनेमा जाने का भी मन कर आता।  
लेकिन हॉस्टल के गेट में लग जाता 8 बजे ही ताला।

खट्टी मीठी यादें ये सब दोस्तों के साथ थे,  
भूले न भुलाएं वो पल, दिन वो कुछ खास थे।

चेतना देवी  
L-2021-H-68-BIV

## पंजाब कृषि विश्वविद्यालयः “खेतों की शान”

पंजाब की धरती पर, एक सुंदर सपना  
लुधियाना की गोद में, विकसित हुआ अध्ययन अपना।  
खेतों का नायक, किसानों का अभिमान,  
पंजाब कृषि विश्वविद्यालय, है इसका नाम।  
विकसित होते हैं यहाँ, किसानों के सपने।  
देश के हृदय में, पाया दूजा स्थान।  
शोध और विकास का, यह केन्द्र  
खेती के क्षेत्र में, बना रहा इतिहास।  
विद्यार्थियों को देता है, यह नई पहचान।  
तू देश का गौरव, तू है हमारी शान।

नीशू  
L-2020-CSc-36-BIV

## हाय रे परीक्षा

जिस नाम को सुनने से काँपता है हर बच्चा,  
वो है परीक्षा।  
हाय रे परीक्षा, हाय रे परीक्षा।

परीक्षा का पेपर हाथ में आते ही,  
इतना डर लगता है,  
की अच्छा नहीं किया, तो घर पर पिटना पक्का है।

2.5 घंटे में करने होते हैं, लगभग 40 सवाल,  
एक भी छूटा,  
तो घर पर होता है बवाल।

रिजल्ट के एक दिन पहले,  
रात को नींद नहीं आती है,  
अच्छे नम्बर पाने के लिए,  
भगवान की याद आती है।

रखते हैं विद्यार्थी भगवान का व्रत,  
अगर फेल हुए तो लगता है होगा,  
“डन्डे से नृत्य”।

पास होने पर मिलता है,  
शानदार इनाम  
और मुख से निकलता है,  
‘थैंक्यू भगवान’।

फिर आती है अगली कक्षा,  
तब भी मुख से निकलता है,

“हाय रे परीक्षा”  
हाय रे परीक्षा।

**चेतना देवी**  
**L-2021-H-68-BIV**

## स्मार्टफोन की गुलामी

स्मार्टफोन की गुलामी,  
यह है एक दुखद कहानी,  
अपनों को अपनो से दूर करें,  
यह है हर शख्स की कहानी।  
आखिर क्यों,  
लोग स्मार्टफोन की दुनिया में डूबते जा रहे हैं,  
कुछ तो इसका सदुपयोग करते, तो कुछ दुरुपयोग  
करते जा रहे हैं।  
ना जाने क्यों, स्मार्टफोन को ही अपना संसार मानते  
जा रहे हैं  
फेसबुक, ट्विटर पर आई खबरों को सच माने जा  
रहे हैं।  
पढ़ाई क्या है?  
इसका तो यह राह ही भूल चुके हैं,  
पढ़ने का दिखावा करते-करते, पढ़ाई से वंचित हो  
चुके हैं।  
स्मार्टफोन जरा सा स्मार्ट क्या हुआ,  
लोगों ने अपनों को बुलाना छोड़ दिया,  
घर में बुजुर्गों का रहना बेहाल किया।  
चलो मान लिया,  
इंसान को पंसद है गुलामी करना,  
परंतु वास्तविकता को छुपाकर, क्यों है ढोंग करना?  
क्यों अपने आने वाले सुनहरे कल को,  
इस स्मार्टफोन की रोशनी से है ढकना।

**मानसी कालिया**  
**L-2020-AE-048-BIV**  
**(1st Prize Creative Writing)**



## मानसिक सुख और संतोष

मनुष्य एक संवेदनशील प्राणी है। जो अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए जीवन भर की भागदौड़ करता रहता है। जब मनुष्य की इच्छाएं पूर्ण हो जाती हैं तो मानसिक सुख प्राप्त होता है, परन्तु कई बार अपेक्षित इच्छाएं पूर्ण नहीं होने पर अवसाद व तनाव की स्थिति में आ जाता है। जिसके फलस्वरूप उसका मानसिक स्वास्थ्य व असंतोष की स्थिति पैदा हो जाती है। इसके बचाव के लिए ही पौराणिक ग्रंथों में कहा गया है कि “संतोष परम सुखम” अपति संतोष या इच्छाओं पर नियंत्रण करना ही परम या सच्चा सुख है।

वर्तमान परिस्थितियों को देखें तो मानव ही एक मात्र प्राणी है जो अपनी जिंदगी गुजारने के पर्याप्त साधन होने के बावजूद भी भाग-दौड़ करता रहता है और अपने पड़ोसी की समृद्धि को देखकर ईर्ष्या या जलन करने लग जाता है। जो कि उसकी मानसिक सुख और संतोष पूर्ण जिंदगी को तनावग्रस्त बना देता है।

मानसिक सुख से अभिप्राय मन में उत्पन्न होने वाले विचारों व भावों पर उसकी अंतर्मन या आत्मा की अभिवक्ति है। जिसके कारण वह सुख की अनुभूति लेता है या अनुभव करता है। संतोष शब्द का तात्पर्य है कि तृप्ति अर्थात् जो पास में है उससे खुश रहना। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार कोविड की वैश्विक महामारी के दौर से पहले 2019 में वैश्विक स्तर पर मानसिक तनाव से ग्रस्त लोगों की संख्या करीब एक अरब थी। जिसमें केवल कोविड के पहले वर्ष में तनावग्रस्त लोगों की संख्या में 25% का इजाफा देखा गया और अधिकतर बच्चे भी इस रोग से ग्रस्त पास गये।

वर्तमान में उभरती इस विकराल समस्या (मानसिक तनाव और असंतोष) को देखते हुए संत कबीर जी का एक दोहा जो इस समस्या से उभरने के लिए सर्वोत्तम सिद्ध हो सकता है।

“रूखा सूखा खाय के, टंडा पानी पीव  
देख पराई चूपडी, मत ललचाय जीव।।१।।

मानसिक सुख व संतोष जरूरी है क्योंकि आजकल जो साधारण व्यक्ति है वह लखपति और लखपति, करोड़पति बनने की चाह रखता है और करोड़पति और अमीर होना चाहता है। इसी दौड़ में वह अपने समाजसेवा व धर्म में कार्य को भूलता जा रहा है। इसके ऊपर पंजाबी में एक कहावत है कि ‘किरत करो अते वंड के छक्को’ अर्थात् कार्य करो और बांट कर खाओ। इसीलिए कहा गया है कि दान करना महानता है। तभी तो सभी धर्मों में कहा गया है कि अपनी कमाई का दसवां हिस्सा दान देना चाहिए। जिससे मनुष्य अपनी कर्तव्यनिष्ठा समाजसेवा को समझ पाएगा। इससे गरीब और अमीर के बीच का फासला कम होगा और मानवता की समान भावना से जी पाएगा।

मानसिक सुख और संतोष के लिए गोस्वामी तुलसीदास जी का एक दोहा

“गौधन, गजधन, वाजिधन और रतनधन खान  
जब आए संतोष सुख, सब धन धूरि समान।।”

अर्थात्— गाय रूपी धन, हाथी रूपी धन, घोड़ा रूपी धन और रतन — हीरे जवाहरात सब धन धूल के समान है जब कोई व्यक्ति संतोष धारण करके मानसिक सुख अपना ले। अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करना ही संतोष है और इसी से मानव मानसिक रूप से सुखी रह सकता है। कर्म करो पर प्रतिद्वंदता से नहीं, सर्वहित के लिए किया गया कार्य ही मानव को मानसिक रूप से सुखी व संतोष की अवस्था में रख सकता है। डोपामाइन हार्मोन जिसे फील गुड या हैप्पी हॉर्मोन कहा जाता है जो मानसिक सुखी व्यक्ति के अन्दर अधिक पाया जाता है, इसकें कारण तनाव की स्थिति से छूटकारा मिलता है।

रामेशवर जांगू

L-2019-H-87-D

(2nd Prize Creative Writing)

# समग्र स्वास्थ्य पर मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

स्थिर और स्वस्थ जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें किसी व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक भलाई शामिल है। आंकड़ों के मुताबिक, दुनिया में हर पांच में से एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझता है।

यह हर दिन हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारी निर्णय लेने के प्रक्रिया पर भी प्रभाव डालता है, हम तनाव से कैसे निपटते हैं और हम अपने जीवन में दूसरों के साथ कैसे जुड़ते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमारे व्यवहार, भावनाओं और विचारों को प्रभावित करता है। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति उन गतिविधियों में प्रभावशीलता और उत्पादकता को बढ़ावा देती है जिनमें काम, शैक्षणिक और अंतर-व्यक्तिगत संबंध शामिल हैं।

जिस व्यक्ति का दिमाग स्वस्थ होता है वह जीवन में होने वाले बदलावों के अनुसार खुद को ढालने में सक्षम होता है। उनके दिमाग में तनाव झेलने की क्षमता होती है और वह असंतुलित नहीं होते। उनके मानसिक शक्ति उन्हें जीवन में प्रतिकूलताओं और चुनौतियों के बीच भी दृढ़ और स्थिर रखती है। मानसिक स्वास्थ्य भी आपके रिश्तों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य लोगों को तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने और रिश्तों में स्थिरता बनाए रखने की क्षमता प्रदान करता है। स्वस्थ दिमाग वाले छात्र शैक्षणिक तनाव से कुशलतापूर्वक निपटने में सक्षम होते हैं। उनका दिमाग इतना मजबूत और सक्षम होता है कि वे कड़ी प्रतिस्पर्धा का सामना कर सकें और अपने लक्ष्य को हासिल करने में सफल हो सकें।

## मानसिक रोग क्या है?

मानसिक रोग से आपकी सोच, ऊर्जा, भावना या व्यवहार में गड़बड़ी आती है। इससे जीवन की माँगों का सामना करना बहुत कठिन हो जाता है। डॉक्टर के लिए बीमारी का कारण पता लगाना महत्वपूर्ण है। यह आनुवंशिकी, मस्तिष्क रसायन विज्ञान में परिवर्तन, मस्तिष्क संरचना में परिवर्तन, आघात और/या हृदय रोग से निपटने के कारण हो सकता है।

लोगों के एक समूह पर किए गए एक अध्ययन में, यह पाया गया है कि मानसिक बीमारियाँ कुल वयस्क आबादी के 19% को प्रभावित करती हैं। लगभग 46% किशोर इससे प्रभावित हैं। यह समस्या लगभग 13% बच्चों को भी प्रभावित करती हैं। समस्याग्रस्त लोग आपके सहकर्मी, पड़ोसी, छात्र, शिक्षक आदि के रूप में आपके करीबी भी हो सकते हैं।

अनसुलझी मानसिक बीमारी खराब शारीरिक स्वास्थ्य, उच्च चिकित्सा व्यय, कार्यस्थल और स्कूल में खराब प्रदर्शन, कम नौकरी के अवसर और आत्महत्या की बढ़ती संभावनाओं में योगदान करती है।

## मानसिक बीमारी के इलाज के लिए क्या करना चाहिए?

लोगों में इसके बारे में जानकारी का अभाव है और वे चिकित्सा उपचार के लिए पहुंचने से झिझकते हैं। ये दोनों कारक सामूहिक रूप से उन लोगों के लिए भारी बाधाएं पैदा करते हैं जो इस स्थिति से जूझ रहे हैं। यदि आपका कोई प्रियजन मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित है, तो सुनिश्चित करें कि उन्हें अन्य लोगों की तरह समान अवसर और अधिकार मिले।

नीचे बताया गया है कि कोई अपने मानसिक स्वास्थ्य को कैसे सुधार सकता है।

- अपने आप को ऐसे लोगों से घेरें जो आपकी स्थिति को स्वीकार करते हैं और आपके साथ वैसे ही व्यवहार करते हैं जैसे आप हैं। इससे



आपको बीमारी से सफलतापूर्वक निपटने में मदद मिलेगी।

- समस्या से निपटने के लिए आवश्यक सहायता प्राप्त करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपना ज्ञान बढ़ाएँ।
- नियमित व्यायाम दिनचर्या बनाए रखें
- स्वस्थ और संतुलित आहार खाने पर ध्यान दें
- भावनात्मक समर्थन पाने के लिए अन्य लोगों, परिवार और दोस्तों से जुड़ें
- जीवन में सदैव आभारी रहें
- कोई ऐसा शौक या कोई रचनात्मक कार्य करें जिसे करना आपको पसंद हो
- उचित नींद लें

खास सहायता पाने के लिए किसी मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक से परामर्श लें। वे थेरेपी, दवा और उपचार के माध्यम से व्यवहार संबंधी, स्वास्थ्य संबंधी व्यापक समस्याओं का इलाज करने में विशेषज्ञ हैं।

### निष्कर्ष

मन सबसे शक्तिशाली अंगों में से एक है जो शरीर के अन्य सभी अंगों के कामकाज को नियंत्रित करता है। जब हमारा दिमाग अशांत या असंतुलित हो जाता है तो इसका असर पूरे शरीर की कार्यप्रणाली पर पड़ता है। यह हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य, कार्य प्रदर्शन और रिश्तों पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है।

नीशीता सिंह  
L-2021-CS-158-D

## इबादत

आज सदियों बाद उस खुदा के घर, मेरा जाना हुआ  
कुछ खास नहीं, बस बे-लज्जत मेरा खाना हुआ  
मुलायम बिस्तर भी था, पर नींद का ना ठिकाना हुआ  
हम फिर तन्हा ही रहे, ना काफ़ी वाकिफ़ों का जामा हुआ  
ज़ेहन से जुदा जब हुए ख्याल, तो थामा का'बा का रास्ता, रास्ता जाना पहचाना हुआ  
आगे खुदा नशे में धुत पाया, रहता तो निगाह-ओ-दिल में था, आज वो भी अनजाना हुआ  
मैंने पूछा खुदा से, ये क्या मंज़र, किस ग़म में तू यूँ मर्दाना हुआ  
खुदा बोला, दुख ये कि तूने नमाज़ छोड़ी मेरे नाम की, एक तेरा ईमान ही नशे का बहाना हुआ  
इस बात ने मुतासिर किया, बंद तशवीश का अब गाना हुआ  
खुदा बोला तूने खुदा बदला, जबसे शुरू तेरे इश्क़ का अफ़साना हुआ  
अब रोज़े उसके नाम, हज उसके नाम और ईद भी, मैं तो बस खुदा से, खुदा से बेगाना हुआ।

अनुवेश रिखी  
L-2022-BS-190-M

## क्या आप भी एक हेलीकाप्टर परेंट हैं?

“बच्चे को यह सिखाया जाना चाहिए कि कैसे सोचना है, न कि क्या सोचना है”।

—मागरेट मीड

यदि आप सोच रहे हैं कि यह दिलचस्प और विचारोत्तेजक शब्द क्या है या आपको इसके बारे में ज़रा भी अंदाजा है कि इसका मतलब क्या है, तो एक माता-पिता के रूप में आपके लिए यह ध्यान देने और जांचने का समय है कि क्या आप इस पालन-पोषण शैली के अनुयायी हैं।

हेलीकाप्टर परेंटिंग एक प्रकार की परेंटिंग शैली है जहाँ माता-पिता एक बच्चे के जीवन में इस तरह से शामिल होते हैं जो अत्यधिक नियंत्रण सुरक्षा करते हैं। जैसा कि हम जानते हैं कि 'किसी भी चीज़' की अति अच्छी नहीं होती, यही बात इस मामले में भी लागू होती है। इन माता-पिता को ऐसे लोगों के रूप में देखा जाता है जो बहुत करीब रहते हैं, हमेशा उपलब्ध रहते हैं, अपने बच्चे पर बहुत करीब से ध्यान देते हैं और बच्चे को किसी भी तरह की हानि से बचाने के लिए तत्पर रहते हैं, चाहे वह शारीरिक हो या मनोवैज्ञानिक। शामिल होने और अत्यधिक शामिल होने के बीच एक बहुत पतली रेखा है। यह अत्यधिक भागीदारी इस हद तक पहुंच सकती है कि यह कठिनाइयों को निमंत्रण दे सकती है, जैसे कि ये माता-पिता अपने ही बच्चे के लिए शर्मिंदगी का कारण बन सकते हैं या शिक्षक उन्हें ऐसे व्यक्ति के रूप में देख सकते हैं जिसके साथ वे बातचीत करने से बचना चाहते हैं।

इस प्रकार के व्यवहार से व्यक्तिगत सीमाएँ नष्ट हो जाती हैं, बच्चे के व्यक्तिगत स्थान पर आक्रमण होता है जो उसके विकास के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए, यदि आप अपने बच्चे का लगातार मार्गदर्शन कर रहे हैं, हमेशा उसके व्यवहार को निर्देशित करने की कोशिश कर रहे हैं, उन्हें बिल्कुल भी खाली जगह और समय नहीं दे रहे हैं, बच्चे के दोस्तों और

गतिविधियों का चयन करना, आपके बच्चे के लिए वह करना जो वह वास्तव में अपने लिए कर सकता है, अपने बच्चे को अपनी महत्वाकांक्षाओं के अनुसार काम करने के लिए प्रभावित करना, अपने बच्चे के शिक्षकों को प्रशिक्षित करने की कोशिश करना और उन्हें यह बताना कि अपने बच्चे पर विशेष ध्यान कैसे देना है, उन्हें अपनी समस्याओं से निपटने न दें, तो सावधान रहें क्योंकि आप उन लोगों में से एक हो सकते हैं जो इस श्रेणी में आते हैं।

हम जानते हैं कि ऐसा करने वाले माता-पिता का इरादा गलत नहीं है, लेकिन फिर भी इस प्रकार के पालन-पोषण से बच्चे पर कुछ दीर्घकालिक दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे आत्मविश्वास में कमी, कम आत्मसम्मान और निराशा सहनशीलता, मस्तिष्क का कम विकास क्योंकि बच्चे के मस्तिष्क को वास्तविक दुनिया की समस्याओं से निपटने, स्वयं समाधान खोजने और निर्णय लेने के द्वारा तेज़ होने के पर्याप्त अवसर नहीं मिले; अधिक आक्रामकता प्रदर्शित करना, अधिकार की भावना विकसित करना (बच्चा सोचता है कि वह जो चाहता है उसे पाना उसका अधिकार है), मुकाबला करने की क्षमता या कौशल की कमी, ये सभी किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।

अब इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपने बच्चे को आज़ाद करना होगा और उसकी पूरी तरह से उपेक्षा करनी होगी। स्वयं को अत्यधिक शामिल होने से बचाने के लिए आप स्वयं पूछ सकते हैं कि क्या मेरा बच्चा मेरे हस्तक्षेप के बिना इससे निपट सकता है? समर्थन का आधार बनने का प्रयास करें जो बच्चे को जोखिम लेने का आत्मविश्वास देता है और आश्वासन देता है कि आप उनकी मदद करने के लिए मौजूद हैं, चाहे कुछ भी हो। डी एच लॉरेंस के शब्दों में, “एक बच्चे को शिक्षित करना कैसे शुरू करें। पहला नियम: उसे अकेला छोड़ दो, दूसरा नियम: उसे





अकेला छोड़ दो, तीसरा नियम: उसे अकेला छोड़ दो, यही पूरी शुरुआत है।”

यदि हम अपने परिवारों में खुश और संतुष्ट रहना चाहते हैं तो माता-पिता और बच्चों के बीच स्वस्थ संबंध बनाए रखना महत्वपूर्ण है, जो हमारे जीवन को आकार देने में प्रमुख भूमिका निभाता है। इसलिए, रुकें और देखें, कि क्या आप उस रेखा को पार कर रहे हैं और बच्चे के व्यक्तिगत स्थान और कमरे पर आक्रमण कर रहे हैं जो एक व्यक्तिगत प्राणी के रूप में उसके उचित विकास के लिए आवश्यक है।

उल्का पंत  
L-2021-CS-310-M

## जिंदगी

कल एक झलक जिंदगी को देखा,  
वो राहों पे मेरी गुनगुना रही थी,

फिर ढूँढा उसे इधर उधर  
वो आँख मिचौली कर मुस्कुरा रही थी

एक अरसे के बाद आया मुझे करार,  
वो सहला के मुझे सुला रही थी

हम दोनो क्यूँ खफ़ा है एक दूसरे से  
मैं उसे और वो मुझे समझा रही थी,

मैंने पूछ लिया – क्यो इतना दर्द दिया कमबख्त तूने,  
वो हँसी और बोली – मैं जिंदगी हूँ पगले  
तुझे जीना सिखा रही थी।

ध्रुव जोशी  
L-2021-A-083-BIV

## इंसान और रिश्ते

इस दुनिया में रहने वाले,  
सभी खुद को इंसान कहते हैं।

भाई-बहन, माँ-बाप, शोहर-बीवी,  
ऐसे कई रिश्ते निभाते हैं।

पर इंसानियत का रिश्ता नहीं किसी में,  
इंसानियत के नाम से कतराते हैं।

गर रिश्ते बनते हैं इस जहाँ में,  
क्यों लोग उन पर शक करते हैं?

और जो रिश्ते बनाता है यह इंसान  
खुदगर्जी में वही रिश्ते टूटा करते हैं।

खुदा को भी न बक्शा इन इंसानों ने,  
खुदा भी बंटे, खुदा को भी बांटा करते हैं।

लड़ते-झगड़ते हैं धर्म के नाम पर इंसान,  
धर्म के नाम पर इंसानों को लूटा करते हैं।

अरे यह वही इंसान हैं जो जुर्म करके,  
किसी और को मुजरिम ठहराते हैं।

भाई-बहन, माँ-बाप, इंसानियत पर  
यही इंसान कालिख पोता करते हैं।

गुनतास  
L-2022-A-008-BIV

## डिप्रेशन की समझ: अंदर के अंधेरे को देखना

डिप्रेशन एक मूड विकार है जिसमें दुःख, निराशा के लगातार भाव, और खुशी के नष्ट हो जाने की स्थिति होती है। यद्यपि विशेष रूप से दुःख के मूड का अनुभव करना सामान्य है, लेकिन डिप्रेशन इसकी तीव्रता और अवधि में अलग होता है। यह स्थिति हल्की से गंभीर तक हो सकती है, जो व्यक्ति के भावात्मक, ज्ञानात्मक, और शारीरिक कार्यक्षमता पर प्रभाव डाल सकती है। इसे अक्सर “चुपचाप विपदा” कहा जाता है, क्योंकि यह एक व्यापक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो विश्वभर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। यह सिर्फ सदा उदासी महसूस करने के सामान्य अनुभव से अलग है; यह एक जटिल और व्यापारी विकार है जो दैनिक जीवन और सामान्य कल्याण पर प्रभाव डाल सकती है। इस लेख में, मैं डिप्रेशन, इसके कारण, लक्षण और उपलब्ध उपचारों पर प्रकाश डालने का निश्चय करती हूँ, साथ ही जागरूकता और समझ को बढ़ावा देने के भी प्रयास करती हूँ। डिप्रेशन किसी एकल कारण से नहीं होता है; वास्तविकता में, यह आम तौर पर कई कारकों के संयोजन से होता है। कुछ इस प्रकार हैं: मस्तिष्क रसायनिकता में असंतुलन, आनुवंशिकता और न्यूरोट्रांसमीटर गतिविधि में परिवर्तन, डिप्रेशन के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, नकारात्मक विचार प्रवृत्तियाँ, कम आत्मसम्मान और सहानुभूति चिंतन में योगदान कर सकते हैं, त्रासदीपत जीवन घटनाएं, दीर्घकालिक तनाव, क्षति, या बड़े जीवन परिवर्तन डिप्रेशन के आक्रमण को उत्पन्न कर सकते हैं। डिप्रेशन विभिन्न तरीकों से प्रकट हो सकता है, और इसके लक्षण व्यक्ति से व्यक्ति भिन्न हो सकते हैं। कुछ सामान्य संकेत और लक्षण शामिल हैं: दिनभर या लगभग हर दिन दुखी या खाली महसूस होना, कमजोर रुचि रहना, शौकों, या सामाजिक बातचीत में कमी महसूस होना या इनकार करना, थकावट का अनुभव, कम ऊर्जा स्तर, या नींद के पैटर्न में परिवर्तन

(अनिद्रा या अत्यधिक नींद), वजन का संक्षेपण या वृद्धि के साथ-साथ भूख के पैटर्न में बदलाव, अपने आप को निरर्थकता, दोषभावना, निर्णय लेने, स्मृति, और ध्यान में परेशानी का सामना करना, मृत्यु, मरने, या आत्महत्या की विचारों का बार-बार स्पष्टीकरण।

डिप्रेशन एक चिकित्सीय रूप से उपचार योग्य स्थिति है। सामान्य उपचार विकल्पों में शामिल हैं: मानोचिकित्सा: जिसे बातचीत चिकित्सा भी कहते हैं, इसमें एक प्रशिक्षित चिकित्सक के साथ काम करना शामिल होता है जो डिप्रेशन के कारण बने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों का पता लगाने में मदद करता है। चिकित्सक मानसिक रसायनिकता को संतुलित करने और लक्षणों को शांत करने के लिए एंटीडिप्रेसेंट दवाएं लिख सकते हैं। जीवन शैली में परिवर्तन: नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और तनाव को कम करने के तकनीकों को शामिल करने से मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव हो सकता है। डिप्रेशन एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो सभी उम्र लिंग, और पृष्ठभूमि के लोगों को प्रभावित करती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि मदद खोजना कमजोरी की नहीं, बल्कि ठीक होने और संशोधन की ओर एक साहसिक कदम है। यदि आप या आपको जानने वाले किसी व्यक्ति को डिप्रेशन के लक्षण हों, तो सहायता के लिए घबराएं नहीं। जागरूकता बढ़ाकर, समाजिक अभियान्यों को कम करके, और समझ को बढ़ावा देकर, हम एक दयालु समाज बना सकते हैं जो डिप्रेशन का सामना करने वालों को समर्थन प्रदान करता है। और उन्हें अंधेरे के बीच आशा ढूंढने में मदद करता है। ध्यान रखें, सुरंग के अंत में प्रकाश है, और सहायता उपलब्ध है।

**ज्योति वर्मा**

**L-2021-CS-150-D**



## सपनों की उड़ान



बिखरे सपनों की धूप में,  
बचपन की यादों को लेकर चलूँ।  
खोए रंगों को पीछे छोड़,  
नई उड़ान को पाकर चलूँ।

गुजरी ज़िन्दगी के वो पल,  
हसीन सपनों के अनमोल।  
बड़ी होकर, मैं उन्हें देखूँ,  
मिसाल बनूँ, सबको प्रेरित करूँ।

खुशियों की छाया बिखराऊँ,  
ख्वाबों के नाच को चढ़ाऊँ।  
हर दिन नई चुनौती भरी,  
आगे बढ़ते ज़िन्दगी को जी लूँ।

हर रंग को खुद में समेटूँ,  
हर गीत को अपने संग गाऊँ।  
खुद को खोजूँ और पहचानूँ,  
सपनों की उड़ान को पाकर चलूँ।

**साधना**

**L-2020-CSc-27-BIV**

## एक नयी शुरुआत

एक नई शुरुआत का वक्त आया,  
मैं खड़ी हूँ, अपने सपनों के साथ।  
अनजान राहों में आगे बढ़ूँ,  
खुद को पहचानने की है बारी।

मुझमें छुपी है नाचने की ख्वाहिश,  
आसमानों में उड़ने का जज्बा।  
थोड़ी सी धूप, थोड़ी सी छाँव,  
जिन्दगी के रंगों को संवारूँ।

हर कदम पर नई चुनौतियाँ हैं,  
अब ना हारने का मन बनाएँ।  
अपनी कहानी को खुद ही लिखूँ  
हर गली, हर चौराहे पर अगर साथ बिताएँ।

जो भी हूँ, मैं खुद को स्वीकारूँ,  
मेरी अनकहीं बातें सभी से कहूँ।  
खुशियों से सजाऊँ अपने आँगन,  
खुद को प्यार से गले लगाऊँ।

मेरी मुस्कान, मेरी खुशबू, मेरी आवाज़,  
हर पल मुझसे जुड़ी हैं खास।  
मैं आज खड़ी हूँ अपने में,  
सारी दुनिया को देखते आगे बढ़ूँ।

**साधना**

**L-2020-CSc-27-BIV**

## प्री-स्कूल बच्चों के विकास पर मीडिया का प्रभाव

रेडियो, टेलीविजन (टीवी), फिल्मों, वीडियो गेम, सेल फोन और कंप्यूटर नेटवर्क ने हमारे बच्चों के दैनिक जीवन में केंद्रीय भूमिका निभायी है। मीडिया ने बच्चों के संज्ञानात्मक, सामाजिक और व्यवहारिक विकास पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह के संभावित गहरे प्रभावों का प्रदर्शन किया है। हमें अपने समाज में मीडिया की भूमिका को अनुकूलित करने, उनकी सकारात्मक विशेषताओं का लाभ उठाने और उनकी नकारात्मक विशेषताओं को कम करने के तरीके खोजने की जरूरत है। हमें यह समझने की जरूरत है कि मीडिया के नकारात्मक प्रभाव को कैसे दूर किया जाए और इसे और अधिक सकारात्मक कैसे बनाया जाए।

### बच्चों के विभिन्न विकासात्मक पहलु

#### • संज्ञानात्मक विकास

यह बच्चे की सीखने और समस्याओं को हल करने की क्षमता है। उदाहरण के लिए, हमें उन्हें पहेलियां देनी चाहिए, कहानी और कविता पूरी करनी चाहिए, अलग-अलग आकृतियों और एक ही रंग की वस्तुओं को छांटना चाहिए, शोर की पहचान करनी चाहिए, समस्या समाधान को प्रोत्साहित करने के लिए उन्हें अलग-अलग खेल पेश करने चाहिए।

#### • सामाजिक और भावनात्मक विकास

यह बच्चे की दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता है, जिसमें स्वयं की मदद करना और आत्म-नियंत्रण शामिल है। उदाहरण के लिए, उन्हें समूह में खेलने दें, नेतृत्व करें, दबी हुई ऊर्जा या चिंता को दूर करने के लिए उन्हें पंचिंग बैग दें, नाटक करने दें, बारी-बारी से खेल खेलने दें।



#### • वाणी और भाषा विकास

यह बच्चे की भाषा को समझने और उसका उपयोग करने की क्षमता है। उदाहरण के लिए, बच्चे से बात करते समय पूरे वाक्यों का प्रयोग करें, अपने बच्चे के साथ जोर-जोर से किताबें पढ़ें, सोते समय कहानियाँ शुरू करें, जब आपका बच्चा आपसे बात कर रहा हो तो उस पर ध्यान दें।

#### • मोटर कौशल विकास

यह बच्चे की छोटी मांसपेशियों, विशेष रूप से अपने हाथों और उंगलियों का उपयोग करने, छोटी वस्तुओं को उठाने, चम्मच पकड़ने, किताब के पन्ने पलटने, या चित्र बनाने के लिए क्रेयॉन का उपयोग करने, दालों को छांटने की क्षमता है।

#### • सकल मोटर कौशल विकास

यह बच्चे की बड़ी मांसपेशियों का उपयोग करने की क्षमता है। जैसे, चलना, दौड़ना, मेंढक दौड़, उन्हें मैदान में स्वतंत्र रूप से खेलने दें।

पूनम यादव  
L-2021-CS-160-D



## क्या करें?

तेरी आँखों में भरे सागर की लहरों  
से अपने दिल का पता क्या पूछने लगी।  
मेरी आँखों के समंदर में बाढ़ ऐसी आई  
की सब बहा कर ले गई।

अब ना समंदर बचा, न वो लहरें, न ही तुम्हारी आँखों  
में मेरा दिल।

इसी वजह से निकली थी पहाड़ों से अपने आप को  
रुबरू करवाने

पर क्या करूँ इस पागल दिल को पहाड़ों की ऊँचाई  
से ज्यादा

समंदर की गहराई की हवा भाती है।

क्या करूँ इसे पहाड़ों की खुशबू से ज्यादा समंदर की  
रेत भाती है।

क्या करूँ इसे पहाड़ी परिंदों से अच्छी लहरों की  
झनकार भाती है।

क्या करूँ इसे पहाड़ों की चोटी से सूर्योदय देखना  
नहीं,

समंदर के आगोश में तेरी बाहों में लिपटकर सूर्यास्त  
देखना भाता है।

क्या करे?....

