



PAU MAGAZINE

2023-24



PUNJAB AGRICULTURAL UNIVERSITY
LUDHIANA

Editorial Board 2023-24



Dr Jagwinder Singh (Editor Punjabi), Dr Sukhbir Singh (Editor Sports), Dr Ashoo Toor (Editor English), Dr Sumedha Bhandari (Associate Editor-in-Chief), Dr Jaswinder Kaur Brar (Adjunct Professor), Dr Deepika Vig (Editor-in-Chief), Dr Satbir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Nirmal Jaura (Director Student's Welfare), Dr Rupinder Toor (Managing Editor), Dr Seema Garcha (Editor Science), Dr Preeti Sharma (Editor Designing), Dr Rashmi Upreti (Editor Hindi), S. Satvir Singh (Editor Cultural)

Standing (L to R): Gagandeep Sharma (Student Editor Punjabi), Guranshpaul Singh (Student Editor Designing), Gunwant Kaur (Student Editor Sports), Harleen Kaur (Student Editor English), Sanch Kaushal (Student Editor Hindi), Radhika Mittal (Student Editor Designing), Gurleen Kaur (Student Editor Cultural), Anupriya (Student Editor Hindi), Ruturaj Parve, Ayush (Student Editors Science), Dilawer S Grewal (Student Editor Cultural), Armaanajot Singh (Student Editor English)

Chief Patron	:	Dr Satbir Singh Gosal Vice Chancellor
Patron	:	Dr Nirmal Jaura Director Students' Welfare
Managing Editor	:	Dr Rupinder Kaur Associate Director (Culture)



Editor-in-Chief	:	Dr Deepika Vig Professor & Head Human Development & Family Studies
Associate Editor-in-Chief	:	Dr Sumedha Bhandari Associate Professor of English

SECTION	FACULTY EDITOR	STUDENT EDITOR
ENGLISH	Dr Ashoo Toor Dept. of Agricultural Journalism, Languages & Culture	Armaanot Singh L-2020-AE-I I-BIV Harleen Kaur L-2021-A-I2-BTFT
HINDI	Dr Rashmi Upreti Dept. of Human Development and Family Studies	Anupriya L-2023-CS-I59-D Sanch Kaushal L-2022-H-055-BIV
PUNJABI	Dr Jagwinder Singh Communication Centre	Jashanpreet Singh L-2022-A-09-M Gagandeep Sharma L-2022-A-034-BIV
SCIENCE	Dr Seema Garcha Dept. of Microbiology	Ayush L-2022-A-99-BIV Ruturaj Parve L-2021-A-89-BIV
SPORTS & CULTURAL	Dr Sukhbir Singh Asst. Director Physical Education S. Satvir Singh Supervisor Cultural Activities	Gunwant Kaur L-2022-CS-237-M Gurleen Kaur L-2020-CSc-I6-BND Dilawer S Grewal L-2021-BS-02-IM
DESIGNING	Dr Preeti Sharma Dept. of Extension Education and Communication Management	Radhika Mittal L-2023-CS-217-M Guranshpaul Singh BL-2020-A-080-BVI

From the Desk of the Vice Chancellor



Education's purpose is to replace an empty mind with an open one.
- Malcolm Forbes

Dear Students

As we embark on a new chapter of PAU Magazine together, I am filled with immense pride and optimism for the future. Our university stands as a beacon of knowledge, innovation, and opportunity, and each of you contributes uniquely to this vibrant community.

This magazine represents more than just a collection of articles and artwork; it is a testament to the spirit of our university—a community where every voice matters, where every story deserves to be heard, and where innovation and creativity are encouraged and celebrated. It is a place for you to share your experiences, express your ideas, and showcase your talents in various forms, from writing and photography to art and design.

For our readers, I encourage you to dive into the pages of this magazine with an open mind and a curious spirit. Discover the diverse perspectives and stories that your peers have to share. Let their experiences inspire you, challenge you, and broaden your understanding of the world around you.

PAU magazine signifies our university's commitment to fostering a supportive and inclusive environment where every student has the opportunity to shine. We believe in the power of student voices and the importance of providing platforms where those voices can be amplified. This magazine is a reflection of that belief and a step towards nurturing a more engaged and connected student community.

I extend heartiest congratulations to everyone involved in bringing this magazine to life. Your hard work, creativity, and dedication have created something truly special.

Warm regards,

A handwritten signature in blue ink that reads "Gosal". The signature is stylized with a large, looped 'G' and a trailing flourish.

Dr Satbir Singh Gosal
Vice-Chancellor
Punjab Agricultural University

ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ



ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ 'ਪੀ ਏ ਯੂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ' ਦਾ ਇਹ ਅੰਕ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤਕ ਸੂਝ, ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਮਾਣਮੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਫਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਹਿਤ ਸਿਰਜਨ ਦੇ ਸਵੱਲੇ ਰਾਹ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਹਨਤੀ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਣਾਮ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਲੇਬਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਹਿ ਵਿਦਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਹਿਤ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਖੇਡਾਂ, ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਕਲਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਤੌਰ ਨਿਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਉਸਾਰੂ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਕਦਮ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ਾਹ ਅਸਵਾਰ ਬਣਨਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਗਨ ਦੇਖਕੇ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹਿਤ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਫੀ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ, ਖਿਡਾਰੀ, ਕਲਾਕਾਰ, ਗਾਇਕ ਇਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਕੇ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੰਗ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਉੱਚ ਪਾਏਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਉਸਾਰੂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਹ ਅਸਵਾਰ ਵੀ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲਮਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਮੁਬਾਰਕਾਂ।

ਨਿਰਮਲ ਜੌੜਾ
ਡਾ ਨਿਰਮਲ ਜੌੜਾ
ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ

From the Pen of Editor-in-Chief



Dear Students,

I am thrilled to present to you the upcoming issue of our PAU Magazine, a platform dedicated to showcasing the remarkable talent, creativity, and diverse perspectives of our students at Punjab Agricultural University.

This magazine is a celebration of who we are as a community. It reflects our collective passions, our academic and personal journeys, and the vibrant spirit that makes our university unique. Through this publication, we aim to provide a space where every student feels valued, heard, and inspired.

Putting together this magazine has been a collaborative effort, and I am incredibly grateful to our dedicated team of writers, photographers, artists, and editors who have poured their hearts into this project. Your enthusiasm, creativity, and hard work have brought this vision to life, and I am deeply proud of what we have accomplished together.

In this issue, you will find a rich array of content that captures the essence of our university. From thought-provoking articles on agricultural innovations and sustainability to personal essays that touch on student life, challenges, and triumphs, each piece offers a glimpse into the diverse experiences and insights of our peers. Additionally, the magazine features stunning photography and artwork that highlight the beauty of our campus and the creativity of our students.

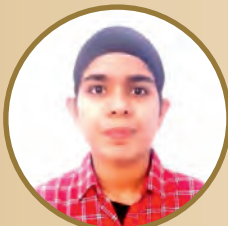
For those of you who are exploring the pages of this magazine, I encourage you to engage with the content fully. Reflect on the stories shared, appreciate the art and photography, and let yourselves be inspired by the incredible work of your fellow students. This magazine is for you, and your feedback and participation are invaluable as we continue to grow and improve.

Thank you for being a part of this journey. I look forward to celebrating the many accomplishments and stories of our student body through this publication.

Warm regards,

Dr Deepika Vig
Editor-in-Chief
PAU Magazine

Gold Medalists



Puneet Kaur
L-2015-BS-60-IM
Alumni Gold Medal for Excellence in
Chemistry/Biochemistry &
Dr Bhupinder Singh Sekhon
Medal-2020-21



Snehdeep Kaur
L-2016-A-51-D
PAU Gold Medal in Crop
Improvement & Protection-2021-22



Priyanka Singh
L-2016-BS-64-D
PAU Gold Medal in Agricultural
Social Sciences-2021-22



Radha Rani
L-2016-BS-80-D
PAU Gold Medal in
Basic Sciences-2021-22



Mohit Singla
L-2016-AE-124-D
PAU Gold Medal in Crop Production
& Mechanization-2021-22



Prashant Sahni
L-2016-A-32-D
PAU Gold Medal in Horticulture,
Forestry, Value Addition & Nutrition
2021-2022