फिर आई हूँ उन लहरों से मुलाकात करने,  
फिर अपने दिल को उसकी आँखों में अलंकृत करने।

पर इस दिल को कैसे समझाऊँ की अगर वो साथ  
है तो,

पहाड़ों की मिट्टी की खुशबू में मग्न होकर वो सूर्य  
का अस्त होना भी उतना ही खूबसूरत है,

जितना समंदर के तट से परिंदों की चहचहाट के बाद  
का सूर्योदय।

साक्षी

L-2022-A-084-BIV

## अन्धेरा

जब थी मैं माँ के पेट में,  
तो करवट भी बड़ी मुश्किल से लेती थी,  
भगवान ने जुबा भी न दी थी  
इसीलिए अपना दुख किसी को ना बताती थी,  
बस यही खुद को समझाती थी  
रह ले, रहले नौ महीने इस अंधेरे में  
फिर तुझे बाहर आना है,  
दुनिया की भीड़ में अपना भी अस्तित्व बनाना है।

सुनी थी आवाज़ मैंने पड़ी मेरे कान में  
यह तो लड़की है ये न आएगी जहान में,  
काला था अंधेरा और काला हो गया  
खाब मेरा उड़ने का उसी वक्त सो गया,  
आवाज़ नहीं पहुँची मेरी पर बोल मैं रही थी  
आने—दो आने—दो मुझे आना है  
इस दुनिया की भीड़ में अपना भी अस्तित्व बनाना है।

मुझे पता है माँ तू लड़ी होगी  
पर समाज में तेरी एक न चली होगी,  
भगवान का दिया तोहफा तुमने न लिया है  
फिर कहते हो उसने हमें क्या ही दिया है  
अरे क्या पता ऐ समाज मैं कल्पना,  
झाँसी या इन्द्रा का दूसरा रूप ही होती  
क्या पता तुम्हारी तरक्की का बीज मैं ही बोती,  
मैं कहते—कहते थक गई आने—दो आने—दो मुझे आना है  
इस दुनिया की भीड़ में अपना भी अस्तित्व बनाना है।

अंदर काला है अन्धेरा आँखे मैंने मूंदी है  
ज़रा खोलने तो दो  
दुनिया को देखकर इसकी सुन्दरता का वर्णन मुझे  
बोलने तो दो  
देखा नहीं माँ ने मुझे न मैंने उसे सपर्श किया  
मैं हूँ अपशगुन मेरे आने से पहले ही तुमने कैसे जान  
लिया।

तानीया

L-2020-BS-23-IM

## मेरा हॉस्टल, मेरा घर

जब घर से हुआ जाना,  
तो पहुँचे लुधियाना।

जैसे कॉलेज (विद्यापीठ) से बुलावा आया तो जाना हुआ हॉस्टल, मगर पहुँचते देखा हॉस्टल बाहर से अद्भुत सौंदर्य प्रकट कर रहा था, जो मन को बड़ा ही प्रफुलित कर रहा था। यह दृश्य मेरे मन को बहुत भा रहा था। जैसे ही विद्यार्थियों, सहपाठियों से मुलाकात हुई एवं भोजनालय का खाना खाकर मन को बहुत ही आनन्दमय की अनुभूति हुई। मेरा कमरा एक कोने में, उस कमरे के तीन लोगों से कोने में अपना बिस्तर लगाया। सहजता के साथ मिलकर काम करना, झगड़े होने पर फिर एक दूसरे के साथ मिलकर हँसना-बैठना, खाना-पीना एक सहज और एक संयुक्त परिवार की अनुभूति दे रहा था।

यहाँ पर मेरे को अपने मित्रगण और गुरुजनों से मिलकर जीवन में एक दूरदर्शी दृश्य की अनुभूति होती हैं।

साथ खेलना-पढ़ना, साथ झगड़ना-मनाना,  
साथ आना-जाना, साथ रहना-सहना।  
शायद घर से दूर जाकर एक परिवार  
का मिल जाना।

ऐसा था मेरा हॉस्टल आना।

अर्थात् हॉस्टल

मेरे घर के जैसा बन गया है, किसी काम की जरूरत के लिए मेरे सहपाठी हमेशा साथ खड़े रहते हैं। जो हर मुश्किल में साथ देते हैं यह एक परिवार का हिस्सा बन गए थे।

**अजय राज कर्दम**  
**L-2020-AE-079-BIV**

## बाल मजदूरी

छोटे कदम, छोटी आशाएं  
बचपन खो दिया काम के बाजारों में।  
उन नन्हें हाथों ने जो खेल नहीं पाए,  
उनके ख्वाबों को अंधकार ने छीन लिया।

उन उम्रदराज बच्चों के दिल की धड़कनें,  
फैक्ट्रियों और खेतों में बस गई अब संघर्ष की धाराएं।  
मुस्कानों का संगीत, बचपन की ये धुन,  
अब बिना खेले, बिना हंसे, रह गई वो रूह सूनी।

आओ उठाये हाथ, उनका हक लौटाएं,  
काम की बंदूकों के फंदे को तोड़ें।  
क्योंकि हर बच्चा यही अधिकार रखता है,  
खेलने का, सपने देखने का, आगे बढ़ने का।

**सुनील कुमार**  
**L-2021-A-50-BTFT**

## ना मोहब्बत मेहरबान है

एक इश्क़ है, उस इश्क़ का नाम है,  
एक लम्हा है, उस लम्हे का कोई तो अंजाम है,  
ना रात है तारों वाली, बस रूठी सी एक शाम है,  
मंज़िल है खफ़ा-खफ़ा, दूर मुझसे मेरा मक़ाम है,  
चुप सी है महफ़िल आज, यूँही शोर बदनाम है  
चोट की मोहब्बत ने, वही अब मय का जाम है,

एक ज़ख़्म है, उस ज़ख़्म का निशान है,  
जो लफ़्ज़ खो गए हों तेरे, मेरे दिल में एक मक़ान है,  
तू है गर आज़ाद परिंदा, मेरा मन नीला आसमान है,  
भीगी पलकों से देखो, तो उदास सारा जहान है  
हैरान है तन्हाई, कि उसकी भी कोई ज़बान है,  
एक इश्क़ है अधूरा सा, ये अधूरी सी दास्तान है...

**अभीति**  
**L-2021-BS-115-D**





# ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਗ

ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਪਾਦਕ



ਜਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ  
ਐਡੀਟਰ ਪੰਜਾਬੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕ



ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-32-M



ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ  
BS-2021-A-15-BIV





# ਸੰਪਾਦਕੀ

ਧਰਤੀਏ ਪਿਆਰ ਕਰੋਂਦੀਏ...

ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਹੋਰੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਏ ਯੂ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੱਥਰ ਦੇਖਿਆ। ਉਸ ਪੱਥਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ:

ਧਰਤੀਏ ਪਿਆਰ ਕਰੋਂਦੀਏ  
ਤੇਰਾ ਮੱਥਾ ਨੂਰੋ ਨੂਰ

ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚੀ ਪਿਆਰ, ਸਮਰਪਣ, ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਭਿੱਜੀ ਧਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਅੱਖਰ ਵੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੁੰਗਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਤਰ ਹੋਰਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪੀ ਏ ਯੂ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ।

ਪੀ ਏ ਯੂ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਨ ਭੰਡਾਰ ਭਰਨ ਲਈ ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਵਜੋਂ ਤਸੱਵਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅੱਖਰਾਂ ਤੇ ਰਿਜ਼ਕ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਕ ਦਾ ਬੂਟਾ ਇਸ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਬੜਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਏਨਾ ਫੈਲਿਆ ਕਿ ਇਸਦੀ ਛਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਪੁੰਗਾਰੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਅਦਬ, ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੜੀ ਮਿਆਰੀ ਸੰਸਥਾ ਵਜੋਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ, ਸ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਦੀਬ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਨਾਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਾਹਿਤਕ ਅਲੰਬਰਦਾਰ ਬਣੇ।


ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਪਸਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀ ਏ ਯੂ ਦੀਆਂ ਅਮੀਰ ਸਾਹਿਤਕ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੀ ਏ ਯੂ ਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਕਲਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਰਵੀਂ ਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਿਰਖ ਬਣਨ ਲਈ ਦੁਆ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ  
ਐਡੀਟਰ ਪੰਜਾਬੀ

ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-32-M

ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ  
BS-2021-A-15-BIV





## ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਲੇਖਕ	ਪੰਨਾ ਨੰ:
1.	ਓਸ ਸਫ਼ਰ	ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	1
2.	ਵੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਬ	ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ	1
3.	ਖੇਤੀ	ਬੀਰ ਉਦੇ ਸਿੰਘ	2
4.	ਬਾਪੂ	ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	2
5.	ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ	ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	2
6.	ਖੁਦ ਨਾਲ ਪਿਆਰ	ਅਨੂਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	3
7.	ਪਤਝੜ	ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ	3
8.	ਸੁਪਨੇ	ਸਵਰੀਤ ਕੌਰ	3
9.	ਧੀ ਦੀਆਂ ਸੱਧਰਾਂ	ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ	4
10.	ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ...!	ਦੀਪਸੀਰਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ	5
11.	ਜਿੱਥੇ	ਜੀਵਨਜੋਤ ਸਿੰਘ	5
12.	ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?	ਜਸਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ	6
13.	ਸੁਪਨੇ	ਲਖਸ਼ਦੀਪ ਝਾਂਸ	6
14.	ਸੁਣ ਫ਼ਰਜ਼ੰਦਾ	ਗੁਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੰਧੂ	6
15.	ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ	ਨਰਿੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ	7
16.	ਦਾਜ	ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ	7
17.	ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ	ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	7
18.	ਮੇਰੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ'	ਹਰਮਨ ਮਾਨ	8
19.	ਆਗਾਜ਼-ਏ-ਕਿਤਾਬ	ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	8
20.	ਜ਼ਿੰਦਗੀ	ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	9
21.	ਫਲਸਫ਼ੇ ਇਸ਼ਕ ਦੇ	ਅਨੂਵੇਸ਼ ਰਿਖੀ	9
22.	ਮਸਲਾ	ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ	9
23.	ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼	ਰਿਸ਼ਮ	10
24.	ਵਿਚਾਰ	ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ	11
25.	ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ	ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	11
26.	ਰਾਣੂ ਤੇ ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ	ਭਾਵਨਾ ਸਰੋਆ	12
27.	ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਮਨੁੱਖ	ਸੁਖਮਨੀ ਕੌਰ ਰਿਆੜ	12
28.	ਦਾਤ	ਪਰਤੀਕ ਸ਼ਰਮਾ	13
29.	ਕੁਦਰਤ	ਹਰਲੀਨ ਕੌਰ	13
30.	ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵਿਚਾਰ	ਖੁਸ਼ਬੂ	14
31.	ਸਾਂਝਾ ਪੰਜਾਬ	ਮਨਤਾਜ ਸਿੰਘ ਮਾਨ	14
32.	ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ	ਸ਼ਰਨਦੀਪ ਕੌਰ	15
33.	ਫੁੱਲ ਦਾ ਮੁੱਲ	ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ	16
34.	ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਤੇ ਦੁਨੀਆ	ਰਿਸ਼ਮ	16
35.	ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਧੀਆਂ 'ਮਹਿਫੂਜ਼'	ਗੁਰਸਿਮਰਨ ਕੌਰ	17
36.	ਸਰਮਾਇਆ ਦੇਸ਼ ਦਾ	ਸਿਮਰਨ	18
37.	ਕਾਗ਼ਜ਼	ਜੰਨਤ	18
38.	ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ	ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ	19
39.	ਮਾਂ	ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ	19
40.	ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਖਤ	ਅਨੂਵੇਸ਼ ਰਿਖੀ	19



# ਓਸ ਸਫ਼ਰ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮੈਂ ਭੁੱਖਾ ਬਹੁਤ ਹਾਂ  
ਬਾਹਲਾ ਕੁੱਝ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਨਾ  
ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਘੂਰੀ ਵੱਟਾਂ  
ਸਭਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੁੰਨਾ,  
ਗੁੱਸੇ ਹੋਵਾਂ ਪਿਆਰ ਜਤਾਵਾਂ  
ਧੱਕੇ ਮਾਰਾਂ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਵਾਂ  
ਮੌਜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਦਾਰਾਂ ਸੰਗ  
ਝੂਮ-ਝੂਮ ਕੇ ਲੁੱਡੀਆਂ ਪਾਵਾਂ,  
ਟੱਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ  
ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਨਾ ਹਰਨਾ ਚਾਹੁੰਨਾ  
ਓਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਪਿਆ ਹਾਂ  
ਓਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਨਾ।

ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਮੇਰੀ ਅੰਮੜੀ ਵਾਲਾ  
ਦੇਵਾਂ ਕੀ ਸਿਰਨਾਵਾਂ ਲੋਕੋ  
ਓਸ ਗਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਬਾਤਾਂ  
ਕੀ-ਕੀ ਬਾਤ ਸੁਣਾਵਾਂ ਲੋਕੋ,  
ਉਹਨੇ ਬੜੀ ਏ ਚੀਸ ਹੰਢਾਈ  
ਠੰਡੇ ਸੀਨੇ ਸੀ ਗਿੱਲੇ ਸਿਉਂਦੀ  
ਹਵਾ ਪੁਰੇ ਦੀ ਸਰਦ ਮਹੀਨੇ  
ਬੁਨ-ਬੁਨ ਮੇਰੇ ਸਵੈਟਰ ਪਾਉਂਦੀ,  
ਉਹਦੇ ਸੰਗ ਮੈਂ ਰੋਲਾ ਪਾਵਾਂ  
ਘੂਰੀ ਵੱਟੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵਾਂ  
ਓਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜੀ ਉਹਦਾ  
ਬੀਬਾ ਰਾਣਾ ਪੁੱਤ ਹੋ ਹਾਵਾਂ।

ਬਾਪੂ ਮੇਰਾ ਅੰਨਦਾਤਾ ਬਣ ਗਿਆ  
ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ  
ਪੁੱਤਰ ਉਹਦਾ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣ ਗਿਆ  
ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਪੜ੍ਹਦੇ  
ਆਖੇ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜ ਖਾਂ ਬਾਪੂ  
ਝਾੜਾਂ ਵਾਲੀ ਹੱਦ ਹੋ ਜਾਊ  
ਤੰਗੀਆਂ ਵਾਲੀ ਘਾਟਾਂ ਵਾਲੀ  
ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਹੀ ਰੱਦ ਹੋ ਜਾਊ,  
ਕਣਕਾਂ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸਾਫੇ  
ਸਾਨੂੰ ਅੰਮੀਏ ਬਾਹਲੇ ਸੋਂਹਦੇ  
ਓਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੇ ਬਾਪੂ  
ਦੇਵੇਂ ਹਾਲੀ ਪਾਲੀ ਹੁੰਦੇ।

ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ  
BS-2021-A-15-BIV



## ਵੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਬ

ਸਿਆਣੇ ਹਿੱਕ ਠੋਕ ਕਹਿਣ,  
ਰੱਬ ਨਿਰੰਕਾਰ ਐ।  
ਇਹੋ ਗੱਲ ਬਸ ਮੇਰੀ,  
ਸੋਚਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਐ।

ਖੇਤ ਸਾਡੇ ਵਲਦੀ ਏ ਕਿਤ ਮਿਸ਼ਾਲ।  
ਜਾਵੇ ਵੱਟੇ ਵੱਟ ਬਾਪੂ  
ਸਿਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ।  
ਜਿੱਥੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਕਿਰਤ ਦੇ ਸਬੂਤ ਜੁੜਦੇ,  
ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਟੁਰਦੇ।

ਜਾਪਦੇ ਨੇ ਦੇਵ ਮੈਨੂੰ,  
ਸਾਡੇ ਸੀਰੀ-ਪਾਲੀ।  
ਕੱਖ-ਕੱਡਾ ਸਾਂਭ,  
ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਪਰਾਲੀ।  
ਭੂ ਦੇ ਜਾਏ, ਕਿੱਥੋਂ ਪਾਣੀਆਂ ਨਾ' ਖੁਰਦੇ,  
ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਟੁਰਦੇ।

ਬੇਬੇ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ ਭੱਤਾ,  
ਟੰਗ ਜਾਂਦੀ ਜੰਡ 'ਤੇ।  
ਰੋਟੀਆਂ-ਅਚਾਰ-ਗੰਡਾ,  
ਪੌਣੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ ਕੇ।  
ਭੋਲੀ ਪੂਜੇ ਮਟੀ, ਅਖੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਮੁਰਦੇ,  
ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਟੁਰਦੇ।

ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-32-M



## ਖੇਤੀ

ਸਾਡੀਆਂ ਆਣ-ਬਾਣ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ  
ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟਿੱਬਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ...  
ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੇਰਾਂ ਤੇ ਮਾਣ...  
ਨਾ ਲਿਆ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਅਹਿਸਾਨ...  
ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਚ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਿੱਕਾਂ ਆਲੀ ਜਾਨ...  
ਰੱਖੀ ਨੀ ਮੰਡੀਰ, ਰੱਖੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਆੜੀ...  
ਮਹਿੰਦਰਾ ਤੇ ਜੋਹਨ ਡੀਅਰ ਤੇ ਕਰਦੇ ਜੱਟ ਸਵਾਰੀ...  
ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਜੱਟ ਕਮਾਈਆਂ...  
ਸਮਝੀ ਨਾ ਪੀਂਦੇ ਚਿੱਟੇ ਨੀ  
ਅੜੀ ਤੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਜੱਟ ਤਬਾਹੀਆਂ..  
“ਕਰਦੇ ਆ ਫਾਰਮਿੰਗ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨ ਆ ਖੇਤੀ...  
ਫਾਰਮਰ ਜੱਟ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨ ਆ ਖੇਤੀ”

**ਬੀਰ ਉਦੇ ਸਿੰਘ**

**L-2022-BS-05-BABM**

## ਬਾਪੂ

ਕਿ ਉਹਦੇ ਬਿਨ ਸਰਦਾਰੀ ਕਾਹਦੀ  
ਕਾਹਦੇ ਤੱਖਤ-ਓ-ਤਾਜ ਇਹ...

ਉਹਦੇ ਜਿੰਨੀ ਕੌਣ ਪੁੱਗਾ ਦਉ  
ਭਾਵੇਂ ਉੱਤੇ ਤੱਕ ਲਿਹਾਜ਼ ਇਹ...

ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਵਾਸ ਹੈ ਅੱਜ ਵੀ  
ਉੱਝ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾਲ ਨਹੀਂ...

ਇੱਕ ਵੀ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਲੰਘਿਆ ਜਿੱਦਣ  
ਆਇਆ ਉਹਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ...

ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬੇਫਿਕਰੇ ਜਿਹੇ  
ਹੋ ਕੇ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਹੋਣਾ...

ਉੱਝ ਚਾਚੇ-ਤਾਏ ਵੀ ਦਿਲੋਂ ਨੇ ਕਰਦੇ  
ਪਰ “ਬਾਪੂ” ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਹੋਣਾ...

**ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ**

**L-2019-A-18-BIV**

## ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ

ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ,  
ਸਾਰਾ ਜਗ ਹੈ ਵਹਿੰਦੀਆਂ।  
ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ,  
ਕੀ ਇਹ ਦਸਤੂਰਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ?  
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੈ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ  
ਕਦੇ ਦਰਦ 'ਚ ਝਲਕ ਨੇ ਪੈਂਦੀਆਂ  
ਕਦੇ ਹਿਰਸ 'ਚ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ  
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ

ਸਭ ਕੁਝ ਬਿਆਨ ਹੈ ਕਰਦੀਆਂ  
ਕਦੇ ਹਸਦੀਆਂ ਕਦੇ ਵਰੁਦੀਆਂ  
ਕਦੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੈ ਕਰਦੀਆਂ  
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ

ਬਿਨ ਪੁੱਛੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ  
ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਇਹ ਲਾਚਾਰੀਆਂ  
ਘੁੱਟ ਸਬਰ ਦਾ ਪੀਕੇ ਹਾਰੀਆਂ  
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ

ਨਾ ਵੇਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੜਦੀਆਂ  
ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ  
'ਜਸ'ਕਦੇ ਨਾਦਾਨੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ  
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਮੇਰੀਆਂ

**ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ**

**BS-2021-A-29-BIV**



## ਖੁਦ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

ਲੱਭ ਰਹੀ ਸਾਂ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ,  
ਜੋ ਦੁਖੜੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵੰਡਾ ਸਕੇ।  
ਉਦਾਸ ਜੇ ਕਦੇ ਹੋਵਾ ਮੈਂ,  
ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰੋਂਦੀ ਨੂੰ ਹਸਾ ਸਕੇ।  
ਏਨਾ ਟੋਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ,  
ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਮਿਲਿਆ ਨਾ।  
ਬਣ ਕੇ ਬਥੇਰਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖ ਲਿਆ,  
ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਨ ਜਿਹਾ ਖਿਲਿਆ ਨਾ।  
ਥੱਕ ਹਾਰ ਕੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ,  
ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਖਲੋ ਗਈ।  
ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਦੇਖਦਿਆ,  
ਪਤਾ ਨੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੋ ਗਈ।  
ਸ਼ਾਇਦ ਓਹ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਭਾਲ,  
ਮੇਰੇ ਏਥੇ ਆ ਕੇ ਸੀ ਮੁੱਕ ਗਈ।  
ਦੌੜ ਲਗੀ ਸੀ ਜੋ ਖਿਆਲਾ ਦੀ,  
ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਸੀ ਰੁਕ ਗਈ।  
ਸਕੂਨ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਮਨ ਮੇਰੇ ਨੂੰ,  
ਮੈਂ ਮਿੰਨਾ ਜਾ ਮੁਸਕਾਇਆ।  
ਲੱਭ ਰਹੀ ਸਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ,  
ਆਖਿਰਕਾਰ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਇਆ।

ਅਨੁਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

BL-2020-CSc-05-BND

## ਪਤਝੜ

ਜੇ ਆਈ ਪਤਝੜ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਹੈ  
ਤੂੰ ਅਗਲੀ ਰੁੱਤ 'ਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖੀ

ਮੈਂ ਲੱਭ ਕੇ ਕਿਤਿਓਂ ਲਿਆਉਨਾਂ ਕਲਮਾਂ  
ਤੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਜੇਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਰੱਖੀ।

ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ

## ਸੁਪਨੇ

ਕਦੇ ਦੇਖਦਾ ਏ, ਕਦੇ, ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ  
ਇਹ ਕੀ ਮਖੌਲ ਐ ਕੋਈ, ਜੋ ਬਿਨ ਵੇਖਿਆ ਤੂੰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ।

ਸੁਪਨੇ ਨੇ ਤੇਰੇ, ਖਾਬ ਜੋ ਖੁੱਲੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਵੇਖੇ,  
ਹੁਣ ਕਿੰਝ ਤੇਰਾ, ਅੱਖਾਂ ਮਿੱਚੀਆਂ ਹੀ ਸਰ ਜਾਂਦਾ।

ਕੀ ਇਹ ਤੂੰ ਹੀ ਐ, ਜ਼ਰਾ ਵੇਖ ਫਰੋਲ ਖੁਦ ਨੂੰ,  
ਜੋ ਲੜਦਾ ਸੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਲਈ,  
ਹੁਣ ਉਹ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹਨਾ ਵੇਲਿਆਂ ਨੇ ਮੁੜ, ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ,  
ਫਿਰ ਤੂੰ ਬੁਹਾ ਖੋਲ, ਇਸ ਦੀ ਉਡੀਕ 'ਚ ਖੜ ਜਾਣਾ।

ਚਲ ਛੱਡ,  
ਜੇ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਰਲਦੀ ਨਾ ਰਲਾ,  
ਕਿਓਂ ਫੋਕੀ ਚਾਹ ਪਿਲਾਈ ਜਾਂਦਾ।  
ਕੀ ਪਤਾ ਗੁੜ ਰਾਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤੈਨੂੰ,  
ਜਿਸਨੂੰ ਤੂੰ ਹੋਲੇ ਭਾਅ ਲਾਈ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰਖ ਦੁਬਾਰਾ, ਖੋਲ ਪੰਨੇ ਉਹ,  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਜਾਈ ਬੈਠਾ।  
ਗੋਰ ਕਰ, ਜ਼ਰਾ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੇ,  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਟਿਕਾਈ ਬੈਠਾ।

ਕੋਰਾ ਕਾਗਜ਼, ਤੇ ਕੱਚੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨੇ ਉਹ,  
ਜਿਸਨੂੰ ਕਲਮ ਦਾ ਤਾਜ ਪਹਿਨਾਈ ਬੈਠਾ।  
ਲਫਜ਼ ਮਿਟਾਉਣੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ,  
ਕਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਲਝਾਈ ਬੈਠਾ।

ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦਾ, ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਬੇਰ ਨੇ ਚੱਕ ਲਵੀ,  
ਕਾਹਨੂੰ ਸੰਗ ਜੀ ਫੜ, ਬੇਰ ਗਵਾਈ ਬੈਠਾ।  
ਇਹ ਓਹੀ ਸੁਪਨੇ ਨੇ ਜੋ ਤੂੰ ਵੇਖੇ ਨੇ,  
ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ, ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਬੈਠਾ?