Ujjalpreet Kaur Dhatt
L-2018-A-80-BIV
Harsukh Medal-2022



Akshay Fakkirappa Madiwalar
L-2018-A-78-M
Dr Ranjit Singh Dhanda
Medal-2020-21



Prabhnoor Kaur
L-2018-HSc-38-BIV
Dr Rippon Gill Jassal
Medal-2021-22



Dinesh Gulati
L-2018-AE-191-M
Dr S.D. Khepar
Medal-2020-21



Priyanka Negi
L-2018-A-135-M
Dr T.S. Thind Medal-2020-21
Plant Pathology Alumni
Medal-2020-21



Mehakpreet Kaur Randhawa
L-2018-A-143-M
Dr Jugraj Singh Dhillon
Medal-2020-21



Jyoti Sharma
L-2018-A-46-M
Gurmail Singh Dhaliwal Medal &
S. Singh Dhaliwal Memorial
Medal-2020-21



Aayushi Arora
L-2019-BS-289-M
Alumni Gold Medal for Excellence in
Chemistry/Biochemistry &
Dr Bhupinder Singh Sekhon
Medal-2021-22



Karthigai Devi
L-2019-A-52-M
Gurmail Singh Dhaliwal
Medal-2021-22



Yashmilan Kaur
L-2019-A-49-BTFT
Dr Jiwan Singh Sidhu
Medal-2023



Nihal Asati
L-2019-AE-53-BIV
B.Tech Agril. Engg. & Tech
4 year Gold Medal-2023



Hitasha Saini
L-2019-CSc-20-BIV
B.Sc. (Hons) Community Science
4 year Gold Medal-2023

Gold Medalists



Manjeet Kaur
L-2019-A-121-M
Plant Pathology Alumni
Medal & Dr T.S. Thind
Medal-2021-22



Sunil Kumar
L-2019-AE-240-M
Dr Jugraj Singh Dhillon
Medal & Dr S.D. Khepar
Medal-2021-22



Kiranveer Kaur
L-2019-A-29-BTFT
B.Tech (Food Tech) (Hons)
4 year Gold Medal-2023



Shivani Goel
L-2019-CSc-49-BND
BSc (Hons) Nutrition & Dietetics
Gold Medal-2023



Manjinder Kaur
L-2019-BS-329-M
Dr H.S. Toor
Medal-2021-22



Muskan Tiwari
L-2019-A-28-Biotech
B.Tech (Biotechnology)
Gold Medal-2023



Raziya Banoo
L-2019-H-174-M
Dr Ranjit Singh Dhandra
Medal-2021-22



Neha Panwar
L-2019-A-56-M
S. Singh Dhaliwal Memorial
Medal-2021-22



Sharanjit Kaur Brar
L-2020-A-151-M
Dr Narinder Singh Randhawa
Medal-2022-23



Chahak Jain
L-2020-BS-280-M
Dr G.S. Sidhu
Medal-2022-23



Harsim Singh
L-2020-H-203-M
Sardar Bahadur Lal
Singh Medal-2022-23



Sukhpreet Singh
L-2020-A-22-M
Dr Gurbakhsh Singh
Gill Medal-2022-23



Muskan Gupta
L-2020-A-79-M
Dr K. Kirpal Singh
Medal-2022-23



Prakash
L-2020-H-226-M
Dr B.R. Sharma
Medal-2022-23



Himani
L-2020-A-54-M
Dr Sardar Singh Medal-2022-23



Simranjit Kaur
L-2020-A-102-M
Sardar Iqbal Singh Dhillon
Medal-2022-23



Hitashi Aggarwal
L-2020-A-163-M
Dr Manjit Singh Kang
Medal-2022-23



Ruchika
L-2020-BS-341-M
Sh. Puran Anand Adlakha
Medal-2022-23

ENGINEERING SIGHTS SECTION

Faculty Editor



Dr Ashoo Toor
Asstt. Professor (English)



Editorial

Dear Readers,

In this 'Age of Voices', it becomes increasingly imperative to express, share and commune. This section carries an abundance of literary art, as well as thoughtful scientific ideas woven in thought-provoking articles, which kindle the mind to ask intelligent questions and seek appropriate answers. We offer an array of kaleidoscopic creative oeuvres penned by student writers, whose diverse voices and rich narratives shun boundaries, opening new vistas and horizons, spelling moods and ideas that defy conventional corridors of thought.

As our team strives to retain the original, raw flavour in the writings of the budding student wordsmiths, I invite the readers to savour the rich platter of engaging discourses. In a world obsessed with perfection, let us embrace the beauty of rawness. At the same time, I also encourage you to deconstruct the narratives, challenge traditional notions of language and delve into the intricacies of meaning from your individual perceptive lens.