ਸਵਰੀਤ ਕੌਰ

L-2020-CSc-54-BND



## ਧੀ ਦੀਆਂ ਸੱਧਰਾਂ

ਤੂੰ ਸੀ ਗੁੰਮਸੁੰਮ ਘਰ ਸੁੰਨਸਾਨ,  
ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਸੀ ਛਾਇਆ।  
ਮੈਂ ਆਈ ਤਾਂ ਰੋਣਕ ਉੱਡ ਗਈ,  
ਚਾਨਣ ਸੀ ਉੱਥੋਂ ਘਬਰਾਇਆ।

ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਬਾਬਲ,  
ਬਣ ਪੱਥਰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਰਿਆ।  
ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਣੇ ਝਿੜਕਾਂ ਚੋਭਾਂ,  
ਮੇਰੇ ਭਾਗੀਂ ਇਹੋ ਸੀ ਆਇਆ।

ਕੱਚ ਵਾਂਗ ਕਈ ਸੁਪਨੇ ਤੋੜੇ,  
ਬਾਬੁਲ ਤੇਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖ਼ਾਤਰ।  
ਰੀਝਾਂ ਕਈ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਈਆਂ,  
ਤੇ ਅਰਮਾਨਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਾਇਆ।

ਜਜ਼ਬੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦੱਬੇ ਰਹਿ ਗਏ,  
ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕੈਦੀ ਸੀ ਬਣੀਆਂ।  
ਰਹੀ ਸਦਾ ਹੱਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ,  
ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਚੱਲਦਾ ਆਇਆ।

ਕੰਡਿਆਂ ਭਰੀ ਇਹ ਸੇਜ ਆਖਾਂ,  
ਜਾਂ ਅੱਗ ਦਾ ਦਰਿਆ ਹੈ ਕੋਈ।  
ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੰਡ ਸਿਰ ਤੇ ਚੁੱਕੀ,  
ਸੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਜਿੰਦਰਾ ਸੀ ਲਾਇਆ।

ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਨਿੰਦਿਆ,  
ਕਈ ਕਲੰਕ ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ ਮੜ੍ਹ 'ਤੇ।  
ਉੱਤੋਂ ਦਾਜ ਕਲਹਿਣੇ ਨੇ ਵੀ,  
ਆਸਾਂ ਵਾਲਾ ਮਹਿਲ ਸੀ ਢਾਹਿਆ।  
ਪਰ  
ਇੱਕ ਗੱਲ ਅੱਜ ਆਖਾਂ ਬਾਬਲ,  
ਉੱਠ ਖੜ ਆਪਣਾ ਵਜੂਦ ਬਣਾਉਣਾ।  
ਚਾਅ ਜਿੰਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮਾਰੇ,  
ਹੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ।

ਮਰ ਗਈ ਤੇਰੀ ਧੀ ਉਹ ਬਾਬਲ,  
ਜੋ ਪੈਰੀਂ ਆਪਣੇ ਮਧੋਲੇ ਸੁਪਨੇ।  
ਸਿਖੀ ਸੀ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ।  
ਤੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਤਰਲੇ ਪਾਉਣਾ।

ਗੁਜ਼ਰ ਗਿਆ ਉਹ ਵੇਲਾ ਚੰਦਰਾ,  
ਬੀਤ ਗਈ ਉਹ ਮੁੱਦਤ ਮਾੜੀ।  
ਧੌਂਸ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਜਰਨੀ,  
ਹਰ ਰੀਝ ਨੂੰ ਹੈ ਪਗਾਉਣਾ।

‘ਸਿਮਰਨ’ ਮੰਗੇ ਨਾ ਸ਼ੋਹਰਤ,  
ਹੀਰਿਆਂ ਦੇ ਹਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾ ਚਸਕਾ।  
ਸਾਥ ਤੂੰ ਦੇ ਦਈਂ, ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ,  
ਤੇਰਾ ਨਾਂ ਅੰਬਰੀਂ ਚਮਕਾਉਣਾ।

ਪਰ ਜੇ ਮਿਲਣੇ ਨਹੀਂ ਹੱਕ ਤੇ,  
ਖੁੱਲ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਬੰਦਸ਼ ਦੇ ਸੰਗਲ।  
ਜੇ ਰੁਲਣੇ ਨੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਤੇ,  
ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਗਲ ਦਬਾਉਣਾ।

ਜੇ ਪੈਣਾ ਹੈ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਰੋਣਾ,  
ਤੇ ਜੇ ਸਾਥ ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।  
ਫਿਰ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਤਲ ਕਰਾ ਦਈਂ,  
ਜਜ਼ਬੇ ਦਾ ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ  
BS-2020-BS-102-D

ਕਿੱਕਰਾਂ ਵੇ ਕੰਡਿਆਲਿਆ!  
ਉੱਤੋਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਚੇਤ।  
ਜਾਗ ਪਈਆਂ ਨੇ ਪੈਲੀਆਂ,  
ਜਾਗ ਪਏ ਅਜ ਖੇਤ।

ਕਿੱਕਰਾਂ ਵੇ ਕੰਡਿਆਲਿਆ!  
ਉੱਤੋਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਪੋਹ।  
ਹੱਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ,  
ਆਪੇ ਲੈਣਗੇ ਖੋਹ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ

# ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ...!

ਨਾ ਪੂਰ ਚੜ੍ਹਿਆ, ਨਾ ਸਿਰਾ ਲੱਗਿਆ  
ਨਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹੇ, ਨਾ ਜ਼ੋਰ ਨਿਰਾ ਲੱਗਿਆ  
ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਮੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇ ਦੱਬਿਆ  
ਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ  
ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵੀ ਨਾ ਆਈ  
ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ

ਬਾਣਾ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਦਲਿਆ  
ਆਉਣਾ ਤਾਂ ਕੀਹਨੇ ਸੀ?  
ਆਵਦਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਬਦਲਿਆ  
ਜਚੀ ਜੀਨ ਵੀ ਨਾ ਸਾਡੇ ਅਸੀਂ ਖਾਦੀ ਤੋਂ ਗਏ  
ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵੀ ਨਾ ਆਈ  
ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ

ਅਸੀਂ ਪੂਰ ਚੜ੍ਹਣ ਆਲਿਆਂ' ਚੋਂ ਆਂ  
ਕੌਮ ਸਾਡੀ ਧੱਕੇ ਮੂਹਰੇ ਅੜ੍ਹਣ ਆਲਿਆਂ' ਚੋਂ ਆਂ  
ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨੇ ਦਿੰਦੇ  
ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਓਥੇ ਖੜਨ ਆਲਿਆਂ' ਚੋਂ ਆਂ  
ਰੱਬ ਨੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬੋਚ ਕਿ ਰੱਖਿਆ  
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਰਨੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ  
ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵੀ ਨਾ ਆਈ  
ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਵੀ ਗਏ

ਦੀਪਸੀਰਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ  
L-2021-A-48-M

# ਜਿੱਥੇ

ਮੇਰੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅੰਦਰ ਵੀ ਗਤੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਓਥੇ  
ਜਿੱਥੇ, ਲਹੂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ  
ਅੱਖ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ  
ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਮਹਿਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ  
ਕੰਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੂੰਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ  
ਪਰਵਰਿਸ਼, ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਵਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ  
ਅਸਤਿਤਵ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਟਕਰਾਓ ਨਾਲ  
ਬਲ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹਾਂ  
ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਕੇਵਲ ਕੇਂਦਰ ਬਚਦਾ ਹੈ

ਜੀਵਨਜੋਤ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-53-M



## ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?

ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?  
ਕਿ ਓਹ ਹੱਸਦੀ ਰਹਿੰਦੀ।  
ਓਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰੋਈ ਆ  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ।

ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?  
ਕੇ ਓਹਨੂੰ ਮੈਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ।  
ਅੱਖਾਂ ਭਰਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆਂ ਓਹਨੂੰ,  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ।

ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?  
ਕਿ ਬੜਾ ਤੜਪਿਆਂ ਓਹਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ।  
ਮੈਂ ਓਹਨੂੰ ਤੜਪਦੇ ਦੇਖਿਆ ਏ,  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ।

ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ?  
ਕਿ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇਰੀ।  
ਮੈਂ ਓਹਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚ ਉਡੀਕ ਦੇਖੀ ਏ,  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ।

ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ  
L-2022-AE-177-M

## ਸੁਣ ਫਰਜ਼ੰਦਾ

ਸੁਣ ਵੇ ਵੀਰਾ ਇੱਜ਼ਤਾਂ ਦੀ ਖੈਰ ਮਨਾਈ,  
ਜਾਂਦਾ ਪੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਈਂ।  
ਅੰਮੀ ਜਾਇਆ ਵੇ ਲਿਆ ਸੁੱਖਾਂ ਨਾਲ,  
ਵੇ ਵੀਰਾ, ਬਾਪ ਰਾਜੇ ਦੀ ਪੱਗ ਬਚਾਈ।

ਚੰਦਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੇ ਹੁੰਦੇ ਬੜੇ ਰੰਗ ਤਮਾਸ਼ੇ,  
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੱਚਦੇ ਵੀਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਾਸੇ।  
ਟੁਰਨਾ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹੇ ਹੁੰਦਾ ਬਸ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ  
ਵੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਬੜਾ ਤੇਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੱਬ ਬਾਪ ਤੇ।

ਜਦ ਜੰਮਿਆ ਅੰਮੀ ਨੇ ਬੜੇ ਸ਼ਗਨ ਮਨਾਏ ਸੀ,  
ਬਾਪ ਮੇਰੇ ਨੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਢੋਲ ਵਜਾਏ ਸੀ।  
ਵੀਰਾ ਆਇਆ ਮੇਰਾ ਮੈਂ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਈ ਸੀ,  
ਓਸ ਦਿਨ ਰੱਬ ਅਰਦਾਸ ਮੇਰੀ ਦੇ ਬੋਲ ਪੁਗਾਏ ਸੀ।

ਜੇ ਪੁੱਠੇ ਰਾਹੇ ਪੈ ਗਿਆ ਵੀਰਾਂ ਕਿੰਝ ਗੁਜਾਰਾ ਵੇਂ,  
ਰੱਖੀ ਰੱਬ ਚੇਤੇ, ਨਾ ਭਰੀ ਕੰਮ ਗਲਤ ਹੁੰਗਾਰਾ ਵੇ।  
ਤੇਰੇ 'ਤੇ ਪਿਆਰ ਬੜਾ ਬਾਪੂ ਆਪਣੇ ਸਰਦਾਰ ਨੂੰ  
ਜੋੜਾਂ ਹੱਥ ਵੇ ਫਰਜ਼ੰਦਾ ਸੁੱਚਾ ਰੱਖੀ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ।

ਗੁਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੰਧੂ  
L-2019-A-380-M

## ਸੁਪਨੇ

ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ,  
ਓਹ ਫੂਕ ਹੈ।  
ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ,  
ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।  
ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੌਨ,  
ਧਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।  
ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ  
ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ  
ਜੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ  
ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।  
ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ

ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਗੱਭੇ  
ਜਿੱਥੋਂ ਅਵਚੇਤਨ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ  
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ  
ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੁਜਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਨੀਂਦ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਗਹਿਨ ਵਿੱਚ ਸੁਪਨੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।  
ਸੁਪਨੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਵਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤੀ  
ਫਿਲਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  
ਜਿਸ ਅੱਗੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਿਨੇਮਾ ਫੇਲੂ ਹੈ।

ਲਖਸ਼ਦੀਪ ਝਾਂਸ  
L-2022-A-71-M

## ਦਾਜ

ਮੈਂ ਤਾਂ ਮਾਏ ਪਾਥੀਆਂ ਜੋੜਾਂ,  
ਬਾਬਲ ਜੋੜੇ ਦਾਜ।  
ਚਾਵਾਂ ਸੰਗ ਮੈਂ ਲਿੱਪਾਂ ਗਹਾਰੇ  
ਓਹ ਲੱਭੇ ਸਰਦਾਰ।

ਸੂਹੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਦਰੀਆਂ ਉੱਤੇ,  
ਬੋਬੇ ਪਾਵੇ ਮੋਰ।  
ਕਹਿੰਦੀ ਸੱਸ ਜੇ ਚੁੱਪ ਕਰਾਵੇ,  
ਪਾਈਦਾ ਨਹੀਂ ਛੋਰ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਬਾਪੂ,  
ਕਰ ਖਾ ਥੋੜੀ ਗੌਰ,  
ਧੀ ਵੀ ਲੈ ਜਾਣ, ਦਾਜ ਵੀ ਮੰਗਦੇ।  
ਕੈਸਾ ਚੱਲ ਪਿਆ ਦੌਰ

**ਨਰਿੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ**  
**L-2022-A-34-M**

## ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ

ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਦ ਚਲੇ ਗਏ  
ਉਦੋਂ ਦਾ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਰੋਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਤੇਰੇ ਨਾਂ ਦੀ ਦੁਆ ਨਾ ਜਦੋਂ ਕਬੂਲ ਹੋਈ  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਪੱਲਾ ਅੱਡਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਇੱਕੋ ਤੇਰੀਆ ਯਾਦਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭੀਆਂ ਨੇ  
ਬਾਕੀ ਕੂੜ ਜਗਤ ਦਾ ਦਿਲ ਚੋ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ।

ਹੱਥ ਤੇਰੇ ਦੀ ਛੋਹ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ  
ਅਸੀਂ ਗੈਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੋਂ ਜਦ ਦੀ ਠੋਕਰ ਮਿਲੀ, ਮੁਸਾਫਰਾ  
ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਦਰਾ ਵੱਲ ਦਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਤੇਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਸੀ ਮੈਂ ਹੋ ਲਿਆ ਏ  
ਹੁਣ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵੇਖ  
ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸੁਣਾਉਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

**ਅਰਜਦੀਪ ਸਿੰਘ**  
**L-2022-H001-HSTC**

## ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ

ਠਰਵਾਂ-ਠਰਵਾਂ ਸੇਕ ਵਗੇ ਜੀ  
ਚੰਗੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਪੌਣ ਦੀਆਂ  
ਮੁੜਕਾ ਤੇਰਾ ਸ਼ੀਤਲ ਅੰਮੀਏ  
ਜੀਕਣ ਕਣੀਆਂ ਸਾਉਣ ਦੀਆਂ,  
ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੀਆਂ  
ਡਾਰਾਂ ਸਿਰ ਮੰਡਰਾਉਂਦੀਆਂ ਨੇ  
ਟਿਕੀ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਉਂ ਰਾਤਾਂ  
ਦੁੱਧ ਦੇ ਗੀਤ ਨੂੰ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਨੇ,  
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਧਰਤੀ ਅੰਬਰ  
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਾਹ, ਨੀਂ ਮੇਰੀਏਂ ਅੰਮੀਏ  
ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਹੋਣ ਦਾ ਚਾਅ ਨੀਂ ਮੇਰੀਏਂ ਅੰਮੀਏ।

ਤੂੰ ਚਾਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀਆਂ  
ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ  
ਮੱਖਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘਿਉ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ  
ਚੂਰੀ ਕੁੱਟ ਖਵਾਉਣ ਦੀਆਂ  
ਤੇਰੀ ਥਾਪ ਦੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਮਾਏ  
ਸਾਰੇ ਠੋਡੇ ਸਰ ਕਰ ਜਾਵਾਂ  
ਗੱਲੀ ਬਾਤੀ ਆਂਹਦਾ ਨਹੀਂ  
ਪਰ ਤੇਰੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰ-ਕਰ ਗਾਵਾਂ  
ਤੇਰੇ ਪੂਰ ਨਾਲ ਛਿਪਦਾ ਸੂਰਜ  
ਰੁੱਖਾਂ ਚੋਂ ਕਰਕੇ ਝਾਅ ਨੀਂ ਮੇਰੀਏਂ ਅੰਮੀਏ  
ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ....।

ਤੇਰੇ ਗੀਤ ਗਲੋੜੀਆ ਵਰਗੇ  
ਮੇਰੇ ਸਭੇ ਖਾਬ  
ਚਿੱਤ ਮੇਰੇ ਨੂੰ ਹਰਿਆ ਕਰਦੇ  
ਜਿਉਂ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਆਬ,  
ਤੇਰੀ ਹਿੱਕ ਤੇ ਨਾਹਰੇ ਲੱਗਦੇ  
ਚੋਟੀ ਦੇ ਉੱਚ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਦੇ  
ਤੇਰੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੋਚ ਨਾਲ ਦੱਸ  
ਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ੀਰਾਂ ਦੇ  
ਤੂੰ ਬੰਦਾ ਏ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲਾ  
ਠੰਡਾ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਨੀਂ ਮੇਰੀਏਂ ਅੰਮੀਏ।  
ਤੇਰ ਪੁੱਤ ਹੋਣ ਦਾ ਚਾਅ ਨੀਂ ਮੇਰੀਏਂ ਅੰਮੀਏ।

**ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ**  
**BS-2021-A-15-BIV**





# ਮੇਰੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ'

ਭਲਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੋਹਣਾ ਏ ਮੁਹੱਬਤ 'ਚ ਪੈਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਿਲਿਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹਦਾ-ਸੁਣਦਾ-ਲਿਖਦਾ-ਹੰਢਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ...

ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕਮਿਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਦੇ ਆਸ਼ਕ; ਇਮਰੋਜ਼ ਵਾਂਗ ਲਗਦਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਨਜ਼ਮਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਮੇਰੇ ਸੀਨੇ ਨੂੰ ਦੁਫਾੜ ਕਰ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਤੇ ਫੇਰ ਰੱਬ ਸਬੱਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇਕ ਸੱਜਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਆਇਆ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਨਾਟਕ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ- 'ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ'।

ਇਹ ਸੁਣ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸੱਧਰਾਂ ਉਬਲਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਂਗਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਚਾਅ ਸੋਹਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਤ੍ਰੇਲ ਵਿਚ ਭਿੱਜਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਸਨ, ਜਿਸ ਸਵੇਰ ਮੈਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵੇਖਣੀ ਸੀ। ਬੜੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਪੁੱਜ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਨੇ ਆਈ-ਡੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ "ਜੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਆ"।

"ਸ਼ੇਰਾ ਇਥੇ ਭਲਾ ਦੱਸ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਕੰਮ? ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਏ" ਗਾਰਡ

ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਫਟਕਾਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਕੇ ਓਹਨੂੰ ਕੌਣ ਸਮਝਾਵੇ, ਸੁਦਾਈਆ, ਮੈਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਨਹੀਂ... ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਸੱਦਿਆਂ ਏ ਮੇਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਨੇ।



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਭਰਦਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਗੁਮਸੁਮ ਖੜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਦਾ ਮੁਹਾਂਦਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਗਾਰਡ ਵਲੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਈ "ਯਾਰ ਮੈਂ ਵੀ ਤਾਂ ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਖੜਾ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੀ ਵੀ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਨਾਟਕ ਵੇਖਾਂ, ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਐਨੀ ਤਲਬ ਕਿਉਂ..?"

ਇਹ ਸੁਣਦਿਆ ਸਾਰ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬੇਬਸੀ ਮੁਸਕਾਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਈ ਮੇਰੇ ਬੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਨਿਕਲਿਆ... "ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ"

ਤੇ ਉਸ ਕਰਮਾ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨੀ ਕੀ ਆਇਆ ਕੇ ਉਸਨੇ ਝੱਟਪਟ, ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ।

ਯਕੀਨਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆ ਮੇਰੇ ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਆਈ ਮੁਸਕਾਨ ਨੇ ਗਾਰਡ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਣਾ।

ਹਰਮਨ ਮਾਨ

L-2022-A-32-M

## ਆਗਾਜ਼-ਏ-ਕਿਤਾਬ

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਸਮੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ,  
ਲੇਖਕ ਦੀ ਰੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ,  
ਕੁਝ ਇਦਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਜਿਸਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਪਣੀ ਔਖੀ,  
ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਖੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਸਬਰਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ,  
ਕਮਾਲ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਫੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਲਾਡ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਕੇ, ਸਿੱਧੇ ਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ,  
ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਰਗੀਆਂ ਰੂਬਹੂ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਚੁੱਪ-ਚਪੀਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ,  
ਖਾਮੋਸ਼ ਜਿਹੀ ਗੁਫਤਗੂ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਸਮੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ,  
ਲੇਖਕ ਦੀ ਰੂਹ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

L-2020-BS-18-IM

## ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਏ ਵਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ,  
ਉੱਚੀ - ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਬਣਿਆ ਏ ਖੇੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਅਕਸਾਰ ਸੌਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ,  
ਅੱਖ ਦੇ ਘਨੇੜੇ ਚੜ੍ਹਕੇ ਮਾਰਾ ਗੋੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ - ਮੁਕਾਉਂਦੇ,  
ਅੱਜ ਲੱਗ ਗਿਆ ਨੇੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਸੱਚ ਦਸਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝੋਤਿਓਂ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕਿਆ ਏ,  
ਹੰਝੂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਆਵੇ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਆਖਰ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਐ,  
ਜਦ ਵੀ ਕਿੱਸਾ ਛੇੜਿਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਥੱਕੇ ਅੱਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਾਹੇ ਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ,  
ਕਾਰਣ ਇੱਕੋ, ਕੋਲ ਸਬਰ ਬਥੇਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਨਾਹੀਂ ਤੇ ਰੁੱਕਣਾ ਏ ਤੇ ਨਾਹੀਂ ਝੁੱਕਣਾ ਏ,  
ਅਸਾਂ ਉਡੀਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਏ ਸਵੇਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਏ ਵਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ,  
ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਬਣਿਆ ਏ ਖੇੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ।

### ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

L-2020-BS-18-IM

ਮਿਲੇ ਮਾਣ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਦੇਸ ਅੰਦਰ,  
ਆਸ਼ਕ ਮੁੱਢੋਂ ਮੈਂ ਏਸ ਉਮੰਡ ਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸ਼ਰਫ ਸੇਵਕ,  
ਸਦਾ ਖੈਰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ।

ਬਾਬੂ ਫ਼ੀਰੋਜ਼ਦੀਨ ਸ਼ਰਫ਼

## ਫਲਸਫ਼ੇ ਇਸ਼ਕ ਦੇ

ਇਸ਼ਕ ਮਾਸੂਮ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਇਸ ਪਲ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਕੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਦਿਲ ਨਾਲ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਘਾਟੇ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਚੰਨ ਦਾ ਸਾਥੀ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਆਫ਼ਤਾਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਅਮਲੀ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਮਹਿਬੂਬ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ,  
ਅਕਸਰ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।  
ਇਹ ਗੋਦ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ,  
ਅਕਸਰ ਪਲੰਘ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

### ਅਨੂਵੇਸ਼ ਰਿਖੀ

L-2022-BS-190-M

## ਮਸਲਾ

ਬਹਿ ਕੇ ਮਸਲਾ ਨਬੇੜ ਲਈਏ ਜੇ,  
ਰਾਗ ਕੋਈ ਦਿਲ ਦਾ ਛੇੜ ਲਈਏ ਜੇ।

ਪੈਰੀ ਜੰਜੀਰਾਂ ਜੋ ਪਾ ਲਈਆਂ ਨੇ,  
ਗੁੰਜਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਧੇੜ ਲਈਏ ਜੇ।

ਮਸਲਾ ਸਾਡਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਏ,  
ਬੁਹੇ-ਬਾਰੀਆਂ ਸਭ ਭੇੜ ਲਈਏ ਜੇ।

ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਜੋ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ,  
ਕੋਈ ਐਸਾ ਰਾਹ ਸਹੇੜ ਲਈਏ ਜੇ।

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚਾਬੀ ਮੈਂ ਲੱਭ ਲਈ ਏ,  
ਹੁਣ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਲਸ ਨਖੇੜ ਲਈਏ ਜੇ।

### ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ

L-2022-BS-197-M



# ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼

ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਦੌੜ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਦ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਣ ਮਣੀਪੁਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜ਼ੁਲਮ ਹੈ। ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰੱਬ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖਿਡੋਣਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਖਿਡੋਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਧਰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇੱਟਾਂ-ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚਾਰ ਚੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਵਾਲ ਇੱਥੇ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਹੈ? ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸਫਲਤਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੌਕਰੀਪੇਸ਼ਾ ਨੌਜਵਾਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਿਡੋਣੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਜਿੱਦ ਦਾ ਰਾਹ ਫਵਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੰਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਮਾਇਨੇ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲਿਆਉਣਾ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫੈਠ ਵਧਾਉਣਾ? ਨਹੀਂ।

ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੱਲ ਨਿਕਲਣ ਉੱਪਰ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਲੜਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕਿ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ

ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੀ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੜ ਸਕਦਾ। ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ।

ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਮਹਾਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸਿਕੰਦਰ ਵੀ ਅਖੀਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਹਾਰ ਗਿਆ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਹਰ ਪਾਸੋਂ ਧੱਕੇ ਹੀ ਮਿਲਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਰਸਤਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ - “ਆਤਮਹੱਤਿਆ।” ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾਵਾਂ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੂਲ ਅਰਥ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਗਲਤ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਲਬ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਾਕਾਮ ਹੋਏ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਲਬ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਰਾਜਨੇਤਾ ਵੀ ਇਸ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕ ਗਏ। ਇਹ ਮਹਾਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਬਕ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਨ ਦੇ ਚੌਢੀ ਘੰਟੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦਾ ਪਰ ਇਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਜਦ ਸਾਡੇ ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਤਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਮ

L-2020-A-061-BIV

## ਵਿਚਾਰ

ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੰਦਾਂ ਟੁੱਟ ਗਈਆਂ,  
ਬੱਸ ਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹਰ ਇੱਕ ਤਾਰ ਏ।

ਜਦ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਵਿਛੜੇ ਤਾਂ ਡਰ,  
ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਪਿਸ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਹਾਰ ਹੀ ਬਹਾਰ ਏ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਨੀ ਵੱਧ ਪਾਉਂਦਾ ਛੇਤੀ,  
ਜਦ ਬੰਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖਾਰ ਏ।

ਇਲਮ ਰੱਖੀਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੇ, ਐ ਖੁਦਾ,  
ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਝੁੱਕਿਆ, ਉਹ ਤੇਰਾ ਹੀ ਦਰਬਾਰ ਏ।

ਬਾਕੀ ਜੇ ਵੀ ਮੰਗਾਂ ਮੈਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ,  
ਜੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਨਾ ਨਸੀਬ ਹੋਇਆ,  
ਉਹ ਤੇਰਾ ਹੀ ਦੀਦਾਰ ਏ।

ਮੌਸਮ ਤੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਐ! ਇਹ ਤਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ,  
ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੋਹ ਖੁਦਾ ਲਈ ਕਦੇ ਘੱਟ ਜਾਵੇ,  
ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਆਸਾਰ ਏ।

ਚੰਗੇ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਤਾਂ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹਰ ਕੋਈ,  
ਜੇ ਮਾੜੇ ਵਕਤ 'ਚ ਵੀ ਸਾਥ ਦੇਵੇ,  
ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਸਲ ਪਰਿਵਾਰ ਏ।

ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਜੱਗ ਉੱਤੇ,  
ਜੇ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਓਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਸਲ ਸੁਧਾਰ ਏ।

ਬੱਸ ਚੰਗੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਕਰੀਂ ਤੂੰ ਮੇਰਿਆਂ ਮਾਲਕਾ,  
ਇਹੀ ਬੱਸ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਮੁੱਕਦਾ ਵਿਚਾਰ ਏ।

**ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ**

**L-2020-BS-03-IM**

- ਨੌਕਰ ਘੜੀ ਵੇਖ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਲਕ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਘੜੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲਗਣ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਣ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ  
(ਮਾਲਾ-ਮਣਕੇ)

## ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ

ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਉਧਾਰ ਏ,  
ਜੇ ਕਦੇ ਨੀ ਲਹਿ ਸਕਦਾ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਏ।

ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਖੇਡਿਆਂ ਹਾਂ,  
ਜਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਏ।

ਉਸਦੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਤਰਸਦਾ ਰਹਿਨਾਂ ਹਾਂ,  
ਮੇਰੀ ਛੱਡੋ!  
ਉਸਦੀ ਗੋਦ 'ਚ ਰੱਬ ਵੀ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਏ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਰੱਬ ਲੱਭਣ ਚੱਲੇ ਹੋ,  
ਜ਼ਰਾ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੇ ਦੱਸੋ!!  
ਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਿਸਦਾ ਦੀਦਾਰ ਏ।

ਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਮੈਂ,  
ਇਹ ਦਿਲ ਮਾਵਾਂ ਵਾਗੂੰ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ  
ਮਹੱਬਤ ਦਾ ਕਰਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਏ।

ਲੱਖ ਸਹਾਰੇ ਤੱਕ ਕੇ ਵੇਖੇ,  
ਪਰ ਮਾਵਾਂ ਵਰਗਾ ਕਿਤੇ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਅਧਾਰ ਏ।

ਇਹ ਗਜ਼ਲ ਮੇਰੀ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ  
ਜਿਹਨਾਂ ਮੋੜ ਮੋੜ ਤੇ ਮੇਰੀ ਅਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੁਧਾਰ ਏ।

**ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ**

**L-2020-BS-18-IM**



## ਰਾਣੂ ਤੇ ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਰਾਣੂ ਤੇ ਉਸਦਾ ਦੋਸਤ ਆਕੂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਕੂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਖਾਲੀ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਅੰਬ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਅੰਬੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਕੂ ਨੂੰ ਅੰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਕੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਰਾਣੂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚੱਲ ਆਪਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਅੰਬੀਆਂ ਤੋੜ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।” ਰਾਣੂ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਆਕੂ ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਇਹ ਚੋਰੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਆਕੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਜਬਲੀਆਂ ਮਾਰਦੀ ਏ, ਨਾਲੇ ਸਭ ਦੀ ਮਾਂ ਗਾਲਾਂ ਦਿੰਦੀ ਏ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈ।” ਫਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਟੋਕ ਕੇ ਰਾਣੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਨਹੀਂ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਾਲਾਂ ਤਾਂ ਘਿਉ ਦੀਆਂ ਲਾਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ”। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਆਕੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਿੱਧੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸ ਅੰਬੀਆਂ ਲੈਣ ਜਾਣਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ? ਰਾਣੂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਉਦਾਸ ਚੇਹਰੇ ਤੋਂ ਰਾਣੂ ਝੋਲਾ ਮੰਜੇ ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਰਾਣੂ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ “ਕੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਰਾਣੂ ਮੈਡਮ ਤੋਂ ਕੱਟ ਖਾ ਕੇ ਆਇਆ ਏ?” ਰਾਣੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਨਹੀਂ ਮੰਮੀ ਮੈਂ ਤੇ ਆਕੂ ਆ ਰਹੇ ਸੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ, ਆਕੂ ਕਹਿੰਦਾ ਕੀ ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਤੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਜਬਲੀਆਂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੈਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦੀ ਏ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਤੇ ਕੱਚੀ ਅੰਬੀਆਂ ਦਾ ਮਜਾ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ”। ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ “ਰਾਣੂ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਆਕੂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ, ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਟੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਰਾਣੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਨਹੀਂ ਮੰਮੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਭਲੇ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਕੂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।” ਫਿਰ ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਤੇ ਪਏ ਝੋਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਉਹ ਮਾਮਿਆਂ ਵੱਲ ਗਈ ਸੀ ਸਾਰੇ ਰਾਣੂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਸੀ। ਰਾਣੂ ਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਲਮਾਰੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਝੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਝੋਲੇ ਤੋਂ ਦੋ ਕੱਚੀਆਂ ਅੰਬੀਆਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਰਾਣੂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੰਝੂ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਣੂ ਹੰਝੂ ਭਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਕੇ ਗੱਲਵਕਤੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਵੀ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਖਿੜਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਰਾਣੂ ਦੀ ਮਾਂ ਰਾਣੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਗੋਲ ਗੋਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ – “ਕੱਚੀਆਂ - ਕੱਚੀਆਂ ਅੰਬੀਆਂ, ਮਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ।”

ਭਾਵਨਾ ਸਰੋਆ  
L-2021-A-47-M

## ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਮਨੁੱਖ

ਵਾਢੀ ਪਿੱਛੋਂ ਖੇਤ ਖਾਲੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਸੂਏ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਲੱਗਾ ‘ਲਾਲ ਕਨੇਰ’ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੁਗੰਧ ਫੈਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਗੇਜੇ ਨੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਮੋਘਾ ਖੋਲਿਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਬਕ ਗਿਆ।

ਪਾਣੀ ਬੋਲਿਆ, ‘ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਲਵਾਂਗਾ। ਗੇਜਾ ਹੈਰਾਨਗੀ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ, ‘ਕਿਉਂ?’। ਪਾਣੀ ਨੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ, ‘ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਪੀਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਿਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ।’

‘ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਨਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਟੈਂਕੀਆਂ, ਮੋਟਰਾਂ, ਫੀਲਟਰ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ।’ ਗੇਜੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਝੋਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ‘ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਂ ਲੋਕ ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਟਪਾ ਹੀ ਗਏ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਹ-ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ‘ਅਰੋਗੀ ਕਾਇਆ’ ਬਣਾ ਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁੱਖ ਉਦਾਸ, ਮੌਸਮ ਬੇਗਲ ਅਤੇ ਹਵਾ ਖਾਮੋਸ਼ ਹੈ। ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਸਿੰਮਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।’ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਗ ਪਿਆ। ਗੇਜਾ ਉਸਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਇਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਪਰ ਪੈਂਹਠ ਹਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿੱਲਾ ਠੇਕਾ ਸੋਚ ਕੇ ਉਹ ਖਿਆਲ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਗੇਜਾ ਖਾਲ ਵਿੱਚ ਪਏ ਡੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਗਿਆ।

ਸੁਖਮਨੀ ਕੌਰ ਰਿਆੜ  
L-2022-A-019-BIV

ਫੁੱਲ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਬੁਲਬੁਲ ਪੁੱਛੇ-  
“ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ,  
ਤੂੰ ਕਿੰਝ ਬਣਦਾ ਹਾਰ ਗਲੇ ਦਾ?  
ਮੈਂ ਕਿੰਝ ਫਸਾਂ ਫਾਹੀ?”

ਫੁੱਲ ਬੋਲਿਆ, "ਜੀਭ ਇਕਲੜੀ,  
ਤੈਥੋਂ ਰੁੱਕ ਨਾ ਸੱਕੇ।  
ਸੌ ਜੀਭਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਰ ਮੈਂ  
ਰਖਦਾ ਭੇਦ ਛੁਪਾਈ।

ਪ੍ਰੋ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ

## ਦਾਤ

ਧਰਤੀ ਤੇ ਵੱਸਦਾ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੈ,  
ਓਹ ਮਾਣ ਦਾ ਇਸਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਸੁੱਖ ਹੈ।  
ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਗਣ ਹਵਾਵਾਂ ਠੰਡੀਆਂ  
ਤੇ ਠੰਡੇ ਝਰਨੇ ਜੋ ਵਹਿੰਦੇ ਨੇ  
ਬੱਸ ਏਦਾਂ ਹੀ ਜੀਅ ਭਰ ਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ  
ਰੱਬ ਰੂਪੀ ਕੁਦਰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।

ਕਰ ਇਸਦੀ ਦਿੱਤੀ ਦਾਤ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋ  
ਤੂੰ ਐਵੇਂ ਏ ਵਰਦਾਨ ਗਵਾ ਨਾ ਬੈਠੀ  
ਲਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਅੱਗ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ  
ਤੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਭ ਸਵਾਹ ਨਾ ਬੈਠੀਂ।  
ਇਹ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ ਬੰਦਿਆ  
ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਜੀਵ ਰਲ-ਮਿਲ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ  
ਬੱਸ ਏਦਾਂ ਹੀ ਜੀਅ ਭਰਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ  
ਰੱਬ-ਰੂਪੀ ਕੁਦਰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।

ਕੁਦਰਤ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ, ਸਭਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਿਹਾ  
ਵੰਡਦੀ ਹੈ  
ਕੋਈ ਲਾਵੇ ਜੋ ਤੋਹਮਤਾਂ ਬਣਾਏ ਇਸਦੇ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ  
ਇਹੋ ਨਾ ਬਕਸ਼ੇ ਕੋਈ ਵੀ, ਏਹ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡ ਦੀ ਹੈ  
ਭਾਵੇਂ ਹਰ, ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਰਾਹ ਏ ਆਪਣੇ  
ਜਿਵੇਂ ਪਿਓ ਪੁਤਰਾਂ ਲਈ ਸਹਿੰਦੇ ਨੇ  
ਬੱਸ ਏਦਾਂ ਹੀ ਜੀਅ ਭਰਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ  
ਰੱਬ-ਰੂਪੀ ਕੁਦਰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਮਿਲਕੇ  
ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਵਾਰਦੇ ਹਾਂ  
ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਰਾਖੀ ਇਸ ਰੱਬ ਰੂਪੀ ਤਾਕਤ ਦੀ  
ਜੋ ਕਰੇ ਮੈਲਾ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ  
ਉਸ ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ

ਇਹ ਦਾਤ ਦੇਣੀ ਕੁਦਰਤ ਰਹਿਣੀ ਸਦਾ-ਸਦਾ ਲਈ ਅਮਰ ਹੈ  
ਚਾਹੇ ਓਗਦੇ ਸੂਰਜ ਢਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ  
ਪਰ ਬੱਸ ਏਦਾਂ ਜੀ ਭਰਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ  
ਰੱਬ ਰੂਪੀ ਕੁਦਰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।

**ਪਰਤੀਕ ਸ਼ਰਮਾ**  
**L-2019-H-35-BIV**

## ਕੁਦਰਤ

ਜਦ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਦ ਖੜਦੀ ਹਾਂ  
ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ

ਆਪਣੀ ਤੱਕਦੀ ਜਦੋਂ ਰਿਆਸਤ ਨੂੰ  
ਨਿੱਤ ਤੱਕਾਂ ਇੱਕ ਸਿਆਸਤ ਨੂੰ  
ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ  
ਫਿਰ ਤੇਰੀ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਵੜਦੀ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਦ ਖੜਦੀ ਹਾਂ  
ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੇਰਾ ਨਾ ਜਪਦੇ ਨੇ  
ਕੁਝ ਬੰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨੱਠਦੇ ਨੇ  
ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਤੇਰੀ ਮੁਸ਼ਫੀ  
ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਜਾ ਫੱਲਦੀ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ ਜਦ ਖੜਦੀ ਹਾਂ,  
ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ

ਤੇਰੀ ਮਿੱਟੀ ਵੀ ਸੋਹਣੀ ਐ  
ਤੂੰ ਸਭਤੋਂ ਮਨਮੋਹਣੀ ਐ  
ਜਦ ਦੇਖਾਂ ਤੇਰੇ ਮੁੱਖੜੇ ਨੂੰ  
ਤੇਰੀ ਮਹਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਫਲਦੀ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਦ ਖੜਦੀ ਹਾਂ  
ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ

ਕਈ ਸੋਹਣੇ ਲੱਭਦੇ ਤੱਤ ਤੇਰੇ ਚੋਂ  
ਕਈ ਜਾਵਣ ਇਹਦੇ ਕਹਿਰਾਂ ਨੂੰ  
ਕਈ ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਨੇ ਥਾਂ ਲੱਭਦੇ  
ਕਈ ਨਿਹਾਰਣ ਸੋਹਣੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਨੂੰ  
ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਤਾਂ ਹੈ ਰੱਬ ਵਰਗੀ  
ਇਹ ਸਭਨਾ ਨੂੰ ਮੈਂ ਤਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਦ ਖੜਦੀ ਹਾਂ  
ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ,  
ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਲਦੀ ਹਾਂ।

**ਹਰਲੀਨ ਕੌਰ**  
**L-2020-A-092-BIV**



# ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵਿਚਾਰ

ਕੁਦਰਤ - ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਇੱਕ ਅਰਬੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਕਤ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਣੀ ਹੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਸਿਰਜਿਆ। ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤੇ, ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਪੇੜ - ਪੌਦੇ, ਪਹਾੜ ਬਣਾਏ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁੜੇ-ਫਿੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ਕਿ - 'ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ॥' ਭਾਵ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਦ ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਗਏ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਂਗੂ ਨਿਰਭਓ, ਨਿਰਵੈਰ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਲਿਆ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

ਭਾਵ ਕੇ ਪਵਣੁ (ਹਵਾ) ਗੁਰੂ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨਦਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਓਵੇਂ ਹੀ ਧਰਤੀ ਇੰਨੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਕੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹਿੰਮਾ ਸੁਣਾਓਦੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ”

ਕੁਦਰਤਿ ਕਵਣ ਕਹਾ ਵਿਚਾਰ॥  
ਵਾਰਿਆ ਨ ਜਾਵਾ ਏਕ ਵਾਰ॥

ਭਾਵ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਵਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸੱਕਦੇ। ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪਾਸੋਂ ਨਿਖੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਨੀ ਤਰੱਕੀ ਪਾ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਦ ਤੇ ਇੰਨਾਂ ਗ਼ਰੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਚੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਬਨਾਵਟੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਨਾਵਟੀ ਮੌਸਮ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਬਨਾਵਟੀ ਰੁੱਖ-ਫੁੱਲ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਬਨਾਵਟੀ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਲੱਗਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਦੁਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਭ ਗਿਆ, ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਫੁੱਲ ਮਹਿਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਹ ਮਰਨ ਦੀ ਕਤਾਰ ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਤ ਉਸ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਈ। ਉਹ ਸਮਝ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਮੈਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ-ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖੁਸ਼ਬੂ

L-2022-H-157-M

## ਸਾਂਝਾ ਪੰਜਾਬ

ਕਰੀਂ ਵੇ ਤੂੰ ਕਰੀਂ ਮੌਲਾ ਪੂਰਾ ਸਾਡੇ ਇਹ ਖ਼ਾਬ ਨੂੰ,  
ਇਸ ਜਨਮ 'ਚ ਵੇਖ ਲਵਾਂ ਵਸਦੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ॥  
ਮਾਨਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਵੀ ਜੇ ਫੁੱਲ ਆਸਾਂ ਵਾਲਾ ਖਿਲ ਜਾਵੇ,  
ਕਿਧਰੇ ਲਾਹੌਰ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇ॥  
ਟੇਕ ਮੱਥਾ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਜਾਵਾਂ ਵਾਹਘਾ ਪਾਰ ਜੇ,  
ਖੁੱਲ ਜਾਣ ਗੇਟ ਕਿਤੇ ਮੁੜ ਆਵੇ ਟੁੱਟਿਆ ਪਿਆਰ ਜੇ॥

ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਦਾਦੇ-ਬਾਬੇ ਫੁੱਲ ਸਧਰਾਂ ਦੇ ਬੋਏ ਸੀ,  
ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਜਿਹੇ ਫਕੀਰ ਉਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹੋਏ ਸੀ॥

ਦੁੱਕਦੇ ਬਰਾਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਤਾਰ ਜੇ,  
ਕਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤੂੰ ਮੌਲਾ ਮੁੜ ਆਵੇ ਕਿਧਰੇ ਪਿਆਰ ਜੇ॥

ਮਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਬਸ ਖੈਰ ਸੁੱਖ ਮੰਗਦਾ,  
ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਲਹਿੰਦਾ ਪੰਜਾਬ ਨਾ ਜੇ ਵੰਡਦਾ॥

ਮਨਤਾਜ ਸਿੰਘ ਮਾਨ

BL-2019-A-109-BVI

## ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਨ੍ਹੇ ਸੌਖੇ ਦਿਸਦੇ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਖੇ ਨਿਭਾਉਣੇ ਤੇ ਸੰਭਾਲਣੇ। ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਮਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਹੀ ਜੁੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਾਕ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਸੁੰਹ ਵੀ ਪੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤੱਕ ਖਾਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਮਾਂ, ਵਾਅਦਿਆਂ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰਾਹ 'ਤੇ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਦੇ-ਜੁੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਲੱਗੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾਵੇ। ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਚਾਚਾ, ਮਾਮਾ, ਤਾਇਆ, ਭੂਆ, ਮਾਮੀ, ਦਾਦੀ, ਦਾਦਾ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਆਦਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਦੀ ਹਾਂ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੜਵਾਹਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਪੰਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ 'ਚ ਰਹਿਣਗੇ ਓਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਇਕ ਸੀਮਾ ਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ। ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਨ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਹੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਉਸ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਸੱਚਾਈ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਘੱਟਦਾ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਗਿਣ ਅਤੇ ਨਾਹੀ ਮਿਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਅਰਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਮੋਢਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਿਰ ਰੱਖਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਲਹਿ ਜਾਏ। ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਕ ਸਾਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹੇ। ਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੇ ਭੀੜ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਫੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਏ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਪਰੋਂ ਕੇ ਇੱਕ ਮਾਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੋਹਣੀ ਨਾਰ ਦੇ ਗਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਾਲਜ, ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ। ਮੈਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਦੀ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਿਆ, ਤੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਟੁੱਟਿਆ ਵੀ। ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ। ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ, ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਭ ਇਸ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ। ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਿਆ ਵੀ ਬਣੇ, ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਆਏ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਜਾਣਾ'। ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜਾਅ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਵਜੂਦ ਨੇ ਮੇਰਾ। ਕੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਨੂੰ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ, ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਅਸਲ 'ਚ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ ਤੱਕ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾਪਨ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਣਮੋਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਅਣਗਿਣਤ ਦੁਆਵਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ, ਕੁਝ ਆਮ। ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖਿੜੀ ਕਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ, ਕੌਮਲ। ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਚਾਈ ਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਵੀ ਦੁਖਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸ਼ਿਕਵੇ, ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਆਪਣਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਰਾਹ ਜਾਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਆਪਣਾ ਹਾਲ ਸੁਣਾਉਂਦਾ। ਰੱਬਾ ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ - ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ।

ਸ਼ਰਨਦੀਪ ਕੌਰ  
L-2020-A-12-D





# ਫੁੱਲ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਬ ਮੈਂ ਤੱਕਿਆ,  
ਨਾਲੇ ਲੱਭੇ ਫਰਿਸ਼ਤੇ।  
ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਕਣ ਮਹਿਕਾਂ ਵੰਡਣ,  
ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ।

‘ਸੂਰਜ-ਮੁਖੀ’ ਮੇਰੇ ਦਾਦੇ ਵਾਂਗਰ,  
ਘਰ ਦਾ ਮੁਖੀਆ ਲੱਗਦਾ ਏ।  
ਨਿਤ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਜਿਹੜਾ,  
ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਮਜਲਿਸ ਕਰਦਾ ਏ।

ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਜਿਹਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ,  
ਸੁਣਦਾ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਆ।  
ਤਿਉੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਦਾਦੀ ਮੇਰੀ,  
ਅਸਲ ‘ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ’ ਆ।

ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਜਵਾਬ ਮਿਲੇ ਮੈਨੂੰ,  
ਮੇਰੀ ਹਰ ਪਹੇਲੀ ਦਾ  
ਸੋਹਣੀ ਅੰਮੜੀ ਜਾਪੇ ਮੈਨੂੰ  
ਜੀਕਣ ਫੁੱਲ ‘ਚੰਮੇਲੀ’ ਦਾ।

ਬਾਪੂ ਮੇਰਾ ਲੱਗਦਾ ਮੈਨੂੰ,  
ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਫੁੱਲ ‘ਕਨੇਰ’ ਆ।  
ਪੱਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੱਤੇ ਨੇ।  
ਪਰ ਕਰਦਾ ਦੂਰ ਹਨੇਰ ਆ।

ਬਿਨਾਂ ਗੱਲੋਂ ਹਰ ਗੱਲ,  
ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਲੜਦੀ।  
ਭੈਣ ਮੇਰੀ ਜਾਪੇ ਮੈਨੂੰ,  
‘ਡੇਜ਼ੀ’ ਫੁੱਲ ਵਰਗੀ।

ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਵੀ,  
ਮਹਿਫੂਜ਼ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ।  
ਮੈਨੂੰ, ਲਾਲ- ‘ਗੁਲਾਬ’  
ਮੇਰੇ ਮਹਿਬੂਬ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ।

ਕਦੇ ਗੁੱਡਾ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਲਾਵਾਂ,  
ਉੱਠ ਕੇ ਨਿਤ ਸਵੇਰੇ।  
ਇੰਝ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿਣਾ  
ਮੈਂ ਵੀ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ।

ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗਰ ਮਹਿਕਾਂ ਵੰਡਣ  
ਮੈਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮੇਰੇ।



## ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਤੇ ਦੁਨੀਆ

ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜਿਆ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਖੀਂ ਮਿਲ ਕੇ, ਗਲ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੋਬਾਇਲ ਉੱਪਰ ਹੀ ਸਭ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨੇ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਸੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਰੱਬ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜੀਵ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਖਿਰ ਕਿਉਂ? ਮੋਬਾਇਲ ਉੱਪਰ ਸਾਨੂੰ ਦੁਨਿਆ ਦੇ ਸ਼ਗਲ-ਪਦਾਰਥ ਏਨੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਸਾਹਮਣੇ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੂਰ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੋਬਾਇਲ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਪਰ ਪੋਸਟ ਪਾਉਣਾ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਖਿਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਦੂਈ ਵਸਤੂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਾਇਰੇ ਦੀ ਉਹ ਦੁਨਿਆ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਬਾਇਲ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਹੀਏ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਕੜ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ’ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਢ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਆਪੇ ਫਾਥਿਏ ਤੈਨੂੰ ਕੌਣ ਛੁਡਾਵੇ?”

ਰਿਸ਼ੋਮ

L-2020-A-061-BIV

ਹਰਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-32-M

# ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਧੀਆਂ ‘ਮਹਿਫੂਜ਼’

ਇੱਕ ਚਿੜੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦੀ ਏ,  
ਕਦੇ ਰੋਂਦੀ ਏ ਕਦੇ ਹੱਸਦੀ ਏ,  
ਫੁੰਘੇ ਹੋਕੇ ਕੱਸਦੀ ਏ,  
ਸੋਚੀਂ ਡੁੱਬਦੀ ਏ, ਕਦੇ ਰੋਂਦੀ ਏ ਕਦੇ ਹੱਸਦੀ ਏ।

ਆਓ ਨੀ ਸਖੀਓ ਬਹਿਜੋ ਨੀ ਸਖੀਓ,  
ਗੱਲ ਮੇਰੀ ਸੁਣੋ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਵੀ ਸੁਣਾਉ ਨੀ ਸਖੀਓ,  
ਗੱਲੀ ਬਾਤੀ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ ਲਾਓ ਨੀ ਸਖੀਓ।

ਗੱਲ ਇਹ ਬੜੀ ਪੁਰਾਣੀ ਏ, ਇੱਕ ਧੀ ਦੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਏ,  
ਬਾਗ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਸੋਹਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਾਜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਰਾਣੀ ਏ,  
ਮੁਰਾਦਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਘਰ ਆਈ ਲਾਡੋ ਰਾਣੀ ਏ।

ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਜੀ ਰਾਜਾ ਸੀ, ਧਰਤੀ-ਮਾਤਾ ਰਾਣੀ ਸੀ,  
ਦੇਵੇਂ ਲੱਗੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਣ ਸਾਡੀ ਲਾਡੋ ਕਿੰਨੀ ਸਿਆਣੀ ਸੀ।  
ਇੱਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਹਜ਼ੂਮ ਸੀ ਹੋਇਆ,  
ਰਾਜਾ ਬਹਿਕੇ ਬਾਹਲਾ ਰੋਇਆ,  
ਮਾਤਾ ਪਈ ਵਿਰਲਾਪ ਸੀ ਕਰਦੀ,  
ਲਾਡੋ ਹੋਈ ਵਿਆਹੁਣ ਜੋਗੀ।

ਬਿਪਤਾ ਪਈ ਵਿੱਚ ਵਰ ਸੀ ਲੱਭਿਆ,  
ਕਿਸ ਦੇਸ ਦਾ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਸੀ ਦੱਸਿਆ,  
ਵਿਆਹ ਕੇ ਤੋਰ ਧੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ-ਧਰਤੀ ਸੁਖ ਸੀ ਹੰਡਿਆ,  
ਜਾਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਧੀ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ‘ਸੁੱਖ’ ਸੀ  
ਗੰਡਿਆ  
ਵਿਰਤ ਸੁਣਾਈ ਬਿਨ ਵਿਪਤਾ ਪਈ ਤੋਂ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵਚਨ  
ਮੰਗਿਆ।

ਧੀ ਨਿਆਣੀ ਵਿਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ,  
ਕਿਸ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਨਿਤ ਇਹ ਡਰ ਸਤਾਵੇ,  
ਇੱਕ ਸੀ ਐਸਾ ਵੇਲਾ ਆਇਆ ਨੀ ਸਖੀਓ,  
ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਾਹਾਕਾਰ ਸੀ ਮੱਚਿਆ।

ਰਾਜੇ ਕੋਲ ਨਿਤ ਪਰਜਾ ਆਵੇ, ਨਿੱਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦੁੱਖ  
ਸੁਣਾਵੇ,  
ਰਾਜਾ ਹੁਣ ਸੋਚੀ ਜਾਵੇ ਕਿੰਝ ਪਰਜਾ ਇਹ ਦੁੱਖ ਹੰਢਾਵੇ,  
ਵਰ੍ਹੇ-ਵਰ੍ਹੇ ਲੰਘੇ ਜਾਵਣ,  
ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ ਕੰਡੇ ਆਵਣ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਖੇਲ ਸੀ ਹੋਇਆ,  
ਰਾਜਨ ਗੁਰੂ ਸੰਗ ਮੇਲ ਸੀ ਹੋਇਆ,  
ਰਾਜਨ ਸਭ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਹਾਲ ਸੁਣਾਇਆ।  
ਗੱਲ ਪਈ ਹੁਣੀ ਸਮਝੀ ਆਵੇ,  
ਕਿੰਝ ਮਨੁੱਖ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕੀਤਾ।

ਕਦੇ ਹੜ੍ਹ, ਕਦੇ ਭੂਚਾਲ ਸੀ ਆਇਆ,  
ਕਿੱਥੋਂ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਸੇ ਹਰ ਪਲ ਸੀ ਡਰ ਸਤਾਇਆ,  
ਕਿਸਾਨ ਤਾਂ ਜੀ ਬਸ ਝੋਨਾ - ਕਣਕ ਉਗਾਵਣ,  
ਪਾਣੀ ਬਿਨ ਲੋੜੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵਣ,  
ਸਰਕਾਰ ਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹਰ ਫਸਲ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ, ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਕਿੰਝ  
ਘਰ ਚਲਾਵਣ।  
ਹੋ ਗਈਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਰਾਜ-ਨੀਤੀਆਂ, ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਨਿਤ ਫੁਰੀ  
ਚਲਾਵਣ।