Read and experience sheer delight in the creative, scholarly and visionary texts herein. May this edition bring you much joy!

Best Wishes,

Dr Ashoo Toor
Faculty Editor

Dear Readers,


Welcome to the English section of the PAU Magazine, where words weave stories, ideas spark conversations, and voices resonate with creativity and insight. In this vibrant corner of our publication, we aim to celebrate the beauty and power of language while exploring diverse perspectives and narratives that enrich our understanding of the world.

Through thought-provoking articles, captivating stories, and engaging discussions, our goal is to foster a deeper appreciation for the English language in all its forms - from literature and poetry to communication and expression. Whether you're a passionate wordsmith, an avid reader, or someone curious about the evolving landscape of English, we invite you to embark on an enriching journey as we explore the boundless possibilities of the English language together. Let us celebrate the power of words to inform, inspire, and transform lives. Let us celebrate the student writers and artists who use English as a canvas to convey emotions, challenge perceptions, and inspire change.

Happy Reading!!

Armaanjoy Singh
L-2020-AE-011-BIV
Student Editor

Harleen Kaur
L-2021-A-12-BTFT
Student Editor



Contents

S.No.	Title	Name of the student	Page No.
1.	Action Takers	Sahil Sood	2
2.	Guiding Light : My Mother's Unspoken Wisdom	Harleen Kaur	2
3.	Why balanced diet is Important?	Sukham	3
4.	God's Grace	Gursimran Singh	4
5.	Belongingness and Togetherness	Irin Das	4
6.	Dreamers are Achievers	Navpreet Kaur	5
7.	For You	Vanshika Sandhu	5
8.	Riya's Garden	Riya Mariya	6
9.	Never Lose Hope	Risham	6
10.	Dreams Don't Die	Heena	7
11.	I am a Drop in the Ocean	Muskan	7
12.	Beloved and Wretched Expertise	Navreet Kaur	8
13.	An Ode to My Idol	Ruturaj Parve	9
14.	Friendship	Armaanot Singh	9
15.	Examinations	Yashdeep Singh	10
16.	A Dark Night	Jannat	10
17.	I'm a Drop in the Ocean	Deepali Baryah	10
18.	Journey	Navdeep	11
19.	Home is where the heart is	Chahatpreet Kaur	11
20.	Pani Puri: The Tale of the Tiny Titans	Harleen Kaur	12
21.	Some interesting facts about the English language	Armaanot Singh	13
22.	The Silent Room	Jasandeep Singh Sandhu	15
23.	Forgiveness is a Gift Unto Yourself	Shrey Jain	15
24.	The Story of God as My Guide	Gurjoban Singh Tiwana	16
25.	The Unbreakable Bond of Friendship	Yashdeep Singh	17
26.	Embracing Self-Awareness: The Path to Personal Growth	Navnoor Kaur	17
27.	The Final Cipher	Divtesh Singh Aulakh	18
28.	The Canvas Speaks	Gurleen Kaur	18

Action Takers

People have the tendency to fantasize even the most basic stuff. These 'people' will choose the most general concept and make a mountain out of it just for the sake of their own grandeur. It is so they can present themselves or intellectuals in the eyes of the common folk around them. Before I proceed any further, I am one of these 'people'. I am a phony. I am the type of person to read the summary of some book from the web and then go off pretending like I devoured the whole thing. It is sad, really, the human vanity is a complex phenomenon. But that's beside the point. Even people like us have limits though. 'Dreamers are achievers' is where I draw the line. Not to sound like a pessimist or anything but if this statement was any close to being true, words like 'failure' or 'average' would have been eradicated long ago. I do believe dreams are of significance, don't get me wrong. Human consciousness is what separates us from other animals. However, I also believe, we as a generation have failed terribly. I say this because for most part of the day, all we do is dream. We dream about world peace, we dream about battling climate change, we dream about conserving the biodiversity; we dream about a lot of things but what we never do is take action. The phrase, 'Dreamers are achievers' has a queer little ring to it but I think it should be altered to go like, 'Action takers are achievers'.