ਰਾਜਨ ਹੁਣ ਗੱਲ ਪੈ ਗਈ ਖਾਨੇ,  
ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਣ ਲਈ ਮੋਹਰੀ ਸੱਚੇ ਮਕਾਨੇ,  
ਗੱਲ ਸਭ ਨੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰੀ।

ਧੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਮਝ ਸੀ ਆਇਆ,  
ਕੀ ਸੀ ਦੁੱਖ ਹੁਣ ਸਮਝੀ ਆਇਆ,  
‘ਸੁੱਖ’ ਹੁਣ ਉਸ ਗੰਢੀ ਲਾਹਿਆ,  
ਰਾਜਨ ਵਜ਼ੀਰੇ ‘ਸੁੱਖ’ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਇਆ।

“ਪੁੱਤ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਖਾਨੇ ਪਾਲੋ,  
ਇਹ ਵੇਲਾ ਤਾਂ ਆਉਣਾ ਹੀ ਸੀ,  
ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਵਿਸਾਰੀ,  
ਪਵਣ ਗੁਰੂ, ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ ਸੀ ਧਰਤੀ ਰਾਣੀ,  
ਦਿਨ ਰਾਤ ਤੈਨੂੰ ਖੇਡ ਖਿਡਾਇਆ ਇਹ ਗੱਲ ਤੂੰ ਜਾਣੀ”

ਸਾਰੇ ਪੈ ਗਏ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹੀਂ, ਸਭ ਆਪਣੀ ਸਮਝੀ ਪਾਇਆ,  
ਧਰਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ,  
ਸਭ ਹੁਣ ਸਤਿਕਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੀਤਾ,  
ਇੱਕ ਧਰਤੀ ਤਾਂ ਤਾਰੀ ਗਈ, ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਮਗਰੋਂ,  
ਦੁੱਖ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਕਿਹਨੂੰ ਕਹੀਏ,  
ਮਿਲਜੇ “ਸੁੱਖ” ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਕਿੱਧਰੇ ‘ਮਹਿਫੂਜ਼’ ਅਸੀਂ ਵੀ ਰਹੀਏ।

**ਗੁਰਸਿਮਰਨ ਕੌਰ**  
**L-2021-H-345-M**



## ਸਰਮਾਇਆ ਦੇਸ਼ ਦਾ

ਮੁਹਿੰਮ ਕਈ ਸਿਰੇ ਚੜਾਉਣੇ ਸੀ,  
ਚੰਨ 'ਤੇ ਪੈਰ ਵੀ ਇਹਨੇ ਪਾਉਣੇ ਸੀ।  
ਕਾਹਤੋਂ ਵੱਸ ਪਿਆ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ,  
ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਡੋਲਿਆ ਏ।  
ਸਰਮਾਇਆ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ,  
ਪੈੜਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਏ।

ਕੁੱਲ ਦੇ ਨਾਂ ਰੁਸ਼ਨਾਉਣੇ ਸੀ,  
ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਲਾਉਣੇ ਸੀ।  
ਕਾਹਤੋਂ ਵੱਸ ਪਿਆਰ ਆਸ਼ਕੀ ਦੇ,  
ਬੇੜਾ ਇਹਦਾ ਗਰਕਿਆ ਏ।  
ਸਰਮਾਇਆ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ,  
ਪੈੜਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਏ।

ਖਾਸ ਕਾਰੇ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣੇ ਸੀ,  
ਉੱਚੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪੁਗਾਉਣੇ ਸੀ।  
ਕਾਹਤੋਂ ਵੱਸ ਪਿਆ ਆਲਸ ਦੇ,  
ਉੱਚਮ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁੱਲਿਆ ਏ।  
ਸਰਮਾਇਆ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ,  
ਪੈੜਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਏ।

ਟੀਚਾ ਕੁਝ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ,  
ਅੰਬਰੀਂ ਨਾਂ ਚਮਕਾਉਣ ਦਾ।  
'ਸਿਮਰਨ' ਵੱਸ ਪਿਆ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ,  
ਕਾਹਤੋਂ ਇਹ ਵਿਸਰਿਆ ਏ।  
ਸਰਮਾਇਆ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ,  
ਪੈੜਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਏ।

**ਸਿਮਰਨ**

**L-2021-A-37-Biotech**

## ਕਾਗਜ਼

ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਾਂਗੂੰ ਜਾਣਿਆ,  
ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਤੀ ਬਣਾ ਕੇ,  
ਕਦੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਚ ਤਾਰਿਆ,  
ਮੇਰੇ ਦਰਦਾ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਾਲਾਂ ਚ,  
ਮੈਂਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਾੜਿਆ...

ਕਦੇ ਬਣਾ ਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪਤੰਗ ਤੂੰ,  
ਮੈਂਨੂੰ ਅੰਬਰਾਂ ਉੱਤੇ ਚਾੜਿਆ,  
ਤੇ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਭਰ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇਰਾ,  
ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਾੜਿਆ...

ਮੈਂਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੂੰ ਹਸਿਆ ਕਦੇ,  
ਕਦੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਰਵਾ ਲਿਆ,  
ਕਦੇ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ,  
ਤੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੀ ਝੁਕਾ ਲਿਆ...

ਕਦੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਤੂੰ,  
ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਸੀ ਲਾ ਲਿਆ,  
ਹੁਣ ਭਰ ਗਈਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਤੇਰੀਆਂ,  
ਮੈਂਨੂੰ ਕਬਾੜ 'ਚ ਬਦਲਾ ਲਿਆ...

ਕਦੇ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਮਕਾ ਤੂੰ,  
ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਚਮਕਾ ਲਿਆ,  
ਦੱਸ ਫਿਰ ਇੱਜ਼ਤ ਕੀ ਰਹੀ ਮੇਰੀ,  
ਤੂੰ ਕਦੇ ਲਾ ਲਿਆ ਕਦੇ ਲਾਹ ਲਿਆ...

**ਜੰਨਤ**

**GL-2019-A-22-BVI**

- ਬੁਲਬੁਲ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਆਲ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਤਾਂ ਕਿ ਗੁਲਾਮੀ ਕਿਤੇ ਉਸਦੀ ਔਲਾਦ ਦਾ ਨਸੀਬ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।
- ਬਾਹਰੀ ਹਨੇਰਾ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵੀ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮੀਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਲੀਲ ਜ਼ਿਬਰਾਨ  
(ਅਨਮੋਲ ਵਿਚਾਰ)

# ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੜੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ 2 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਕੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਸ 'ਚ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚੰਨ 'ਤੇ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਂਗਰ ਸੋਹਣਾ 'ਤੇ ਲਿਸ਼ਕਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਕਾਫੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਂਗ ਲੁਕੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਬੀਹੇ ਦੇ ਮੀਂਹ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣ ਵਾਲੇ ਗਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ (ਤੜਫ 'ਤੇ ਵਿਯੋਗ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹਨ ਮੈਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਸੋਗਾਤ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮੇਰੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਣ ਮਿਲੇ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਕੜੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀਆਂ, ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਚ ਪਿਆਰ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਵਧੇਰਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਛੱਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡਾ ਕਾਰਨ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਾਂ, ਪਿਓ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣ-ਬਣ, ਵਖਰੇਵਾਂ, ਗੁੱਸਾ, ਰੋਸਾ ਆਦਿ ਕੁਝ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਚੁੱਪ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਐ, ਪਰ ਇਹ ਨੂੰਹ-ਮਾਸ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਂਗਰ ਸਦੀਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੰਨਣਯੋਗ ਇਹ ਵੀ ਐ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਉਮਰ ਭਰ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰ ਢੇਣਾ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਪਰ

ਇੱਥੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਭਾਗਾ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਚੱਕੀ ਫਿਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਹ ਨੇ ਜੋ ਮੈਂ ਖੁਦ ਬਣਾਏ ਨੇ ਜਿੰਨਾਂ 'ਚ ਮੇਰੇ ਚੁੰਨਿੰਦਾ ਕੁ ਦੋਸਤ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪਿਆਰੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਹਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਐ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣੇ ਆਂ ਪਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਏਸ ਭਾਲ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਦ ਦੇ ਹੀ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਉੱਪਰ ਅੱਪੜੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਦੋਸਤ, ਪਿਆਰੇ ਕੁਦਰਤ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੇਜਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ ਇਹ ਛੁੱਟ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਪਿਆਰ, ਮੁਹੱਬਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਜੋ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੀ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਨੇ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਾਹਾਂ 'ਚ ਹੀ ਵਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਖਰੇਵਾਂ, ਦੂਰੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਹਾਂ ਚ ਘੁਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਚਾਹੀਦੇ ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨੀ ਪੈਂਦਾ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਰੱਖਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੇ ਰੱਬ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ। ਸਭ ਕੁਝ ਉਸੇ ਤੋਂ ਹੈ....

ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ  
L-2022-A-29-M

## ਮਾਂ

ਦਿਲ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਜਿਹੇ ਭਾਵ ਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿੰਨੀ ਸੁਖੀ ਸੀ ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਬੋਲਣਾ ਮੈਨੂੰ ਸੀ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਆਇਆ ਕੋਈ ਨੀ ਸੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੀ ਮਤਲਬ ਨਾਲ ਲਾਡ ਲਡਾਇਆ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਸੀ ਦੁਨੀਆ ਮੇਰੀ ਤੇ ਉਸਤੋਂ ਨਿੱਕੀ ਸੀ ਮੈਂ ਨਾ ਬੋਝ ਨਾ ਫਿਕਰ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਉਪਰੇ ਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ 'ਚ ਰੋਂਦੀ ਤੇ ਪਾਪਾ ਦੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਸੌਂਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨੀ ਸੀ ਖਾਂਦੀ ਮੈਂ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਲਮ ਚਲਾਉਂਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਚਿਤਚਿਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਭ ਨੂੰ ਸਤਾਉਂਦੀ ਸੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਪੁਕਾਰ ਸਕਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਡੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਡਾ ਸਕਦੀ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਲਾਡ ਲਡਾ ਸਕਦੀ ਕਾਸ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜਾਹ ਮੁਸਕਾ ਸਕਦੀ।

ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ  
L-2021-A-53-BIV

## ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਖਤ

ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰ,  
ਇਹ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਵੀ ਹੈ।  
ਕੂੰਜਾਂ ਜਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾ ਭਰਿਆ ਕਰ,  
ਬੁਝਦਾ ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਵੀ ਹੈ।  
ਕੱਲ ਦੇ ਪਿਛੇ ਨਾ ਨੱਸਿਆ ਕਰ,  
ਅੱਜ ਤੇਰੇ ਬਿਨਾ ਹਨੇਰਾ ਵੀ ਹੈ।  
ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਕਸਿਆ ਕਰ,  
ਓਥੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਵੀ ਹੈ।  
ਤੂੰ ਸਰਫੇ ਦਾ ਨਾ ਹੱਸਿਆ ਕਰ,  
ਤੇਰੇ ਖਿੜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸਵੇਰਾ ਵੀ ਹੈ।  
ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾ ਛਕਿਆ ਕਰ,  
ਤੈਨੂੰ ਪੋਣ ਦਾ ਨਾ ਜੇਰਾ ਵੀ ਹੈ।

ਅਨੁਵੇਸ਼ ਰਿਖੀ  
L-2022-BS-190-M



# Science & Agriculture Section



**Faculty Editor**



**Dr Seema Garcha**  
Microbiologist

**Student Editors**



**Vidhi Arora**  
L-2021-BS-131-D



**Arshdeep Kaur**  
L-2022-A-65-M



# Editorial

Reading opens our minds to new horizons which we didn't know existed. Our role as student editors presented us with a similar opportunity. We are grateful to the Editorial Committee for providing us with this unique learning experience which we will cherish for times to come.

"Science is not limited to laboratories and equations; it is a way of seeing and understanding the world, and its wonders are accessible to all." - Rachel Carson

As we navigate the problems of our times, science continues to be a beacon of inspiration and advancement. We can address the challenges by pursuing knowledge and applying scientific concepts. Science is the greatest blessing to mankind and has always united citizens. Plethora of instances are available to demonstrate it. The advent of science in human life has made possible the Green Revolution aimed at preventing famine and boosting agricultural output; also the recognition of the significance of digital technology and the importance of a scientific mindset in the battle against the COVID-19 pandemic. And the latest outcome of scientific progress, the artificial intelligence has demonstrated its value as a blessing for both personal and work-related spheres.

Science is a collective endeavor and this magazine is the result of impressive contributions made by budding scientists. Each article offers a fresh perspective with the potential to foster curiosity, fuel creativity and spark innovation. Let us approach the magazine with a renewed and open mindset. Let us keep pushing the boundaries of knowledge and use the power of science to make the world a better place.

**Dr Seema Garcha**  
**Microbiologist**

**Vidhi Arora**  
**L-2021-BS-131-D**

**Arshdeep Kaur**  
**L-2022-A-65-M**



# CONTENTS

S.No.	Title	Name of the student	Page No.
1.	Recycling in Everyday Life	Simranpreet Kaur Natt	1
2.	Food Security Challenges in the Modern World	Karnika	1
3.	Cyber Bullying	Aryan	2
4.	Cursed Agriculture : Unveiling the Dark Side of Farming Practices	Damanpreet Singh	2
5.	Environmental Pollution	Harsuneet Singh Dhillon	3
6.	Role of AI in Agriculture	Punya Sood	4
7.	Global Warming – Reality vs. Myth	Arshdeep Kaur	5
8.	Genome Editing in Agriculture: Unlocking New Avenues for Crop and Livestock Improvement	Harmeet Singh	6
9.	Crop Harvest related Festivals of India	Guranshpaul Singh	7
10.	Environment Pollution	Dushant Singh	10
11.	Mental Health	Jaspreet Kaur	11
12.	Agriculture's Legacy	Parve Raturaj	11
13.	Unlocking the Secret Beauty and Health Benefits of Portobello Mushrooms in Punjab	Md Mirazuddin	12
14.	What if we are Able to Develop “ <i>Self-fertilizing Cereal Crops</i> ”?	Asif Islam	13
15.	Introduction to Algae Biofuel	Shreya	13
16.	Biofertilizer and Organic Farming	Nirmal Singh	14
17.	The Intersection of Fashion and Sustainability	Parul Bhatia	15
18.	Embracing the Green Revolution : The Power and Promise of Planet-Based Diets	Jyoti Verma	16
19.	Water Consumption and Rice Productivity under Puddled and Unpuddled Soils	Savreen Kaur	17
20.	Fact or Fiction?	Vidhi Arora	18
21.	The Undiscovered Dimensions	Tarundeep Kaur	19
22.	Wine: A Nutraceutical Drink	Priyanka	20
23.	Composting - Trash to Treasure	Tanushree Ghosh	22



## Recycling in Everyday Life



As cited in our science world, ‘Reduce, Reuse and Recycle’, recycling plays an important part in our everyday life. With the rise in global warming and environmental pollution, recycling definitely becomes our last resort. Increasing carbon emissions with the rise in populations contribute significantly to our declining way of living. We rely on branded world to conquer our social status notion. We as humans always want to wear new clothes, watches, shoes, bags as we deny the very existence of the word recycling tending to decrease or harm our dignities. Recycling can be implemented significantly in our lives without having to worry about the increasing hole in our pockets. Our clothes can be recycled in an efficient manner to produce wearable side bags, tote bags. The cans which we utilize in our meals can be crushed and recycled to form useful decorative pieces. We can also utilize kitchen waste like orange peels, vegetable waste etc. to form compost or manure which boosts the growth of our plants in the kitchen garden. We can organize campaigns and donation drives to help the people in need and in dire demand for basic human necessities. Ice cream sticks, bottles can be utilized to form decorative hanging pieces. Belts can be cut at appropriate positions to form neck collar and leashes for our pets, dogs to be precise. Plastic should not be thrown as such and could be utilized effectively. Pillow covers can effectively be sewn to form bags and hand purses. Laces in our shoes can be woven to form clothing items and table cloth as well. Papers (newspapers), toys (discarded), books must be sold to vendors involved in recycling. Jewellery pieces can be assembled to form new neckpieces, earrings. Ecofriendly trash bins must be utilized to separate wet waste from dry waste. Shoes and clothes must be repeated instead of buying new ones. This is little of the much we can do to save our planet.

**Simranpreet Kaur Natt**  
**L-2020-BS-142-D**  
**(3rd Prize Creative Writing)**

## Food Security Challenges in the Modern World

Food security refers to a state where every person has the means to obtain adequate, safe and nutritious food that aligns with their dietary requirements and preferences, allowing them to lead healthy and active lives. The Food and Agriculture Organisation (FAO) of the United Nations identifies four crucial aspects of food security: the presence of enough food, the ability to access it, its proper utilization and the assurance of stability over time. Any deficiency in these dimensions can result in food insecurity posing risks to the health and welfare of communities.

It is a fundamental human right that remains an ongoing concern in the modern world. Despite technological advancements, globalization, westernization and increased agricultural productivity millions of people still struggle to access adequate and nutritious food.

Ensuring food security in the modern world is a complex and pressing challenge that requires collaboration between governments, international organisations and communities. As the global population continues to grow and climate change intensifies, the vulnerability of communities to food insecurity becomes increasingly apparent. Tackling these challenges requires a holistic approach that encompasses sustainable agricultural practices like promoting sustainable farming techniques that prioritize soil conservation, water management and biodiversity can enhance agricultural productivity while preserving natural resources, implementing climate-resilient agricultural practices and investing in research for climate – resistant crop varieties can help mitigate the impact of extreme weather events on food production, supporting small-scale farmers with access to resources, training and establishing effective social safety net programs can provide assistance to vulnerable populations during periods of food insecurity, educating communities about nutrition and healthy eating habits can improve food utilization and overall health and implementing strategies to reduce food waste at the consumer, retail, and production levels can enhance food availability without increasing production.

By working together and prioritizing the goal of ensuring ample access to nutritious and healthy food for all, we can build a more sustainable, resilient, and compassionate world, where food security is not a distant dream but a reality for everyone. Through concerted efforts and continued commitment, we can shape a future where no one goes to bed hungry, and where the dignity and well-being of all individuals are upheld through a robust and just food system.

**Karnika**  
**L-2021-CS-149-D**





## Cyber Bullying

Within the labyrinth of Cyberspace, a modern menace known as cyber bullying casts its malevolent shadow. Behind the illuminated screens and avatars, individuals take refuge in anonymity, wielding words as weapons to torment their victims. Social media platforms and digital channels have become battleground where hurtful comments, malicious rumors and demanding posts are unleashed with a click. The repercussions are profound scars etched into the psyche of those on the receiving end. The victims, isolated and defenseless, grapple with the psychological toll, often enduring anxiety, depression and a shattered self esteem.

Yet, a counterforce rises, driven by empathy and solidarity. Advocates of kindness utilize the same platforms to spread messages of support, urging victims to speak out and seek help. Schools and organizations implement educational initiatives, arming individuals with knowledge to combat this digital plague. As society begins to recognize the gravity of cyber bullying, legislative measures also come to light, aiming to hold perpetrators accountable.

In digital age, the battle lines are drawn not just between screens, but within the hearts of those who navigate the online world. The war against cyber bullying wages on, fought by those who refuse to let technology be tainted by cruelty. Through collective effort, the hope is to reshape narrative, transforming the digital realm into realm of respect, empathy and unity.

**Aryan**

**BL-2019-A-117-BVI**

## Cursed Agriculture : Unveiling the Dark side of Farming Practices

Agriculture, the backbone of civilization, has transformed from subsistence farming to an intricate global industry. However, hidden beneath the lush fields and bountiful harvests lies a concept known as “Cursed Agriculture” which casts a shadow over the very foundation of sustenance and progress.

Cursed agriculture embodies practices that bring forth detrimental consequences, adversely affecting ecosystem, soil health and human well being. One of its prime manifestations is deforestation, where vast expanses of forests are cleared to make way for farm lands. This process disrupts natural habitats, leading to the loss of biodiversity and intensifying climate change as trees (nature’s carbon sinks) are eradicated.

Monocropping, a practice often seen in cursed agriculture involves cultivating a single crop and extensive areas. This approach depletes the soil of specific nutrients required by the chosen crop, requiring copious artificial inputs that strain resources and disrupt the natural balance. Furthermore, it renders entire agricultural system susceptible to diseases and pests, endangering food security.

In the realm of cursed agriculture, the environment is not the sole victim, communities residing near such farms often face health risks due to exposure of the harmful chemicals. Also waterbodies get polluted due to the use of these chemicals and hence aquatic life as well as human life also get affected.

Addressing the cursed agriculture means to shift the conventional agriculture to sustainable agriculture by using more organic manures and doing cultural practices and to reduce the use of chemical fertilizers and pesticides to the minimum.

**Damanpreet Singh**  
**L-2021-A-105-BIV**

# Environmental Pollution

Environmental pollution has serious impacts on both human and the environment. It affects air quality, water quality, soil fertility, and public Health. Poor air quality affects the respiratory system, leading to respiratory illness like asthma and bronchitis, Water pollution can lead to spread of diseases like cholera, typhoid and dysentery. Soil pollution can reduce crop yields, leading to food insecurity.

## Air Pollution

It is the introduction of dangerous compounds into the atmosphere, which has a negative influence on the environment and humanity. Air pollution simply makes the air impure or contaminated. It happens when noxious gases, scents, dust or fumes are discharged into the air in concentrations that endanger human and animal comfort or health or can kill plant life.

## Water Pollution

The act of contaminating water bodies, such as rivers, oceans, lakes, streams, aquifers, and ground water is known as water pollution. It happens when foreign, dangerous substances such as chemicals, garbage or polluted materials are released into bodies of water, either directly or indirectly.

## Land Pollution

When the quality of the earth's land surfaces in terms of ease, landscape and capacity to support life forms is compromised or destroyed, this is referred to as land pollution. It is frequently brought on by human activity and the misuse of land resources, both directly or indirectly.

## Soil

Chemical pollutants can pollute soil or cause it to degrade through activities like mining, clearing vegetation, or top soil erosion. Typically it occurs when human activities bring harmful chemicals, substances or items into the soil.

## Noise

Noise pollution is an unpleasant sound or a sound that causes excruciating ear pain. Noise pollution is described as unpleasant or unwanted sound levels that cause significant distress to all living beings.

## Causes

Environmental pollution has variety of causes. One of the most prominent is the burning of fossil fuels, such as coal, oil and gas by power plants, factories and automobiles. This produces large amounts of CO<sub>2</sub> which is major contributor to global climate change. Other sources of environmental pollution include agricultural practices such as over fertilization and the use of pesticides and industrial processes such as mining, manufacturing and waste disposal.

## Remedies

To prevent environmental pollution, we must reduce the emissions of various pollutants. We can do this by switching to renewable sources of energy like solar, wind and hydroelectric power. We should reduce our reliance on fossil fuels and use more efficient transportation methods. We should also reduce the emissions of harmful industrial chemicals and practice sustainable agriculture. Additionally, we should increase public awareness of environmental pollution and its impact and promote eco-friendly lifestyles.

The world is facing an ever growing threat from pollution, which if left unchecked will have catastrophic consequences. Education and taking conscious action plan can play a key role in helping to reduce environmental pollution.

**Harsuneet Singh Dhillon**

**BL-2020-A-090-BVI**



# Role of AI in Agriculture

**Introduction:** Artificial Intelligence has created a boon in agriculture. Agriculture, since thousands of years, has been helping people by sustaining lives of the millenia. With the help of AI there has been a huge development in agriculture sector.

**Precision Agriculture:** AI with its precision technology help to locate crops suffering from diseases, checking on soil moisture, soil salinity and farmers can easily keep a check on the condition of their farms, precisely water them and plant crops as and when needed.

**Monitoring Crop Health and Recognising Diseases:** AI along with technology can scan the fruits and the crop grown, for any infestation, genetic problems, attack by pests, insects, microorganisms or disease conditions. It helps the farmer to spray their crops with pesticides, insecticides, and fertilizers as when needed and hence, timely protect them.

**Autonomous Machinery:** Agriculture these days, requires smartwork and not hardwork. Autonomous machinery operated by AI includes tractors operated with cameras for scanning, seed plotters which create troughs in the soil for required depth, machinery for temperature control while watering, AI installed irrigation drip system has also helped.

**Climate Resilience:** AI with the help of satellite can predict climate, water upon rainfall,

precipicity, humidity, drought conditions etc. and hence, farmers can water their plants accordingly.

**Speed Chain Optimization:** It has helped to create links and hence, farmer's market has been increased. It helped with monitor-sensitized locking systems for transport vehicles which prevent pilferage and ensure safe and fresh produce reaches all.

**Prediction Agriculture:** Prediction agriculture helps farmers to predict trends, market strategy, climatic conditions, crop variety that is most sustainable for a particular area with advanced benefits and hence, toil their hardwork accordingly.

**Genetic Mutation and Cross Breeding:** AI has helped in identifying plant species, their genetic advancement and how it would yield the best varieties with the help of genetic mutation. It has helped to create highly nutritive genetic varieties.

**Conclusion:** Artificial Intelligence with its precision technology, cross breeding, climatic resilience technologies has helped over 1 million farmers worldwide. With its optimum usage we can generate varieties that have high yields, are climate resilient i.e. can withstand harsh climate, create new farmer's market and hence, help farmers grow and in turn, help our nation grow.

**Punya Sood**

**L-2022-CSC-33-BND  
(1st Prize Creative Writing)**

# Global Warming – Reality vs. Myth

Global Warming is a rising menace of 21<sup>st</sup> century. Ever since the era of industrialization began, the mankind has been notoriously destroying the environment. Though the needs and luxuries of our lives have been adequately fulfilled, it is at the cost of our nature that we are able to enjoy them. From a thing as small as a pin to as large as a building everything is being manufactured or constructed by the destruction of our planet. It has been widely documented by scientists and is no longer suspected to be a myth.

With the advent of industrialization factories and industrial units have long been emitting noxious gases like methane, carbon dioxide, nitrogen oxides that contribute in raising the temperature of the atmosphere. These gases are generally referred to as greenhouse gases as they entrap the light emitted by the earth, thus rising the temperature of the planet.

Scientists have already proved in their studies how the gases called CFCs (chlorofluorocarbons) emitted from the air conditioners degrade the ozone layer of the atmosphere, that hinders the entrance of UV light into the atmosphere. However, with these harmful gases interfering with the chemical process of ozone production, thereby increase the global warming effect.

Additionally, consequences of global warming like melting of polar glaciers, rapid increase in the sea level, climate change have all been evidently experienced in the past five decades. The average temperature of the planet

has increased by 0.6°C in the past 10 years. The glaciers at the poles are melting at an alarming rate, consequently increasing the sea levels. It has been proven that the Atlantic Ocean has already risen by 3 inches in the last two decades. These facts are debunking the arguments against the issue of global warming.

Our human tendency to exploit our resources until they reach their exhaustion limit has successfully put our planet in peril. By destroying the trees and wild habitat, the wild animals are left with no home and thus endanger the human settlements. Many species of animals and plants have gone extinct due to their selfishness. Mainly the activities like deforestation have aired the flame of global warming. Its consequences are also visible in the agricultural sector. The rising temperature has put the crops in heat stress which has ramified into decreased yields and thus, threatening the food security.

Hereby, I can conclude that the issue of global warming is no more a myth but a horrible reality that can end our comfortable life on this planet into an apocalypse. It is high time that we start to incorporate some measures into our routines that can help curb this menace to provide sustainable life to our future generations who equally deserve to enjoy our natural resources endowed to us by mother earth.

**Arshdeep Kaur**  
**L-2022-A-65-M**  
**(2nd Prize Creative Writing)**



# Genome Editing in Agriculture: Unlocking New Avenues for Crop and Livestock Improvement

Since the last decade genome editing (GE) has emerged as a revolutionary tool that holds immense potential for transforming agriculture and allied sectors, addressing global challenges such as food and nutritional security, climate change and sustainable agriculture. By precisely modifying the genetic makeup of crop plants and animals, scientists including plant and animal breeders have been able to open new avenues to enhance crop yield and nutritional value, resilience to environmental stresses and cattle productivity. This technology is ultimately reshaping the way we humans cultivate and consume our food.