It doesn't sound as good as it's former counterpart, but you get the gist right? Our dreams are what separate us from the crowd. But we do have to work hard to see them to reality. Give your dreams a chance. Dr A.P.J Abdul Kalam said that dreams are not what you experience while sleeping but the ones that don't let you sleep. I am just paraphrasing here, I am sure he said it in a more refined manner, but you get the gist right?

Dreamers are achievers only when they take action.

Sahil Sood
BS-2022-A-42-BIV

Guiding Light : My Mother's Unspoken Wisdom

In the embrace of a love so true
My mother's strength, my guiding view.
She stands beside me, come what may
Reading my heart in each word I say.
Before I speak, her eyes perceive
The secrets hidden, the truths I weave.
With silent wisdom, she understands
My fears, my hopes, my shifting sands.
Mistakes I've made, and more to come
Yet, her love remains, a steady drum.
Through every stumble, every fall
Her support stands firm, through it all.
She sees my friends, their masks unfurled
Before my eyes, their truth twirled
In her gaze, their essence clear
Protecting me from those insincere.
Worries weigh heavy on her soul
For my future, she seeks control.
Her prayers reach across the miles
Guarding me with her love's sweet smiles.
I can never repay the debt I owe
For her sacrifices, her endless flow.
But in my heart, her dreams I'll bear
To make her proud, her burdens share.
For she is the rock, the guiding light
In the darkest hour, in the blackest night.
My mother's love, an endless sea
Forever cherished, eternally free.

Harleen Kaur
L-2020-A-092-BIV

Why balanced diet is important?

A balanced diet is crucial for maintaining good health and overall well-being. Here are several reasons why a balanced diet is important:

1. Provides Essential Nutrients

A balanced diet ensures that your body gets the necessary vitamins, minerals, and other nutrients to function properly. Each nutrient plays a specific role in maintaining health, from building strong bones to supporting the immune system.

2. Supports Growth and Development

For children and adolescents, a balanced diet is essential for proper growth and development. Adequate nutrition supports physical growth, brain development, and the development of healthy organs and tissues.

3. Boosts Immune System

A diet rich in fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains provides antioxidants, vitamins, and minerals that enhance immune function and help the body fight off infections and diseases.

4. Maintains Healthy Weight

Eating a balanced diet helps in maintaining a healthy weight by providing the right amount of calories and nutrients. It prevents overeating and reduces the risk of obesity, which is associated with numerous health issues such as diabetes, heart disease, and stroke.

5. Reduces Risk of Chronic Diseases

A balanced diet low in processed foods and high in nutrients can reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, diabetes, and cancer. Whole grains, lean proteins, and healthy fats contribute to cardiovascular health and metabolic function.

6. Improves Digestive Health

Fiber-rich foods, such as fruits, vegetables, and whole grains, promote a healthy digestive system by preventing constipation and promoting regular bowel movements. A balanced diet supports

a healthy gut microbiome, which is crucial for digestion and overall health.

7. Enhances Mental Health

Nutrition significantly impacts mental health. A diet rich in omega-3 fatty acids, antioxidants, and vitamins can improve mood and cognitive function, and reduce the risk of mental health disorders such as depression and anxiety.

8. Increases Energy Levels

Balanced meals provide the energy needed to carry out daily activities efficiently. Carbohydrates, proteins, and fats are metabolized at different rates, providing a steady supply of energy throughout the day.

9. Supports Healthy Skin, Hair, and Nails

Vitamins and minerals, such as vitamin C, vitamin E, and zinc, found in a balanced diet, are essential for healthy skin, hair, and nails. These nutrients help in repairing skin tissues, promoting hair growth, and maintaining strong nails.

10. Promotes Longevity

A diet that provides all essential nutrients and promotes overall health can contribute to a longer life expectancy. Healthy eating habits reduce the risk of premature aging and age-related diseases.

Conclusion

A balanced diet is integral to sustaining life and ensuring that the body operates at its best. It is not just about maintaining a healthy weight but also about providing the body with the essential tools it needs to thrive, prevent diseases, and improve quality of life. By incorporating a variety of nutrient-rich foods into your daily meals, you can enjoy the numerous benefits that come with good nutrition.

Sukham

L-2020-CSC-63-BND

God's Grace

The 'Time' is, was and will be described by the greatest philosophers. By the aspect of science, time is just a phenomenon of biological processes. Learns, One ages and dies, rest of the world stays constant, just the energy changing its forms, in a glorious manner but only for the one who has the eyes and ears.