## Distinction from GMOs

There has been lot of controversy regarding production and consumption of genetically modified (GM) crops since their advent in mid 90s. It generally means introducing foreign gene into a plant/animal genome in order to improve them for human benefits. Gene editing technique, however, is significantly different from traditional GMOs in terms of technique, precision, effectiveness and power. GE generally involves precise modification in the target genome using different tools without introducing any foreign species DNA segment. Such a modification would ideally result in character improvement in that target species. Some already commercialized GE-derived products are nutritious Tomato (Japan), high-starch Maize (Canada, U.S., Argentina, Chile, Brazil & Japan), non-browning Mushroom and Mustard greens with high palatability (U.S) and high oleic-acid Soybean (U.S. & China).

## Power of genome editing

Genome editing, a tool in new plant breeding techniques (NPBTs), have ushered in a new era of precise genetic modification. Unlike traditional crossbreeding, random mutagenesis or GMOs, genome editing allows researchers to target and modify any gene with unmatched accuracy (at least theoretically). As a part of NPBTs, it can greatly assist in prebreeding but cannot replace commercial and maintenance breeding aspects. Among many others, CRISPR/Cas9 is most popular approach in GE (Fig.1). This facilitates the creation of superior crop varieties such as disease resistance, water stress tolerance and improved nutritional content such as drought tolerant wheat, highly nutritious berry or cattle with more milk or meat productivity.

## Tackling Climatic Challenges

One of the key challenges in agriculture today is adapting crops to changing climate such as extreme weather conditions namely heat, drought, flood or salinity. With GE, scientists can develop climate-resilient varieties by introducing desirable genetic variations enabling crop plants to face adverse climates and diseases.

## Improved Nutritional Value

Today, GE also offers an opportunity to enhance nutritional profile of different crops. By precisely altering the genes controlling nutrient synthesis and storage, researchers can enrich crops with essential vitamins, minerals and proteins. This has the potential to address global problems like malnutrition especially in developing count, where staple foods lack adequate nutritional value such as millets and pulses.

## Reducing Agro-chemical dependence

GE can also contribute to sustainable agriculture by reducing the need of chemical pesticides and fertilizers. By introducing genes that confer natural resistance to pests/disease or enhanced nutrient use efficiency, breeders can develop resilient crops without using agro- chemicals. This will not only benefit environment but also safeguard human or livestock health and reduce production cost, thus benefitting the farmers and consumers.

## Enhanced livestock productivity

Today, GE technology allows for modifications that lead to improvement in livestock production traits, animal health and welfare including cattle, pigs, sheep, goats and fishes. It can be achieved by zygote manipulation, disease modeling and embryo transfer. The major applications of GE in livestock include milk quality, meat and fiber production, disease resistance and reproduction traits.

## Key Challenges

In general, some current major limitations of genome editing include off-target effects, regulatory and ethical concerns, targeting complex traits, unpredictable outcomes, intellectual property and public acceptance. While its efficiency and accuracy is getting continuously improved, potential off-target mutation is still a key hurdle for producing improved agricultural products. There is still debate about its potential benefits and risks both to human health and environment such as biodiversity loss & species dominance; so global regulatory laws need to consider all these points to make a decision before commercializing it.

In nutshell, genome editing has emerged as a transformative tool in realm of agriculture, offering great opportunities to enhance crop productivity, nutrition and sustainability (Fig.2). By striking delicate balance between innovation and responsibility, we can harness its power to offer more resilient, healthy and sustainable agricultural future for generations to come.

**Harmeet Singh**  
**L-2016-A-107-M**

# Crop Harvest related Festivals of India

India's rich heritage has been built over the centuries and this has led to a huge variety in Indian life, soul and festivals. There is a great diversity in the Indian regions and these diversities have brought about an assortment of rituals and festivals. India is often called as the land of festivals and fairs where each day is some kind of celebration and there are more festivals celebrated in India than anywhere else in the world. India is considered as a colourful nation where people celebrate with full vigor and joy. India has 29 states and every state celebrates crop related harvest festivals at different times in the year. The first yield of the crop is a delight for the people and they celebrate it cheerfully as a festival. These festivals are as incredible and diverse as its people and landscapes and let you experience the beauty of the Indian culture. However, dates for harvest festivals in different parts of the country vary due to diversity in climate.

In this article, an effort has been made to compile harvest festivals of India.

## HARVEST FESTIVALS OF NORTH INDIA

### 1. Baisakhi/Vaisakhi

The festival of Baisakhi is celebrated to mark the onset of spring in India. The time of Baisakhi usually signifies the end of the harvest season, and is an occasion of tremendous joy and festivity for farmers. People of Punjab and Haryana celebrate Baisakhi or Vaisakhi by thanking the almighty God for the good harvest. In other parts of India, Baisakhi is known by diverse names - Pohela Boishakh in West Bengal, Bohag Bihu in Assam, Puthandu in Tamil Nadu, Bihu in Uttarakhand, Ugadi in Andhra Pradesh and Karnataka, PooramVishu in Kerala and MahaVishuva Sankranti in Odisha. The farmers of the country express their happiness and delight through this Indian harvest festival. People wear their best colourful dresses, sing the happiest songs, and dance to the melodious beats of *Dhol*. It is the most loved harvest festival of Punjab. Baisakhi fairs are also organized where acrobatics, wrestling, algoza, and *vanjli* performances can be

seen which makes it one of the most interesting harvest festivals celebrated in India. Men's Bhangra and women's Giddha are the main attractions of the Baisakhi celebration.



*Bhangra and Gidha being performed on occasion of Baisakhi*

### 2. Makar Sankranti

The festivities associated with Makar Sankranti are known by various names like Maghi Sangrand in Punjab, Makara Sankranti in Kerala, Magh Bihu in Assam, Maghi Saaji in Himachal Pradesh, Maghi Sangrand or Uttarain (Uttarayana) in Jammu, Sakrat in Haryana, Sakraat in Rajasthan, Sukarat in central India, Pongal in Tamil Nadu, Uttarayana in Gujarat and Uttar Pradesh, Ghughuti in Uttarakhand, Dahi Chura in Bihar, Makar Sankranti in Odisha, Karnataka, Maharashtra, Goa, West Bengal (also called Poush Sankranti or Mokor Sonkranti), Uttar Pradesh (also called Khichidi Sankranti), Uttarakhand (also called Uttarayani) or as simply, Sankranti in Andhra Pradesh and Telangana, Maghe Sankranti (Nepal), Songkran (Thailand), Thingyan (Myanmar), Mohan Songkran (Cambodia), Til Sakraat in Mithila, and Shishur Senkrath (Kashmir).

Makar Sankranti is the oldest and the most colourful harvest festival in India. It is also the most celebrated harvest festival of North India. Makar Sankranti marks the sun's arrival into the zodiac sign of Makara (Capricorn) as it moves along its celestial route. Particularly in villages of Punjab, Haryana, Himachal Pradesh, Gujarat, Kerala, Tamil Nadu and West Bengal, people celebrate



the harvest of new crops with a bonfire, carnivals, songs, dances, kite flying, and rallies. Kumbh Mela is one of the key attractions during this festival.

### 3. Lohri

Lohri is celebrated in parts of Northern India a night before Makar Sankranti. It is a popular Indian festival that is celebrated to mark the beginning of the harvest season for winter crops. Every year, during the month of Paush (*poh*), a day before Makar Sankranti - usually on January 13, with much fanfare especially by the people of Punjab, Lohri is celebrated. Lohri is a well-known harvest celebration in Punjab that features traditional dance and music. It heralds the conclusion of the winter season and is historically said to usher in the return of the sun to the northern hemisphere. To beat the winter chill, the entire family and neighbours congregate around a campfire and sing together, offering grains, corns, and nuts to honour and appreciate the spectacular harvest of sugarcane crops. The Punjabi traditional *Sunder Mundriye*, which is sung by everyone, is one of the festival's main attractions. The festival is also popular in other parts of the country such as Himachal Pradesh, Haryana and Jammu.

### 4. Basant Panchami

In the northern regions of the country, especially Punjab, Basant Panchami is treated as a spring harvest festival celebrated in veneration of the yellow flowers of ripened mustard crops, strewn across their agricultural fields. One of the most popular harvesting festivals of India, Basant Panchami marks the onset of the spring season, a good time for crops and harvest. Celebrated in different states of North India, it is considered an auspicious day. This festival is associated with yellow colour, which is a colour of spirituality. One can see the magnificent mustard crop fields in the countryside, especially rural areas of Punjab and Haryana. On this day, Indian cuisines like sweetened rice, *Maaki di Roti*, and *Sarson Da Saag* are relished by people.

## HARVEST FESTIVALS OF NORTH-EAST INDIA

### 5. Bhogali Bihu or Bohag Bihu

A popular harvest festival celebrated in the state of Assam, Bohag Bihu marks the beginning of seeding time. It is one part of the annual Bihu festival, which is celebrated thrice a year, with *Kati Bihu* and *Magh Bihu* being observed in the months of October and January, respectively. While the former marks the completion of sowing, the latter stands for the culmination of the harvesting period. *Bohag Bihu* is the most significant of the three as it marks the start of the Assamese New Year. It is also called *Rongaali* (*rong* meaning joy) as is a time of joy and optimism for all. The entire state of Assam showcases enthusiasm and delight in celebrating *Bhogali Bihu*. The farmers of Assam celebrate and cherish the efforts of cultivation and reap the benefits. The celebration starts one night before with *Uruka*-the community feast. On the day of Bihu, the *mejis* or pavilion made of clay and hay are burnt. Local women wear stunning *mukhlas* and participate in group songs and dance. This festival is also known as *Magh Bihu*. It is thought that the event began when the valley's inhabitants began tilling the ground. Bihu is thought to be as old as the *Brahmaputra River*.



*Bihu dance being performed on occasion of Bohag Bihu*

## FESTIVALS IN EAST AND WEST INDIA

### 6. Gudi Padwa

Gudi Padwa is a grand spring season festival celebrated to mark the start of a prosperous new year. It is celebrated in and around Maharashtra, Goa, Madhya Pradesh and the union territory of Dadra and Nagar Haveli and Daman and Diu at

the start of Chaitra, the first month of the lunisolar Hindu calendar. This festival is observed with colourful floor decorations called *rangoli*, a special *Gudi dvaja* (a saree or piece of cloth garlanded with flowers, mango and neem leaves, sugar crystal garland called *gathi*, topped with upturned silver or copper vessels), street processions, dancing, and festive foods. Local people make Gudi (bamboo doll) and hang them at the entrance. Gudi Padwa is also considered the harvest festival, which shows that the rabi crop has ended for the season. This is the time when mangoes and other fruits are reaped. Folks meet friends and relatives, exchange wishes, and women cook sweets like Puran Poli, Shrikhand, and Sunth Paak. The festival is also celebrated in Karnataka and Andhra Pradesh and is called Ugadi.



*Gudi Dvaja being decorated for celebration of Gudi Padwa*

## 7. Nabanna

Nabanna is amongst one of the crop festivals of India where new rice is harvested with sheer joy and stocked in homes. Nabanna literally means ‘Nobo-Onno’ or New Rice. Farmers from Bengal cheerfully participate in this harvest ritual in the Bengali month of Agrahayan and offer the first grains to Goddess Lakshmi while thanking her for all blessings. Payesh (Kheer) made from the newly harvested rice is important feature of this festival. This festival is a form of thanksgiving for prosperity.

Nabanna is celebrated by worshipping the Golaghor (storehouse). Festivities include making traditional cakes named “pitha”. According to folk custom, a community cannot enjoy the new rice crop until Lakshmi is first offered nabanna (“new food” or “new rice”). Farmers will cut and husk a special variety of rice and typically offer it prepared as rice porridge. In some cases, ancestral spirits and local deities are also the intended recipients of the offering. Other customs during the festival include greeting the moon with lamps, giving children gifts and sweetened milk, and offering rice and other types of food to crows.

## HARVEST FESTIVALS OF SOUTH INDIA

### 8. Onam

Onam is an annual harvest festival celebrated predominantly by the people of Kerala. A major annual event for Keralites, it is the official festival of the state and includes a spectrum of cultural events. Kerala during Onam is marked by happiness, excitement and enjoyment among all sections of people. Onam is celebrated as an outcome of reasons that have to do with mythology as well as old agrarian practices. The festival is celebrated for 10 days, beginning with the atham asterism in the month of Chingam (August/September) as per the local calendar, with the arrival of Mahabali. These 10 days represents a remarkable and amazing display of the culture and beauty of Kerala. Celebrations include Sadhya, Thiruvathira Kali, Pookalam, Ona-thallu, Pulikali, Onavillu, and welcome songs for King Mahabali. To relish the successful harvest, Malayalee people decorate their house entrance with floral rangoli, wear new traditional clothes; women cook delicious food, and celebrate with traditional music and dance. The key attractions of Onam festival include traditional Kerala cuisine recipes like Rasam, Payasam, Avial, brown rice, and parippu curry are offered to guests in traditional green leaf, snake boat race, and tiger dance are also exciting to watch.







*Kumhattikali Mask dance being performed on occasion of Onam*

## 9. Pongal

Pongal is another name for Makar Sankranti, which is celebrated during the same time in various cities of Tamil Nadu. Pongal means ‘overflow’ or ‘boiling over’ and is dedicated to the sun god, Surya. It is observed at the start of the month *Thai* according to Tamil solar calendar. This is a thanksgiving celebration where people express their deep gratitude to Mother Nature for the produce of the year. This is one of the most colourful harvest festivals of India celebrated for 4 days and is amongst the most popular festivals of Tamil Nadu. The first day is the Bhogi Festival devoted to Lord Indra for an abundance of rain. On the second day, newly harvested rice and milk are cooked outdoor and offered to Sun God Surya. The third day is for cow worship and on the fourth day, Pongal or traditional colored rice is offered with turmeric, betel leaf, and betel nuts. The three days of the Pongal festival are called Bhogi Pongal, Surya Pongal and Mattu Pongal. Some Tamils celebrate a fourth day of Pongal known as Kanum Pongal. The key attractions of Pongal festival are that houses are decorated with Kolam, the bull-taming contests, a bonfire with agricultural wastes, and worship for the family’s prosperity.

## 10. Ugadi

Ugadi or Yugadi is celebrated as the beginning of the New Year in Andhra Pradesh, Telangana and Karnataka. Ugadi is made up of two different words - Yug (era) and Adi (new beginning). Thus, Yugadi stands for new beginnings. The belief behind this

is that Lord Brahma created the world on this day and that is why it is celebrated as the first day of the Hindu calendar. This harvest festival is considered auspicious to start new work and ventures. On the day, local people take an oil bath, wear traditional clothes, decorate homes with earthen lamps and rangoli, and perform Ugadi puja at home. The Ugadi delicacies like Ugadi Pachadi, Pulihora, and Bobbatlu are prepared with raw mango, jaggery, neem and tamarind. The festivities of Ugadi coincide with “Chaitra Navratri” celebrated in north Indian states and “Gudi Padwa” celebrated in the central state of Maharashtra. The festival is called “Yugadi” in Karnataka, and Visu in Tamil Nadu and Kerala).

**Guranshpaul Singh**  
**BL-2020-A-080-BVI**

## Environment Pollution

Environment is the shield,  
That protects Earth from being peeled.  
But what we have done,  
We let it degrade as a dump.  
The air which gives us life,  
Has now lost its own price.  
The water which keeps us alive,  
Has now lost its own drive.  
The soil which gives us food,  
Has now lost its own livelihood.  
But what can we do,  
Protect environment too.  
But how can we do,  
The only way is to adopt sustainability.  
At last what must we do,  
Create awareness as much as you can do.

**Dushant Singh**  
**L-2022-A-006-BIV**

# Mental Health

WHO defines health as physical, mental, spiritual fitness. However, in this modern era we have completely taken our minds for granted. When we show symptoms of common cold, or a fever, any other physical ailment we directly approach doctors without any shame and guilt. On the contrary, when we are not feeling good, from outside we are fine, we are showing no physical manifestations of the problem we are facing, but deep down we know we are not fine, we hesitate to even go to a therapist. In fact we are ashamed of telling anyone that we are not feeling good. We all must have heard the story of a father and son who were going with their donkey and how they changed themselves and their decisions according to commentary of other people. The point is, if due to the fear of shame of what people will say we will continue to ignore our mental health, then it is going to take a toll on our physical health as well. People are always going to say something even when you do something good or vice versa. So why to care for people who are never going to show up to wipe our tears, to pay our bills, to make us happy??? Haven't you heard 'duniya ka sabse bada rog, kaya kahenge log?'

It's high time to not ignore the holistic approach of health and run towards vague issues like what will people say. We are going to get our degrees for sure, we will land a decent job, we are going to win the competition, but amidst all this race of life and wants and wants..... we are going to lose ourselves.

Start putting yourself above everyone else. The problem is we always put others on a pedestal thinking that they are the most significant people our lives, but this is not true. Everyone will at some point of life, act against our expectations but the only person who is always there for us would be ourselves. I have heard a lot of times people say, they are sad because of ABC person, they hurt me etc. I read somewhere, 'nothing can destroy an iron but only its own rust'. This is a very small statement but surely a powerful one. We come across a lot of things, people, in our lives and they might or

might not be the ones that we want to remember. We always say and cringe that we are sad because of them, we are losers because of them. But trust me, the trigger might be an external one but the impact or the reaction is always our choice and always will be. If the choice is there, then why not choose to be calm and patient rather than turning on our defensive and complainer's mode.

So, start taking care of yourself like you want to take care of somebody you love.

Take the mantle in your own hands. Stop struggling inside and reach out in need of support. Not everyone will laugh at you. There are good people as well and in fact the professional ones are the most reliable people to dwell upon. Take time out from your busy schedule and breath for a while. Go out for a walk. Stop living within the four walls of your damn room.

**Jaspreet Kaur**  
L-2021-55-292-IM

## Agriculture's Legacy

In fields of green, a labor's embrace;  
Farmers nurture life with skill and grace.  
Sun and rain, their guiding song;  
Agriculture's dance, forever strong.  
Across the rolling land, a farmer's stride,  
Tending crops with care, side by side;  
Soil's embrace, a promise to sow,  
Agriculture's rhythm, a life to grow.  
Rustic scenes where plows mark the earth;  
Seeds find a home, a place of rebirth.  
With patient hands and sunlit hours;  
Bountiful harvests, nature's powers.  
Barns stand tall against the sky so blue;  
Harvest's reward a dream come true.  
From dawn till dusk, their efforts persist;  
Agriculture's legacy, forever exists.

**Parve Raturaj**  
L-2021-A-89-BIV



# Unlocking the Secret Beauty and Health Benefits of Portobello Mushrooms in Punjab

Portobello mushrooms, with their robust flavour and meaty texture, have earned their place as a culinary star in kitchens worldwide. India has many different types of food, just like its culture has many different traditions. Now is a good time to show the people in Punjab, a lively state in India, how wonderful and healthy Portobello mushrooms are. Punjab is famous for its delicious traditional food, and if we use Portobello mushrooms, we can make the food even better and healthier. Let's learn more about Portobellos and see how they can make Punjabi food tastier and help people stay healthier.

Portobello mushrooms are not only delectable; they're also a nutritional powerhouse. Packed with essential vitamins and minerals, they can be a valuable addition to the Punjabi diet. The vitamins, particularly B vitamins like riboflavin and niacin, support energy production and heart-healthy delight.

Adding Portobello mushrooms to Punjabi food is good for your heart. These mushrooms don't have many calories and no cholesterol. They're full of potassium, which helps keep your blood pressure healthy and your heart working well. This is important in a place like Punjab where people love hearty meals.

## Strengthening the Immune System:

These mushrooms are also known to support the immune system. They contain compounds like beta-glucans, which have been linked to immune-boosting effects. Additionally, portobellos contain ergosterol, a precursor to vitamin D, which is essential for immune function, bone health, and overall well-being.

## Rich in Antioxidants:

Portobello mushrooms are a treasure trove of antioxidants, which play a crucial role in combating oxidative stress and reducing the risk of chronic diseases. Antioxidants, such as ergothioneine and selenium found in portobellos, help neutralize harmful free radicals in the body, contributing to better overall health.

## The Hidden Beauty of Flavour and Versatility:

The beauty of portobello mushrooms isn't just in their nutritional content; it's also in their bold, earthy flavour and versatility in the kitchen. These mushrooms can be a fantastic meat substitute in vegetarian and

vegan dishes, adding a hearty texture and a satisfying taste. In Punjab, where food is celebrated with passion, Portobellos can introduce a new dimension to traditional recipes.

## Mouthwatering Recipes:

To truly appreciate the beauty and flavour of portobello mushrooms, try these delightful recipes:

1. **Grilled Portobello Burgers:** Marinate portobello caps in a mixture of olive oil, balsamic vinegar, garlic, and herbs, then grill them to perfection. Serve on whole-grain buns with your favourite burger toppings for a delicious and nutritious plant-based meal.
2. **Stuffed Portobellos:** Remove the stems from portobello caps and stuff them with a mixture of quinoa, sautéed vegetables, and your choice of cheese. Bake until the mushrooms are tender and the filling is golden brown.
3. **Portobello Pizzas:** Use portobello caps as a base for mini pizzas. Top with tomato sauce, mozzarella cheese, and your favourite pizza toppings. Bake until the cheese is melted and bubbly.

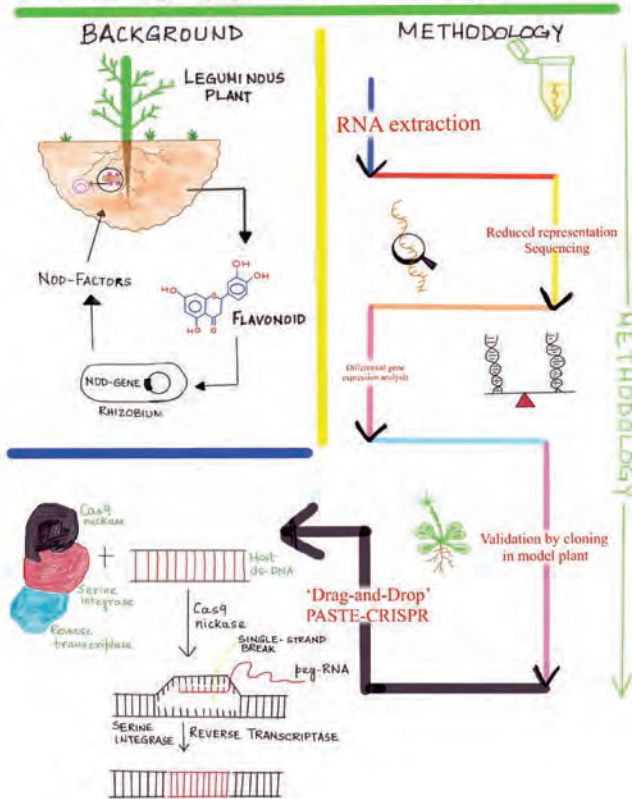
## To introduce the beauty of Portobello mushrooms into Punjabi households, consider these mouthwatering recipes:

1. **Portobello Bhurji:** Create a unique twist on the classic Punjabi dish by replacing paneer with finely chopped Portobello mushrooms in a spicy tomato-onion masala. Enjoy this protein-rich delicacy with hot rotis or paranthas.
2. **Portobello Tikka:** Marinate Portobello mushroom caps in a blend of yogurt, spices, and herbs, then grill them to perfection. Serve with mint chutney for an appetizing and healthy snack.
3. **Portobello Curry:** Enhance the traditional Punjabi curry by adding sliced Portobello mushrooms. Their texture and flavour will complement the rich, aromatic gravy, creating a dish that's both satisfying and nutritious.

**Md Mirazuddin**  
**L-2022-BS-216-M**

# What if we are Able to Develop “Self-fertilizing Cereal Crops”?

Self fertilizing cereal crops  
Towards adopting symbiosis in cereal crops



Leguminous crops have evolved to develop a ‘self-fertilizing’ machinery by establishing a symbiotic relationship with nitrogen fixing microbes like *Rhizobium*, *Bradyrhizobium* etc. These plants secrete certain alluring chemical compounds known as rhizopines that attract the nitrogen-fixers to form nodules. They avail the carbohydrates synthesized by the plants and in turn fix inorganic nitrogen from atmosphere into organic form.

To synthesize ammonium ions from dinitrogen, plants have to sacrifice 16 ATPs at the cost of their production. This pitfall needs to be addressed while addressing the desired goal.

Asif Islam  
L-2021-A-155-M

# Introduction to Algae Biofuel

There are many organisms out there from which Bio-fuel can be derived. Algae is one of these organisms and although algae bio-fuel is not that popular right now, events could be heading in a direction that would make it a lot more popular before too much time has passed.

The main reason that algae biofuel could become popular has to do with the method that creates it. Algae is a photosynthetic organism just like other plants and for that reason, it has the ability to capture CO<sub>2</sub> and then turn that CO<sub>2</sub> into O<sub>2</sub> in the presence of sunlight and create more biomass as a result. That biomass then can be used to derive bio-fuel which in turn can also be used to power many of the vehicles that are already on road today.

If it is able to do this, the question then becomes why is this type of bio-fuel is not popular right now? The best way to answer that question is to take a look at the economics of the situation. Right now, the average algal mat will run you between \$10 for every kilogram of substance that you purchase and when you do the math, what you will see is that even with the increased cost of oil it is still definitely true that conventional fossil fuels beat these algae derived fuels in terms of cost.

As oil begins to become even scarcer and the global food shortages force people to rethink using crops like soybeans and corn for fuel, things like algae bio-fuel may become economically viable alternatives in the not-too-distant future. With more companies involved in harvesting them, we could also see the cost go down enough that you might be able to save money with this fuel versus conventional fossil fuels.

Another advantage of algae bio-fuel is that it doesn’t increase the amount of CO<sub>2</sub> in the atmosphere. Anything released by the fuel during consumption was CO<sub>2</sub> that was converted to O<sub>2</sub> previously by the algae when it was brought down from atmosphere.

Although, this type of fuel wouldn’t reduce the level of CO<sub>2</sub>, it would also not increase it and that is an improvement on traditional hydrocarbon – based fuel.

Shreya  
L-2020-A-62-BIV



# Biofertilizer and Organic Farming

Biofertilizers are biological products comprising living microorganisms that, when administered to seeds, plant surfaces, or soil, stimulate growth whereas, broadly organic fertilizers are acquired from plants, animals and microorganisms. They contain abundant nutrients like nitrogen, phosphorous, and potassium. Biofertilizers offers eco-friendly and cost-effective alternatives to synthetic fertilizers. These beneficial products can be applied directly to the soil or used in conjunction with their organic farming practices, such as composting and mulching, to enhance the nutrient content and flavor of crops, also they fortify plants against diseases and pests. Furthermore, they enhance plant resilience to diseases and pest. Organic farming constitutes a subset of agriculture that underscores natural approaches like composting, vermicomposting and employing organic fertilizers and pest management by following organic treatments, i.e. seed treatment by using beejamrit (organic pesticide). Organic cultivators cultivate their crops without resorting to synthetic fertilizers, chemicals or genetic modification. Instead they depend on naturally existing soil nutrients and organic materials, such as compost and manure, to furnish vital nutrients and minerals to their plants. Additionally, organic farmers adhere to conventional farming practices that foster biodiversity, soil richness, and water conservation. The focal point of organic farming lies in producing food in an ecologically conscious manner, while also showing deference to animals and the environment.

Anticipated at a compound annual growth rate (CAGR) of 12.04%, the global biofertilizers market is set to expand from \$2.02 billion to \$4.47 billion throughout the projected period. Within the realm of agriculture, organic farming stands out

as one of the most rapidly advancing techniques, encompassing a substantial 72.3 million hectares of agricultural land worldwide under its management, as reported by the research institute of organic agriculture. The utilization of synthetic fertilizers has resulted in soil contamination and the depletion of micro organisms. Consequently, organic farming is swiftly gaining popularity as a means to counteract soil pollution. Through the optimal utilization of local resources, organic agriculture effectively enhances soil fertility, all while circumventing the use of agrochemicals, genetically modified organisms (GMOs), and numerous synthetic compounds employed as food additives. The escalating desire for organic produce serves as a driving force for farmers to embrace bio-based fertilizers that align with the principles of organic food production. With a heightened appreciation for such products and their increasing adoption among farmers across both developing and developed economics, the biofertilizers market is poised for positive growth in the forthcoming years.

Moreover, the surge in both the desire for food products and individual income levels has generated significant prospects for the expansion of the biofertilizers market across diverse global regions and nations. Organic farming encompasses a range of techniques, including biofertilizers, potash utilization, greenhouse and hydroponic farming, pellet fertilization, seaweed-based fertilization, biogas production anaerobic digesters, biopesticides, and organic manure application. These practices collectively contribute to the comprehensive framework of organic farming.

**Nirmal Singh**  
**L-2019-BS-14-IM**

# The Intersection of Fashion and Sustainability

Though trends change quickly in the fashion industry, the demand for sustainability never goes away. The intersection of fashion and sustainability is gaining increasing attention as consumers and the industry become more conscious of the negative impacts that clothing production and consumption have on the environment and society. This article examines the complex link between fashion and sustainability, stressing the efforts and difficulties in fostering an ethical and environmentally responsible fashion industry.

## Sustainable Fashion: Beyond the Trend

Sustainable fashion, sometimes known as "eco-fashion," aims to reduce the detrimental consequences caused due to production of clothes on the environment and society.

Traditional fashion methods frequently rely on resource-intensive techniques, which add to pollution, waste, and labor exploitation. Conversely, sustainable fashion centers around ethical practices across the fashion lifecycle, from material sourcing and design through production, distribution, and even final garment disposal.

## Materials Matter: From Organic Cotton to Recycled Polyester

The selection of materials is at the core of sustainable fashion. Organic cotton, hemp, and recycled fibers are among the eco-friendly materials that designers are progressively adopting. These resources lessen the need for raw materials with a high resource requirement and support practices having lower deleterious effects.

For instance, recycled polyester reuses discarded plastic, lowering the demand for virgin polyester manufacture, which depends on fossil fuels. This strategy helps to reduce trash while also reducing pollution. Additionally, environment friendly products frequently come with certificates that attest to their ethical manufacture, fair labor practices, and secure working circumstances for those engaged in their production.

## Slow Fashion Vs. Fast Fashion: Quality Over Quantity

Fast fashion has dominated the market for decades because of its quick manufacturing and low cost. However, this paradigm is related to significant waste and unethical behavior. The idea of "slow fashion" contradicts this paradigm sustainably. Slow fashion promotes long-lasting clothing that eliminates the need for frequent replacements by focusing on durability, timeless designs and high-quality craftsmanship.

## Closing The Loop: Circular Fashion Economy

The idea of a circular fashion economy is to reduce waste. Strategies like renting clothes, buying used and mending clothing have gained popularity. To reuse textiles and lessen the demand for natural resources, brands should organize recycling and take-back programs.

## Challenges and Future Prospects

Although there have been notable advancements sustainably, obstacles still exist. For some consumers, green fashion may be less affordable due to the expense of sustainable materials and manufacturing techniques. Furthermore, a move away from the rapid fashion paradigm could necessitate a shift in consumer mindsets towards buying fewer, higher-quality clothing.

In conclusion, the nexus between sustainability and fashion is changing the face of the sector. Every step of the fashion supply chain from the procurement of materials to consumer usage and disposal requires thoughtful decision-making. The aim should be to create a future of fashion that is more sustainable and responsible by making educated decisions and supporting eco-friendly products.

Parul Bhatia  
L-2020-BS-36-IM



# Embracing the Green Revolution : The Power and Promise of Planet-Based Diets

In recent years, an ever growing movement towards sustainable and healthier lifestyle has given rise to the popularity of plant – based diets. Fueled by concerns about the environment, animal welfare and personal well-being, people around the world are increasingly turning to plant-based diets as a means to transform their lives and contribute to a more sustainable future. This article explores the benefits, misconceptions and practical aspects of plant based diets in today’s world. A plant based diet centers around the consumption of whole, minimally processed foods sourced primarily from plants. It emphasizes fruits, vegetables, legumes, nuts, seeds and whole grains while reducing or eliminating animal products such as meat, dairy and eggs. There are various forms of plant based diets, including vegan, vegetarian and flexitarian, each with its own unique set of principles.

Numerous scientific studies demonstrated that adopting a plant-based diet can lead to a wide array of health benefits. Plant-based diets are high in fibre, antioxidants, vitamins and minerals, which can lower the chances of chronic diseases like heart disease, Type 2 diabetes, hypertension and some malignancies. Additionally, plant-based diets are often lower in saturated fats and cholesterol, promoting healthier cholesterol levels and improving overall cardiovascular health. One of the most significant drivers behind the adoption of plant-based diets is the concern over the environmental impact of animal agriculture. Livestock farming has been linked to deforestation, greenhouse gas emissions and water pollution. By choosing plant based foods, individuals can significantly lower their carbon footprint and help combat climate change. Plants based foods often



need fewer resources and emit fewer greenhouse gas emissions than animal- derived items.

For many, plant-based diets also represent an ethical choice. The industrial farming system often raises concerns about animal welfare and the treatment of animals. By adopting plant-based diets, individuals can align their values with their dietary choices, contributing to a more compassionate approach to food consumption. Despite the growing awareness of plant-based diets, certain misconceptions persist. One of the most common misconceptions is that plant-based diets lack sufficient protein. In reality, a well-planned plant-based diet can provide all essential amino acids and meet protein requirements for most individuals. Foods like tofu, tempeh, legumes, quinoa and nuts are excellent protein sources. Another concern is the potential for nutrient deficiencies. However, with proper planning and attention to food choices, plant- based diets can be nutritionally complete. Fortified plant-based milk alternatives, vitamin B12 supplements and a diverse intake of fruits and vegetables can address potential nutrients gaps.

Embracing a plant-based diet is not only an individual choice but also a powerful step towards a more sustainable and compassionate world. With the numerous health benefits, positive environmental impact, and ethical considerations, plant-based diets offer a promising path for a healthier planet and healthier individuals. So, whether you choose to go fully plant-based or simply incorporate more plant-based meals into your diet, every step counts in making a difference.

**Jyoti Verma**  
**L-2021-CS-150-D**

# Water Consumption and Rice Productivity under Puddled and Unpuddled Soils

Water consumption and rice productivity can vary in puddled and unpuddled soils. Puddling, the process of saturating soil with water and then compacting it to create an oxygen deprived environment, is commonly employed in traditional rice farming to manage weeds and enhance water retention. In contrast, unpuddled soils maintain a certain level of aeration. Rice (*Oryza sativa* L.) serves as a staple for more than half of the global population and demands substantial water resources for growth. In India, where rice covers 45 million hectares, the traditional practice involves flooded conditions. Balancing water demand with population growth necessitates innovative water efficient rice production. Globally, rice stands as the most water intensive crop, consuming almost 80% of Asia's freshwater supply. The Food and Agriculture Organisation (FAO) states that farming utilizes about 34-43% of the world's irrigation water. Predictions by Tuong and Bouman suggest that water shortages might impact 15-20 million hectares of irrigated rice land in Asia by 2025. However, increasing rice demand coupled with water scarcity fuels a critical water crisis in rice – dependent nations. Overusing water for rice cultivation can lead to salinization, soil degradation, water logging, and decreased agricultural productivity. Climate change further compounds the water availability challenge. Addressing food scarcity due to water scarcity can be tackled through strategies like virtual water trade, waste water recycling, and improved water use efficiency in agriculture. The cultivation of puddled rice significantly contributes to excessive water consumption. Puddled rice cultivation offers benefits like weed control, easy transplanting, establishment of seedlings, enhanced water retention, and nutrient availability. However, it also adversely affects soil physical properties by disrupting aggregates, compacting the soil and forming a hard layer beneath the surface. This impacts subsequent non- flooded crops like wheat, maize and lentils. The trade off between benefits



and drawback underscores the need for more sustainable rice production approaches .

The gradual formation of a compact plough pan in long-term puddled soil has far-reaching consequences, elevating bulk density and soil penetration resistance while diminishing hydraulic conductivity, macroporosity, and the proportion of water-stable aggregates. The conventional practice of puddled transplanting (PTR) in rice cultivation presents challenges, and direct seeding of rice (DSR) emerges as a promising alternative, circumventing the issues linked to puddling. However despite the advantages of DSR for subsequent crop yields, it usually does not beat puddled transplanting (PTR) in terms of rice yield and can even incur yield penalties. An innovative approach known as zero-till unpuddled transplanted rice (ZT UPTR) provides an appealing solution, particularly when upland crops are integrated into rotation. This method involves minimal soil disturbance, reducing tillage costs, conserving water by eliminating the need for puddling and potentially enhancing profits and energy efficiency without compromising yields. High seepage and percolation losses have historically led to elevated water usage in flooded rice systems compared to other crops. Nevertheless, improved non-puddled crop establishment has the potential to save irrigation water, contingent on prudent irrigation scheduling. Choosing between puddled and unpuddled soil systems hinges on various factors, such as local water availability, soil characteristics,





crop variety and farmer preferences. Achieving a harmonious balance between water conservation and crop productivity stands as a pivotal goal for sustainable rice cultivation. Embracing water-efficient practices, like unpuddled soil systems, serves as a pragmatic step towards responsible water management within rice farming. Numerous studies collectively underscore the water-saving benefits inherent in non-puddled rice systems vis-à-vis traditional puddled approaches. By implementing strategies like alternate wetting and drying (AWD), intermittent flooding or aerobic rice cultivation, substantial reductions

in water consumption during rice production can be realized without compromising and even potentially enhancing yields. It is noteworthy that the degree of water savings may vary based on factors like climatic conditions, soil attributes cultivation practices and specific rice cultivators employed. The continuous pursuit of research and experimentation is actively shaping innovative rice cultivation techniques that harmonize water-use efficiency with sustained or improved productivity.

**Savreen Kaur**  
**L-2022-A-53-D**

---

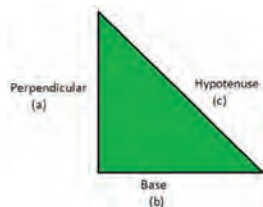
## Fact or Fiction?

- The average person's body contains 17 times the amount of DNA needed to reach from the sun to Pluto and back.
- Bacterial cells often make up ten times more of an individual's body than do human cells.
- A photon can travel from the sun's core to its surface in up to 40,000 years, while the remaining distance to Earth takes only 8 minutes.
- The Great Barrier Reef is the world's biggest living structure, measuring over 2,000 kilometers in length.
- A teaspoon of water contains eight times as many atoms as the number of teaspoonfuls of water in the Atlantic Ocean.
- The average person walks the equivalent of five times around the world throughout their lifetime.
- The lowest temperature that helium can be chilled to,  $-460^{\circ}\text{F}$  (or  $-273^{\circ}\text{C}$ ), transforms it into a startling liquid that will start rushing up and over the lip of a glass container and defying gravity.
- An octopus has three hearts, nine brains, and blue blood.
- A single blood cell must travel the entire length of the body in around 60 seconds.
- The human brain has more information storage capacity than the internet combined.
- The sun emits more energy every second than people have ever utilized since civilisation first emerged.
- Neurons are the body's longest-living cells, with lifespans comparable to your own.
- The resolution of the human eye is 576 megapixels.
- It is scientifically possible to die from drinking too much water.
- Razor blades can be dissolved in the human stomach.
- Compared to stars in our galaxy, there are more trees on Earth.
- Every second, the body creates 25 million new cells.
- 20% of the body's oxygen is consumed by the brain.
- Human body bones are stronger than steel.
- Bats are immune to the majority of viruses.
- The average human brain can only process about 40 out of the 11 million pieces of information it receives every second.
- An average-sized cloud weighs about a million pounds, which is equivalent to 80 elephants or the largest passenger airplane in the world.
- Ants can lift 50 times their own body weight in weight. Ant muscles are thicker than those of larger animals or even humans in comparison to their size.

**Vidhi Arora**  
**L-2021-BS-131-D**

# The Undiscovered Dimensions

Dimension, a word with distinct meaning, a fragment of greatest conspiracies and a key to embark on mankind's dream to infinite, yet undiscovered. Due to the variation of human minds, many new definitions for the same word, dimension has emerged. For years, movies and shows based on scientific fiction has been uplifting our imaginations for the possibilities to our hypothetical believes. The scientists, with their notions, beliefs and years of research have reached to a conclusion about the proven existence of 3- dimensions – length, breadth and height which forms the foundations of our spatial understanding of the physical world.



A Greek mathematician, Euclid, through his Euclidean geometry extensively explored and provided a framework to understand the relationship between point, line and shapes in 3-D space. Another Greek mathematician provided the Pythagoras theorem, a fundamental equation related to 3 dimensions.

$$l^2+b^2=h^2$$

Did you know?

Leonardo da Vinci tried to build a 3D version of himself using mirrors to see his own back. He basically invented the original 'selfie stick'.

In the field of classical mechanics, 3 dimensions play a crucial role which describes the motion of objects. 2<sup>nd</sup> law of motion developed by Sir Isaac Newton uses these dimensions to relate an object's position, velocity and acceleration over time.

$$F = ma$$

General Relativity, proposed by Albert Einstein, mathematically expresses the connection between the curvature of space time and distribution of energy and matter within it. In brief, we can say that there is similar hunger today to reveal the concept of dimensions and unravel the mysteries as it was in ancient times. Philosophers, too, were driven by their curiosities to reach the conclusion and identify the unexposed revelations.

What if:

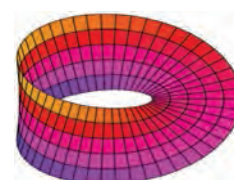
Our eyes and brain team up to create 3D world we see, what if someone turn off the 3D switch in our brains?

4<sup>th</sup> Dimension, a prevailing mystery of current century, an antidote to the yearnings of mankind's journey of becoming an extra-terrestrial species and bring forward the advanced civilization into existence. Thus a common vision shared by great scientists. But when proven, would it be a blessing or curse? Can the discovery of 4<sup>th</sup> dimension will enable us to teleport or time travel- 'Chronautics'? Do parallel or multiverse really exists? If yes, then where are they? Can anybody travel between them?

These are the most controversial and undisclosed questions of this decade. Not only scientists but also the artists of ancient times were mesmerized by the thought of presence of 4<sup>th</sup> Dimension. Everybody used their physics, mathematics and imaginations to place the 4<sup>th</sup> dimension with the other 3 dimensions which led to the invention of Buckyballs Model Dimension by Ludwig Schlafti and also Rowan Hamilton, astronomer of Ireland postulated Quaternions of 4<sup>th</sup> Dimension.



Hypercube model of String Theory was the first concept of 4D to take hold in books and journals which was a hexahedron casting a 4D shadow creating an optical illusion to our 3D eyes and our normal way of processing visual information from our world. Another depiction of involuting geometrical shapes is the famous impossible Mobius strip. Therefore, we can infer that 4D is a space and extension beyond 3D that provides more range of motion for particles, for example, hypercube, electromagnetic wave and a tesseract.



*The Mobius Strip*

There is a contradiction regarding 4D, some scientists consider it to be spatial while other non-spatial, for instance, the Theory of Relativity, where Einstein mentioned the 4D to be temporal or non-spatial. As a result he considered TIME to be 4<sup>th</sup> Dimension. The space and time are the 2 fundamental components that the fabric of our universe which are interwoven in a 4D continuum known as timespace. Space encompasses the 3<sup>rd</sup> dimension in which the objects exists and move, while time provides the framework for events to unfold and sequence to occur.

In a spatial view point, TESSERACT is the



best example containing 8 cubes and its 4th axis –w along with preexisting x, y and z axis and is also called hypercube. Hypersphere is also a great example of 4D model.

Despite being a 3D environment, we perceive the world in 2D manner. Only due to the interference of light in the line of our sight, our brain creates a slight illusion of 3D image in our minds. That does not give an actual grasp of the 3D object that exists. Illusively, we can say that a 4D species or extra-terrestrial species can interpret our world in 3D manner. To conclude, we can say that



*The Tesseract*

every higher dimension species can fully apprehend the dimension below which it exists in. Does this conclusion infer that a 4D creature might be watching us?

The universe is literally everything, including all of space, all the matter and energy that space contains. It even includes time itself. Observations of different galaxies reveal that they are, on average, moving away from one another. Astronomers interpret this motion to mean that universe itself is expanding. This expansion may affect the 4D by stretching the space with the passage of time, the very constituent of universe. Without understanding the concept of dimensions, we may never know the consequences of this.

**Tarundeep Kaur**  
**L-2022-BS-19-IM**

## Wine: A Nutraceutical Drink

Nutraceutical drinks originates from fruits and vegetables, while also encompassing selections from various other plant sources like tea, coffee, cocoa, soybean, as well as animal-derived items such as milk and dairy-based products, and even alcoholic beverages. These drinks offer health advantages through diverse mechanisms. Nevertheless, the key factor determining their popularity is their taste and flavour profile. Consequently, creating top-notch drinks that exhibit excellent taste, fragrance, and the ability to remain stable over time is crucial for ensuring they are consumed sufficiently to support health enhancement and illness prevention.

Wine is the result of fermenting grape juice. Among the grape species within *Vitis*, *V. vinifera* is predominantly utilized. Additionally, drinks made from *V. labrusca*, the grape indigenous to America, and other grape species are also categorized as wines. When fermentation involves other fruits to create

wine, the fruit's name is incorporated, as seen in phrases like peach wine and blackberry wine. In order to make wine, two types of grapes are used: black grapes, which are actually red grapes, and white grapes, which are green in colour. There are several kinds of these grape types, which help to produce hundreds of different wine types and blends. A wine's origin, tannin content, sweetness, acidity, body and taste are a few other factors that contribute to its specific qualities. But just now, we're not interested in going into the specifics of these elements. Instead, let's adopt a clear strategy and look at the six key categories of wines:

### Red Wines

Recommended options for newcomers include Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir, Zinfandel, Chianti and Beaujolais. Red wines are best enjoyed alongside hearty dishes like BBQ ribs, burgers, steak, pasta and pizza.



## White Wines

Low in tannins, white wines are characterized by their refreshing acidity and crisp, tangy flavors. Popular selections for beginners encompass Chardonnay, Sauvignon Blanc, Pinot Grigio and Riesling.

## Rosé Wines

Rosé wines are recognizable by their blush or pink coloration.

## Sparkling Wines

Champagne, renowned for its association with celebrations like New Year's and weddings, is the most famous type of sparkling wine.

## Dessert Wines

Dessert wines, as the name implies, are notably sweet and are often enjoyed after meals or even alongside desserts. Notable examples encompass Icewine and Moscato.

## Fortified Wines

Fortified wines involve the addition of spirits such as brandy during fermentation. Well-known options include Port, Sherry, Madeira and Marsala. Foods like baked goods, chocolates, cheeses, and nuts are fitting companions for fortified wines.

In a broader context, the advantages of wine can be highlighted as follows: prevention against heart and circulatory ailments, particularly when consumed alongside meals, which is especially advantageous for individuals with diabetes; supporting weight management efforts; contributing to extended lifespan and improved quality of life; serving as a deterrent against dementia progression; enhancing digestion when enjoyed with food; exhibiting anti-infective properties; promoting women's health; offering skin-related benefits; potentially averting vision impairment; possessing anti-inflammatory properties; potentially easing respiratory conditions. Furthermore, wine is not only a pleasurable beverage but also provides a range of health benefits.

For numerous centuries, wine consumption has enjoyed a global popularity. Scientific investigations conducted both in laboratory settings and on living

organisms indicate that moderate daily intake of wine could contribute to the prevention of various chronic ailments. This can be attributed, in part, to the abundance and types of essential antioxidants found in red wine, thus sparking significant research interest in this area. Among wine polyphenols, specifically resveratrol, anthocyanins and catechins, have emerged as particularly potent antioxidants. Resveratrol, for instance, plays an active role in safeguarding against cardiovascular diseases by neutralizing free radicals originating from oxygen and reactive nitrogen. Its unique capability to traverse the blood-brain barrier translates into protection for brain cells and neurons. Additionally, resveratrol aids in decreasing platelet aggregation, a process that counteracts the formation of blood clots or thrombi.

Drinking wine could potentially offer additional advantages:

### **Potential Positive Impact on Mental Well-being:**

Consuming an occasional glass of wine might decrease the likelihood of experiencing depression. It's crucial to note, though, that excessive drinking can lead to an opposing outcome, elevating the risk of developing this condition.

**Potential for Extended Lifespan:** Research has shown that integrating moderate quantities of wine into a balanced diet is correlated with an increased lifespan.

### **Potential Enhancement of Beneficial Gut Microbes:**

Recent investigations propose that red wine may stimulate the proliferation of beneficial gut bacteria. This effect, especially significant in individuals dealing with obesity, could lead to improved markers associated with metabolic syndrome.

The principal objective of this article is to provide a concise overview of the current research findings elucidating the favourable impact of wine consumption on human organ functions, the mitigation of chronic illnesses, and the reduction of harm to the cardiovascular system.

**Priyanka  
L-2021-BS-134-D**



# Composting - Trash to Treasure

Decomposition is the process of breaking down of raw organic materials into simpler form by microorganisms. By this process, organic waste can be managed. Composting is one type of decomposition process, by which organic matter is degraded by microbial activities under controlled environment. Raw organic wastes like crop residue, food waste, kitchen waste, newspaper waste etc. are decomposed by micro organisms (both aerobic and anaerobic) in this process. The product which is amorphous, dark brown to black coloured, humified substance, developed after full decomposition is known as compost. Composting is, indeed, a sustainable practice for organic waste management as large volumes of accumulated organic waste can be converted into a useful, nutrient rich and potentially marketable product. Compost improves soil's physical, chemical and biological properties and hence, soil becomes more resistant to biotic and abiotic stress and uptake of plant nutrients is improved.

**TYPES OF COMPOSTING:** Based on oxygen need by microbes during the process, composting can be classified into aerobic (rapid process) and anaerobic (slow process). Aerobic composting (e.g. indore method) occurs when oxygen is present and used by microbes (aerobic). Contrarily, anaerobic composting (e.g. Bangalore method) occurs when oxygen is absent and this process is characterized by production of intermediate products.

**1. Indore method** – This is aerobic method of composting, developed by Albert Howard (1924-1931). In this method, cow dung, urine, plant residue and other farm wastes are used as the catalytic agent. Old compost is introduced as inoculum for decomposition process. This process follows layering of materials for better aeration and improved decomposition.

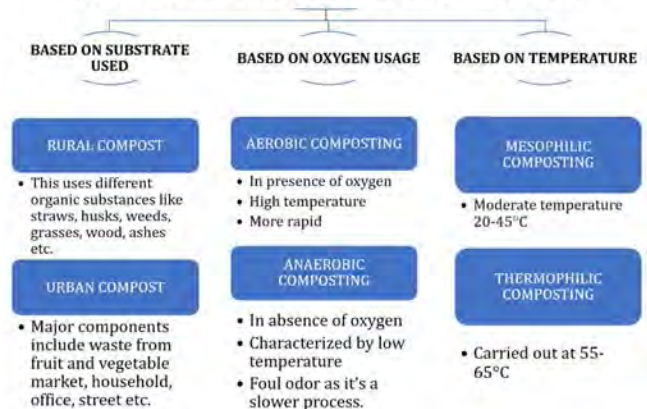
**2. Bangalore method** – This anaerobic process of decomposition was introduced by Dr. C.N. Acharya (1939) in Bangalore. This method helps to overcome many disadvantages of the former method like problem of protection of heap and

nutrient loss due to heavy storms, intensive rains and exposure to direct sunlight, outbreak of insects and flies etc. However this process requires longer time for making the final compost. This process also reduces labour cost as regular turning and sprinkling of water is not required.

**3. NADEP COMPOSTING:** This process of composting was developed by Shri Narayan Deorao Pandharipande known as Nadep Kaka in Maharashtra. This low cost method involves layering of waste and follows aerobic decomposition and about 90 – 120 days are required for getting the final compost.

**Enriched Compost :** In general, compost contain, on an average, 0.5% N, 0.25% P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>, and 0.5% K<sub>2</sub>O. Moreover, the preparation, storage and transportation cost is high. Hence, for preparing enriched compost, nitrogen, rock phosphate and waste mica can be incorporated during the degradation process to enhance the nutrients amount in the final compost.

## CLASSIFICATION OF COMPOSTING



## FACTORS AFFECTING COMPOSTING:

Some factors that affect composting process involve moisture percentage, temperature range, pH range, C:N ratio, aeration etc. Well decomposed compost should have a pH in neutral range, C:N ratio less than 20 and should contain at least 15% C, 0.5% N, 0.25% P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> and 0.5% K<sub>2</sub>O. The nutrient content of compost is low.

**Temperature:** Ideal temperature for composting is 30-45°C. Thermophilic microbes rise the temperature over a range of 50-70°C. Temperature

above 55-60°C is sufficient to destroy pathogens and eliminating weed seeds. Regular turnings can provide better aeration and help to regulate pit temperature.

**Moisture content :** Moisture content is vital for every microbiological activity. During decomposition, large amount of heat is generated and unless sufficient moisture percentage is present in the pit, the pile will start to dry and decomposition rate will slow down to almost zero. The optimum moisture percentage should be 50 to 60 percentage for better microbial activities.

**Aeration:** Oxygen is necessary for function of aerobic microorganisms, helps to the excess heat, produced in the pit by microbial activities and also carries away excess moisture content from the pit.

**pH :** Most of the bacteria prefer neutral (6-7.5) and Fungi prefer alkaline pH range (5.5-11.5). During the early stage of decomposition, pH drops from 6.5 to 5.5 in mesophilic stage, slightly greater than 8 at thermophilic stage and during cooling and maturing stages, pH decreases to 7.5.

**Inoculants:** Addition of inoculants like cellulolytic and lignolytic microorganisms enhances the process of composting and decomposition.

### PHASES OF COMPOSTING :

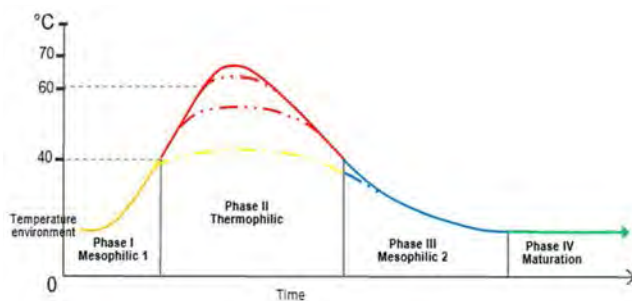
- 1. Pre-composting :** In this initial phase, organic materials are gathered and prepared for composting. This may involve shredding of items, such as branches or cardboard, to increase surface area and aid decomposition. The materials are then mixed together to create a balanced mixture of carbon-rich (browns) and nitrogen-rich (greens) materials (30:1).
- 2. Mesophilic phase :** The composting process then enters the mesophilic phase. Microorganisms start to decompose the organic matter and the temperature inside the compost pile increases. The temperature typically ranges between 20-45°C and mesophilic microorganisms dominate the decomposition process. This phase can last for several days to several weeks.
- 3. Thermophilic phase :** As the microbial activity continues, the temperature of the compost pile increases further, typically reaching

between 45-70°C. This rise in temperature signifies the beginning of the thermophilic phase. Thermophilic microorganisms, such as thermophilic bacteria and actinomycetes, become dominant, accelerating the decomposition process. The high temperatures help break down complex organic compounds, kill weed seeds, and destroy pathogens. This phase can last from a few days to seven weeks.

- 4. Cooling phase :** The temperature gradually drops as the most readily available organic matter is decomposed. The compost enters the cooling phase, during which, mesophilic microorganisms regain dominance, and the temperature drops to around atmospheric level. This phase can take a few weeks to a few months.
- 5. Maturation phase :** The composting process enters the maturation phase, also known as stabilization phase. The remaining organic materials are broken down further, and the compost stabilizes both chemically and biologically. This phase can take few months to a year to be completed.

**COMPOSTING MATERIALS :** Here are some materials listed which can be and cannot be used in composting process :

- Can be : Green material - Grass, plant parts, newspaper, kitchen waste, fruit and vegetable waste etc.  
Brown material - Straw, leaves, yard debris
- Cannot be : Plastic , metal, glass materials, pungent vegetables like garlic, onion, meat waste, dairy waste, oily products etc.



Tanushree Ghosh  
L-2022-A-285-M





# *Sports & Culture*

**Editor Sports**



**Dr. Sukhbir Singh**  
Asstt. Director  
(Physical Education)

**Editor Cultural**



**S. Satvir Singh**  
Supervisor Cultural Activity

**Student Editors**



**Asmi Brar**  
L-2020-H-11-BIV



**Ashna**  
L-2021-CS-316-M



# ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ “ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ” ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸੁਨਿਹਰੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਘਾਤਤ ਘੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਸ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਮੰਨ ਲਉ ਕੁਝ ਮਾਪੇ, ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੇ ਹਿਚਕਿਚਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕਿਤਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕੱਲੀ ਕਿਤਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਈ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਨੌਕਰੀ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮਾਨਵਵਾਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਕਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਪੂਰਨ ਅਕਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਅਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਅਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਯੁੱਗਾਂ ਤੋਂ, ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਦਿ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:-

**ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ:** ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ। ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ:** ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕਿ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ



ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਹਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ:** ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਅਹਿਮ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਮਰਪਣ, ਧੀਰਜ, ਟੀਮ ਵਰਕ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਆਸਾਮੀ ਬਰਾੜ**

(L-2020-H-11-BIV)

## ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਦੌੜ-ਦੌੜ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ  
ਪਰ ਆਨੰਦ ਮਿਲਿਆ,  
ਤੇ ਵੱਧ ਮਿਲਿਆ ਆਲਸ ਆਰਾਮ ਤੋਂ,  
ਰਾਤ ਤੱਕ ਹਾਲਾਤ ਥੱਕੀ ਹੋਈ,  
ਨੀਂਦ ਆਈ  
ਆਈ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਤੋਂ।

ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਰੋਸ,  
ਹਿਸਾਬ ਚੱਲੇ ਜੋ ਨਫਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ,  
ਸਾਰਾ ਗੁੱਸਾ ਇੱਥੇ ਕਢਿਆ,  
ਫੁੱਟਬਾਲ ਮਾਰੀ ਪਾਰ ਚੌਥੇ ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ,  
ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਇਆ ਨਾ ਮੰਦੇ ਬੋਲ ਬੋਲੇ,  
ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਢਲਿਆ ਦਿਲ ਦੀਵਾਨ ਤੋਂ,

ਪਰਮਾਤਮਾ ਐਸੀ ਕਲਾ ਵਰਤਾਈ,  
ਬੈਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਬੋਲ ਮਿਲਾਈ,  
ਐਸੇ ਫਿਰ ਸੀ ਛੱਕੇ ਮਾਰੇ,  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਸੀ ਜਿੱਤੀ ਲੜਾਈ,  
ਇੱਕ ਖੇਡ ਐਸੀ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਈ ਜੋ,  
ਨਾਂ ਕਰ ਸਕੀ ਇਕੱਲੀ ਪੜਾਈ।

ਮਿਤਰ ਬਣੇ ਪਿਆਰੇ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਦੇਣ ਸਹਾਰੇ,  
ਕੀ ਛੋਟੇ ਕੀ ਵਡੇ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਨਣ ਲੱਗ ਗਏ,  
ਲਿੰਕ ਬੜੇ ਕਰਾਰੇ, ਇਕ ਕਾਲ ਤੇ ਖੜ ਜਾਂਦੇ ਨੇ  
ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਸਾਰੇ।

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਏ ਚੱਲਦੀ ਐ  
ਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ ਖੇਡ ਵਸਾਈ,  
ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਦਾ ਬੰਦਾ ਲਭਦਾ ਰਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ,  
ਮੀਲ ਮੀਲ ਦੀ ਵਾਟ ਤੇ ਭਾਈ,  
ਅਜ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ,  
ਦੇ ਕਦਮ ਦੇ ਮੈੱਸ ਖੁੱਲੀ ਏ ਭਾਈ।

ਰੁੱਖ ਚੜਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣੀ  
ਸਰੀਰ ਜੀਵਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ,  
ਅੱਜ-ਕੱਲ ਜੇ ਕੋਈ ਛਾਲ ਮਾਰੇ,  
ਮਾਰੇ ਕਾਕਰੋਚ ਤੋਂ ਡਰ ਕਿ,  
ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੀਆਂ,  
ਪਰ ਇਨੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਏ,  
ਖੇਡਾਂ ਕੋਈ ਅਲਗ ਨਹੀਂ,  
ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹੀ ਭਾਗ ਨੇ

**ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ**

(L-2021-A-99-BIV)

# PAU INTER-COLLEGE YOUTH FESTIVAL 2022-23

NOVEMBER 11-18, 2022



Chief Guest addressing the audience



Honouring the Chief Guest S. Kultar Singh Sandhwan, Speaker, Punjab Legislative Assembly, Government of Punjab



Dr Satbir Singh Gosal, Vice Chancellor, PAU addressing the audience



Chief Guest, S. Kultar Singh Sandhwan & dignitaries lighting the lamp



Dr Nirmal Jaura addressing the audience



Honouring the Chief Guest Sh Kaustubh Sharma, IPS



Chief Guest Sh Kaustubh Sharma, IPS (IG) Police, Ludhiana Range addressing the audience



Students of COCS presenting Invocation Song



# PAU INTER-COLLEGE YOUTH FESTIVAL

## NOVEMBER 11-18, 2022



Jaspreet Kaur, winner of Mehandi



Jaspreet Kaur, winner of Spot Painting



Anshpreet Kaur, winner of Poster Making



Ashna, winner of Clay Modeling



Gurleen Kaur, winner of Cartooning



Kulveer Kaur, winner of Photography



Anamika, winner of Collage Making



Jessica, winner of Rangoli



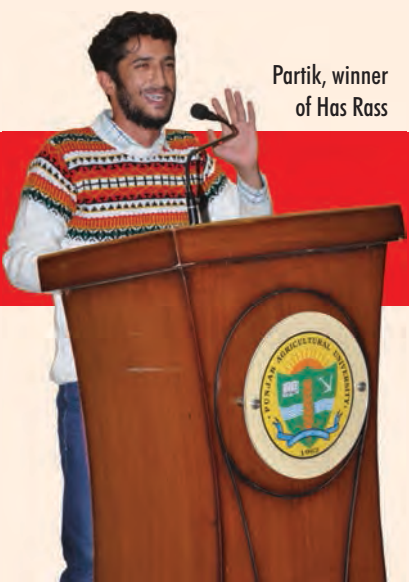
Team winners of Quiz (COAET)



Team winners of Debate (COBSH)



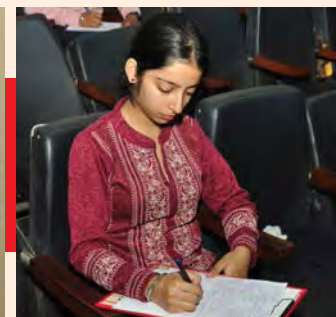
Gurkanwal Kaur, winner of Poetic Recitation



Partik, winner of Has Rass



Gurvinder Singh winner of Extempore



Navpreet Kaur winner of Creative Writing



Gurkanwal Kaur winner of Elocution

# PAU INTER-COLLEGE YOUTH FESTIVAL

## NOVEMBER 11-18, 2022



Jashanpreet Singh, winner of *Pihri Bunnah*



Harleen Kaur, winner of *Pakhi Bnaunah*



Hanish Sharma, winner of *Mitti de Khidaune Bnaunah*



Gaganpreet Kaur, winner of *Ennu Bnaunah*



Mehakpreet Kaur, winners of *Chikku Bnaunah & Naala Bunnah*



Inderjot Kaur, winner of *Phulkari Kadna*



Team winners of Group Song Indian (COHF)



Team winners of Western Group Song (COCS)



Team winners of Shabad Gayan Group (COHF)



Team winners of *Gidhha (COBSH)*

# PAU INTER-COLLEGE YOUTH FESTIVAL

## NOVEMBER 11-18, 2022



Team winners of One Act Play (COBSH)



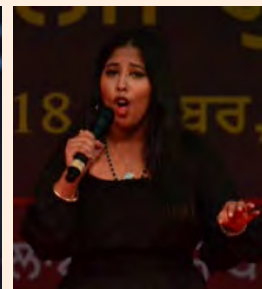
Harmanjot Kaur  
winner of Mimicry



Kajal  
winner of Mono Acting



Vishavjit Singh winner of  
Folk Song & Light Vocal Solo



Yashika Bhatt  
winner of Western Solo



Balihar Kaur  
winner of Shabad Gayan Solo



Team winners of Folk Dance Boys (COA)



Shreya Baksh, winner of Solo Dance



Team winners of Skit (COA)

# PAU INTER-COLLEGE YOUTH FESTIVAL

## NOVEMBER 11-18, 2022



Gurkanwal Kaur (COBSH)  
Best Debator, Best Speaker & Best Poet



Lt. Triveni Singh Thakur Cash Award Awarded to  
Best Athlete (Female) 2021-22 Harleen Kaur, COCS



Lt. Triveni Singh Thakur Cash Award awarded to  
Best Athlete (Male) 2021-22 Arshdeep Singh, COA



Best Singer  
Vishavjit Singh (COHF)



Best Dancer (Male)  
Manpreet Singh (COA)



Best Dancer (Female)  
Harkirat Kaur (COHF)



Best Actor  
Partik (COHF)



Best Debator  
Nihal Asati (COAET)



Best Artist  
Anamika K (COCS)



Best Actress  
Harkirat Kaur (COBSH)



Team winners of *Lammi Hek Wale Geet* (COA)



Team winners of *Mime* (COAET)



Team winners of *Bhand* (COCS)

Overall Winner of PAU Inter-College Youth Festival 2022-23, College of Agriculture



# Punjab State Inter-University Youth Festival 2022-23

Organised by Directorate of Youth Services, Government of Punjab, Chandigarh at the campus of Punjabi University, Patiala from December 10-12, 2022

PAU students won Gold Medal in *Pihri Bunnah*, *Naala Bunnah*, Silver Medal in *Chikku Bnauna*, *Mitti de Khidaune Bnauna*, *Lammi Hek Wale Geet*, Bronze Medal in *Phulkari Kadna*, *Pakhi Bunnah*, *Ennu Bnauna*, *Gidhha*, Group Folk Song, Installation & Bhand events



PAU student Harleen Kaur won Bronze Medal in Pakhi Bunnah



PAU students won Bronze Medal in *Gidhha* event



PAU students won Silver Medal in *Lammi Hek Wale Geet*



PAU students won Bronze Medal in Installation



PAU students won Bronze Medal in Group Folk Song



PAU student Vishavjeet Singh performed Folk Song



PAU students performed Bhangra

# 36th North Zone Inter-University Youth Festival 2022-23

Organised by  
Association of Indian Universities (AIU), New Delhi at Jammu University, Jammu  
from January 31 to February 4, 2023



PAU contingent with Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Vishal Bector (President UDDMC) Sh Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities) at Jammu University, Jammu during the 36th North Zone Inter-University Youth Festival, 2022-23



PAU students won Silver Medal in Quiz



PAU student won Silver Medal in Elocution



PAU students won Bronze Medal in One Act Play



PAU students performed Group Song Indian



# 36th North Zone Inter-University Youth Festival 2022-23

Organised by Association of Indian Universities (AIU), New Delhi at Jammu University, Jammu from January 31 to February 4, 2023

PAU students won Silver Medal in Quiz, Elocution, Bronze Medal in One Act Play, Fourth Position in Debate, Skit, Mime, Installation, Cartooning and Fifth Position in Mehandi Events. PAU also won Second Overall Trophy in Literary Category



Sitting Row (L to R) : S Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities), Dr Ashoo Toor (President, DDMC, COBS&H), Dr Nilesh Biwalkar (President, DDMC, COAE&T), Dr Vishal Bector (President, UDDMC), Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture), Dr Satbir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Rupinder Kaur (President, Fine Arts Club), Dr Anureet Chandi (President DDMC, COA), Dr Sharanbir Kaur-Bal (President DDMC, COCS), Ms. Khushpreet Kaur (Team Manager)

Standing Row 1 (L to R) : Sunwarddeep Singh, Dilawar Singh, Gurleen Kaur, Pershia, Sukhmanpreet Kaur, Kulveer Kaur, Shabnam, Geetanjali, Pavreet Kaur, Harvinder Kaur, Navjot, Anamika, Jaspreet Kaur, Gurleen Kaur, Ashna, Navjot Kaur, Jaspreet Kaur, Gayatri Gupta, Bhawna Saroia, Harjeet Singh, Gurwinder Singh Bajwa

Standing Row 2 (L to R) Tarun Kapoor, Gaurav Kaushal, Harsh Manhas, Pratham, Ishaan Bhardwaj, Yash, Ranveer Singh, Alisha, Navpreet Kaur, Parul Bhatia, Harkirat Kaur, Delnaz Behal, Annie, Harmandeep Kaur, Gagandeep Sharma, Vishal Kumar, Harshit Prashar, Vaneet Dhawan, Kritin Kapoor, Vishaveet Singh

# 21st All India Inter-Agricultural Universities Youth Festival 2022-23

Organised by the Indian Council for Agricultural Research (ICAR), New Delhi at the campus of University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13 to 17, 2023



PAU contingent with Team Incharges Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture) & Dr Nilesh Biwalkar (President, DDMC, COAET) at University of Agricultural Sciences, Bangalore



PAU students won Silver Medal in Group Song Indian



PAU students won Bronze Medal in Group Folk Dance



PAU students during Cultural Procession



PAU students participated in Debate event

PAU student Partik won Bronze Medal in Mono Acting



# 21st All India Inter-Agricultural Universities Youth Festival 2022-23

Organised by Indian Council of Agricultural Research (ICAR), New Delhi at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023

**PAU students won Silver Medal in Group Song Indian, Bronze Medal in Group Folk Dance & Mono Acting**



Standing Row 1 (L to R) : Gurleen Kaur, Sukritii, Ashna, Harkirat Kaur

Standing Row 2 (L to R) : Dr Ashoo Toor (President, DDMC, COBS&H), Dr Anureet Chandi (President DDMC, COA), Dr Rupinder Kaur (President, Fine Arts Club), Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture), Dr Satbir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Vishal Bector (President, UDDMC), Dr Nilesh Btiwalkar (President, DDMC, COAE&T), Dr Sharanbir Kaur Bal (President DDMC, COCS), S Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities)

Standing Row 3 (L to R) : Gurvinder Singh Bajwa, Parrik, Rajandeep Singh, Sangampreet Singh, Kuljeetpal Singh, Armaandeep Singh, Shubhdeep Singh, Avinder Singh, Gaganjot Singh, Abhishek Sharma

# 36th National Inter-University Youth Festival 2022-23

Organised by Association of Indian Universities (AIU), New Delhi at Jain University, Bangalore from February 24 to 28, 2023



PAU students performing One Act Play



# 36th National Inter-University Youth Festival 2022-23

Organised by Association of Indian Universities (AIU), New Delhi at Jain University, Bangalore from February 24 to 28, 2023

**PAU students won Silver Medal in One Act Play, Bronze Medal in Elocution & participated in Quiz event**



Standing Row Front (L to R) : Dr Prinka Goyal (Team Manager), Dr Amandeep Kaur (Team Managers), Dr Ashoo Toor (President, DDMC, COBS&H), Dr Anureet Chamdi (President DDMC, COA), Dr Rupinder Kaur (President, Fine Arts Club), Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture), Dr Satbir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Vishal Bector (President, UDDMC), Dr Nilesh Biwalkar (President, DDMC, COAE&T), Dr-Sharanbir Kaur Bal (President DDMC, COCS), S Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities)

Standing Row Back (L to R) : Navpreet Kaur, Parul Bhatia, Ranveer Singh, Alisha Chauhan, Gurvinder Singh Bajwa, Dilawar Singh, Sunwarddeep Singh, Pershia, Vaneet Dhawan, Tarun Kapoor

# OUTSTANDING ARTISTS



**Ranveer Singh**

**L-2022-BS-23-MBA (AB)**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Alisha Chauhan**

**L-2018-BS-88-D**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Harkirat Kaur**

**L-2017-BS-08-IM**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Gurwinder Singh Bajwa**

**L-2022-BS-10-MBA (AB)**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Dilawer Singh Grewal**

**L-2021-BS-02-IM**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Navpreet Kaur**

**L-2020-BS-34-IM**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Parul Bhatia**

**L-2020-BS-36-IM**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Yash**

**L-2022-BS-30-MBA(AB)**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Parshia Palta**

**GL-2017-A-43-BVI**

Silver Medal in One Act Play Event at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023

# OUTSTANDING ARTISTS



**Tarun Kapoor**  
L-2022-A-79-M

Bronze Medal in Elocution at 36th National Inter-University Youth Festival held at Jain University, Bangalore from February 24-28, 2023



**Abhishek Sharma**  
GL-2018-A3-BVI

Bronze Medal in Group Dance (Folk) at 21st All India Inter-Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023



**Avinder Singh**  
GL-2018-A11-BVI

Bronze Medal in Group Dance (Folk) at 21st All India Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023



**Rajbir Singh**  
GL-2020-A-53-BVI

Bronze Medal in Group Dance (Folk) & Silver Medal in Indian Group Song at 21st All India Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023



**Delnaz Behal**  
L-2022-A-04-BTFT

Silver Medal in Indian Group Song Event at 21st All India Inter-Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023



**Partik Sharma**  
L-2019-H-35-BIV

Bronze Medal in Monoacting Event at 21st All India Inter-Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023



**Ashna**  
L-2021-CS-316-M

Bronze Medal in Installation at Punjab State Inter-university Youth Festival at Punjabi University, Patiala from Decemember 10-12, 2022



**Sangampreet Singh**  
L-2019-H-44-BIV

Bronze Medal in Group Dance (Folk) at 21st All India Agricultural Universities Youth Festival held at University of Agricultural Sciences, Bangalore from February 13-17, 2023

# Outstanding Sports Achievers-2022-23



**Nehmat Sidhu**  
L-2021-A-37-BIV

- Secured 3<sup>rd</sup> position in 51<sup>st</sup> Senior National Handball Championship held at Nandyal Andhra Pradesh.
- Secured 3<sup>rd</sup> position in 34<sup>th</sup> Federation Cup Handball Tournament held at Dighal, Distt Jajjar, Haryana



**Harshan Singh**  
L-202-H-35-BIV

- Secured 3<sup>rd</sup> position in 4x400m Relay race in Junior National Athletic Championship held at Nandyal Andhra Pradesh.
- Secured 1<sup>st</sup> position (200m & 400m race) in XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Harleen Kaur**  
L-2019-CSC-14-BND

- Secured 1<sup>st</sup> position (100M, 200m Race & Long Jump) in XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Harmmeet Kaur**  
L-2022-BS-209-M

- Secured 2<sup>nd</sup> position (800M, 1500m & 5000m race) in XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Jobanjit Singh**  
BL-2017-A-79-BVI

- Secured 2<sup>nd</sup> position (100m Race) in XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Aadisha Saini**  
L-2021-A-63-M

- Winner in Table Tennis (W) Championship, XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Guntaas**  
L-2022-A-08-BIV

- Winner in Table Tennis (W) Championship, XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



**Ashna**  
L-2021-CS-316-M

- Winner in Table Tennis (W) Championship, XXI All India Inter Agri Games and Sports meet 2022-2023, held at CCSHAU, Haryana.



# Outstanding Sports Achievers-2022-23



**Simranjeet Singh Gharu**  
L-2020-H-58-BIV

- Secured 2<sup>nd</sup> Position in 1<sup>st</sup> Punjab Premium Cricket League held at Mohali



**Shivdeep Singh Grewal**  
L-2019-A-84-BIV

- Participated in 51<sup>st</sup> Senior National Handball Championship held at Ahmadabad Gujarat



**Mahavir Singh**  
L-2021-H-81-BIV

- Secured 3<sup>rd</sup> position in 1<sup>st</sup> Hockey India Academy National Championship.
- Participated in 12<sup>th</sup> Senior National Hockey Championship



**Taranjit Singh**  
L-2020-A-75-BIV

- Participated in Senior National Swimming Championship held at Hyderabad



**Rajvir Singh**  
L-2021-A-67-BIV

- Participated in 65<sup>th</sup> National Shooting Championship, held at Thiruvananthapuram, Kerala.



**Jagteshwarjot Singh**  
L-2021-A-55-BIV

- Participated in 65<sup>th</sup> National Shooting Championship held at Thiruvananthapuram, Kerala



**Sehajpreet Kaur**  
L-2020-A-65-BIV

- Participated in 65<sup>th</sup> National Shooting Championship held at Thiruvananthapuram, Kerla



**Akem Kaur Waraich**  
L-2019-A-12-BIV

- Participated in 65<sup>th</sup> National Shooting (Women) Championship
- Participated in 41<sup>st</sup> North Zone Shooting Championship



# Annual Athletic





# Meet 2022-23





# Annual NSO





# Camp 2022-23





# All India Inter Agri Games & Sports Meet 2022-23



# 21<sup>st</sup> All India Inter Agri Games and Sports Meet-2022-23

20<sup>th</sup>-24<sup>th</sup> February, 2023 held at CCS Haryana Agricultural University, Hisar

## PAU won overall Runner-up Trophy in Team Games (W)



**Sitting (L-R):** Gurmeet Singh (Athletic Coach), Dr Paramvir Singh Grewal (ADPE), Dr Sukhbir Singh (ADPE), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Satbir Singh Gosal (Vice-Chancellor), Mrs Kanwaljit Kaur (DDPE), Mr. Ajay Kumar (Swimming Coach), Mr. Gurteg Singh (Hockey Coach)

**Standing (L-R):** Harleen Kaur, Riya Mariya Francis, Prabhnoor Kaur, Gunwant Kaur, Guntaas, Harmeet Kaur, Ashna and Harshdeep Kaur

## PAU won Gold Medal in Table Tennis (W)



**Sitting (L-R):** Dr Sunil Garg (President Table Tennis), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Satbir Singh Gosal (Vice-Chancellor), Mrs Kanwaljit Kaur (DDPE), Mr. Ajay Kumar (Secretary Table Tennis)

**Standing (L-R):** Ashna and Guntaas



# First Heritage Games Competition





# Glimpses of Cycling Rally



# Celebration of International Day of Yoga





# NATIONAL CADET CORPS (NCC)



# NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)



Environment & Bio-diversity Day Celebration



Awareness rally against social evils



Plastic Removal Camp



Tree Plantation Campaign



Meri Mati Mera Desh Celebration



Independence Day

## Faculty Editor (Designing)



Dr Preeti Sharma  
Asstt. Professor (EECM)

## Student Editors (Designing)



Ekta  
L-2021-CS-154-D



Ketan Dogra  
L-2022-CS-227-M

## OVER A CUP OF TEA WITH HON'BLE DR GOSAL

Restless lies the head where the crown rests. Recently, Dr. Satbir Singh Gosal has nurtured his one year term as honourable Vice-Chancellor of PAU. On this occasion, the editorial board of the PAU Magazine resorted to invite him for a heartwarming rendezvous with his life and personality. The gala evening near the lush lawns of our museum, the birds, the breeze, the tea and the Worthy's anecdotes embraced us for two hours that felt like no time. Here are a few excerpts from the whole episode of his living, learning and laughter.

**The Daily Regimen:** Right from the day when I joined the chambers and responsibilities as Vice-Chancellor, there is no free time honestly. My office hours extend till 6:00 pm in the evening on every usual day and the work keeps me on toes till 11:00 pm at my residence as well. Therefore, it is jam-packed. There is but one thing worth mentioning that I have always tried and been accessible to everyone at all times unless for an exigency. We, here at PAU, are for the service of one community, our farmers and many of the visitors I receive from amongst them travel all the way from distant places and therefore not lending them an ear seems injustice to the duties I hold.

**Discipline and Delight:** One of my pet rules since the inception of my profession, has been to reach my offices at least 30 minutes earlier. That half an hour is for me to plan my day. However, I have been blessed with wonderful friends and family, especially international kith and kin who have lots of whereabouts, memories and developments to share via many-many phone calls and messages which I relish engaging in.

**PAU of the Visionary:** I am very passionate about greenery and environment to the tunes unmatched perhaps. I strongly believe that we must be dutiful givers to the environment and build an earnest connection with it. A great visionary indeed, Dr MS Randawa, our former Vice-Chancellor had initiated a mega drive in PAU in 1974 to shape the green campus by different plans. I desire, and seek all of PAU family's support, to revive his high-spirits in the university and rekindle his ideas. We are set for necessary landscaping for beautification of our quadrangle. We plan for introducing 'no vehicle' and 'all walking zone' in major part of our campus. Nonetheless, we are going to establish a rose garden near Gate-1 to draw ecstatic footfall from everywhere and a Tulip Garden around the Guest house which is going to be a major tourist attraction because of being a first of its kind in the state of Punjab. Other geared up initiatives include activating University's printing press, heeding to the residences and hostels on priority and to bring the PAU health Center back to PAU Hospital as it was during our times.

**Alumni, our Part and Parcel:** Our Alumni are the biggest assets to us. PAU flows in their heart and certainly they in that of PAU's. Not just lovers, but they are the real strength of the varsity. Therefore, perception building with all those personnel is our prime duty. We are in pipeline to plan for a PAU tour package for our alumni so that they have a great time to reminisce acting as a source of inspiration and invitees to special interactions with present students which will be highly beneficial, in my view.

**On the saddle to be Social:** It is a matter of proud privilege that PAU is the No. 1 State Agricultural University and now we need not to look back at all. We now are supposed to ascend and climb ahead competing for international ranking frameworks. Apart from the academic, research and pedagogical parameters, they also give a considerable weightage to the Institution's social media outreach including X (erstwhile twitter) following, Instagram following and other social platforms. The same can never ever be



done by the VC or the Statute alone and therefore, my sincere appeal would be towards my students to put in their much-needed contribution in the same so that we together take the graph on to a newer uptick. (Social media links at the last leaf)

**Boarding my Bus of Dreams:** Mine had been a purely rustic and organic childhood. Back in school we had only two teachers who would solely manage the whole primary wing that is up to Grade V and that too highly flawlessly. The best learning that I carry with me is of the importance of



recitation in life, which we call revision of our work. As a part of Agricultural assignment in my school, we were given a few yards of land per student to grow any crop of our liking and harvest it for marks in the subject. I chose Garlic to be the one for me. The day we harvested, holding the produce gave me a feeling that this belonged to me and filled me with joy unspeakable and then, there was no turning back; only gratitude to God. It is a blessing.

**Learning from Lands abroad:** I have learnt mountainous virtues and values from England. The work culture is very well structured and punctuality is the priority to be worshipped there. Another important practice they follow is the Monday Meetings. All members, right from sweeper to the head sit on the same table of discussion to realize the lacuna of the past and to level up for the upcoming week.

**Thanks-Giving:** During these Kisan Melas, we organized for a first of its kind Thanks Giving Party for all the hands behind the success of the fairs. I could see some blushing red faces of some non-teaching staff who saw their photos on screen with a thank you message. They were the most charming faces of the eve who relished the feast to the maximum, and that gave me a genuine sense of satisfaction that my job is meaningful.

**When Fortune Smiles Back:** Out of general courtesy, I had sent a congratulatory mail to Mr Ajay Banga when he took over as President, World Bank. To my great surprise, he responded on positive notes. We invited them for a visit to have a real time view of the varsity and its activities. The Asia Head of the World Bank was here only to go back touched by the deep linkages between PAU and our farmers he witnesses as our guest of honour.

**As a panelist:** Since you have asked me about my judgment criteria to choose a candidate as a professor in the university, the first and the foremost would be accountability. It is the conscientiousness that one must breathe in to serve at such poise position. Second would be honesty, a sine qua non. And lastly for PAU, it has to be hold over extension, dissemination and delivery. We are "From PAU, For farmers".

**The Becoming:** I had lost my wife recently during those days and my life was shattered completely. And those days, the position for the University's Vice-Chancellor got advertised. When I got selection, it was the most memorable day of my life. I had null and void expectations from anything and the opportunity embraced me head on. I could not have been happier that day.

My profound congratulations for having started with this innovative interview segment in the University magazine. It is a unique and appreciable initiative and I am sure that the students shall take home something good out of it. I had a great evening with you all.


God Bless You!

Long Live PAU!


Sat Sri Akal!


**Courtesy: Dr Deepika Vig (Chief Editor), Tarun Kapoor (Student Editor, English), Harmanjot Mann (Student Editor, Punjabi), Vidhi Arora (Student Editor, Science)**



 <https://www.facebook.com/pauldhpunjab>

 [https://twitter.com/PAU\\_LDH](https://twitter.com/PAU_LDH)

 [https://instagram.com/official\\_pau\\_ludhiana?igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/official_pau_ludhiana?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

 <https://youtube.com/@additionaldirectorcommunic5936>