If we look into the past, we have accounts of some 5000 years back, rest is just carbon dating and some assumable predictions or scientific conclusions that vary as the human progresses in time. Future, which in today's date can be predicted correctly upto some 100 years with respect to environment and scientific progressions, rest are just assumptions, which God keeps proving wrong, in His miraculous ways.

So, the pitiable human being tries to get a grasp in his hand of the world. All that he sees, he wants to master it, control it, to his full potential, but what he doesn't realize is that all of what can be imagined, rests in the hands of Almighty. There's only one thing which he possesses, which is 'now'.

The present moment is all what we possess, a state of transition between the actions of past and results of the future. The one who dwells in the past and assumes the future, does not live life. The one who doesn't care of both and is active, solely present with his soul and senses, lives life.

The world is a bliss, but only for the one who lives in the present. Whether its suffering or success, sadness or happiness, every situation and mood is a blessing in disguise. They all are just components of God like white light splits into VIBGYOR, the God presents himself in various forms which can be harnessed only, if we live in 'now'.

May be, a lot was lost in the past or a lot is coming up in future, most people keep pondering over this, the whole of their lives, spending the life which you only get once, in worthless piles of worries. What you possess now, is the only thing you have in the present moment. Every period of life, its every moment is equally valuable. Maybe, today someone is suffering for a better tomorrow.

Tomorrow is surely bound to be better, but it's never more worth than living life to the fullest in your present moment.

Billions came and billions will go but to experience the beauty and love of God, you must harness the present moment of 'now'.

Gursimran Singh
L-2023-H-008-BIV

Belongingness and Togetherness

Home is a place where we rest after the day's work,

It is a place of belongingness and togetherness,
Home is not just a house but liking with our dearness,

It is a place of affection and support of a loved one,

Home is the only place which we miss the most,

When we are distressed and far away from family.

Home need not always be a big building,
But even a broken house can give us peace.

Home is always sweet even though,
it might not always be perfect and fine.

But indeed it is only the place which
Comes in our mind in any kind of situation.

Home is heaven when we are having a
peaceful family forgetting our sorrow and problems.

Irin Das
L-2020-CS-170-D

Dreamers are Achievers

Humans are merely threads clamoring for perfection and prosperity with whatever they put their hands into, weaving a tapestry of achievements and exceptional feats. We are one of the wittiest creatures on Earth, yet we impregnate our subconscious mind with mental coercion, debarring ourselves of the ability to reach zenith. A selected few tread on this journey called life as a silent library of thoughts, while the majority boast of being invincible, which is far from being true. A renowned English playwright William Shakespeare once remarked that :

"The wise doth think himself to be a fool
but the fool knows himself to be wise".

Ruefully, the magnitude of the former is on a trajectory of decline and man in the present day is enamored more by distractions now than ever before. Man has become so impatient that a single failure today is enough to destroy his will to continue moving towards his dream. History is replete with examples where discipline and perseverance when practiced together turned the tides in favour of the person.

Thomas Edison, the inventor of electric bulb counts as one. When asked about his failed attempts. Edison beautifully put it into the following words :

"I did not fail 10,000 times. I know 10,000 ways that won't work." With his indomitable spirit, he was able to earn the tag of being a pioneer in his field. Michael Jordan, one of the world's finest basketball player was kicked out of the basketball team in his high school. Had he not been determined enough, his journey would have come to an end even before starting. The same thought is conveyed by nature as well in countless number of ways. When we step outside into the natural world, we are greeted by a Kaleidoscope of examples. The vibrant hues of the sunset, the shining of the stars against the dark sky and the fluttering of a peacock's feathers, all paint the image of an unparalleled beauty. We are a narrative of the same creation from which stars, trees and clouds were created. Rhonda Byrne, an English author quoted that :

"You are a powerhouse, what you think you manifest". With an undying spirit and hardwork, we too can convert our dreams into reality and tap those hidden talents that lie buried inside of us. There is a wise saying put forward by Martin Luther King Jr. which goes as :

"If you can't fly, then run,

If you can't run, then walk

If you can't walk, then crawl,

but whatever you do, you just have to keep moving forward"

Dreams do not come off into reality that easily and hardwork never killed a man. So, whatever you dream of, put your heart and soul into it as 'dreamers are the achievers' and if not you, then who?

Navpreet Kaur
L-2020-BS-34-IM

For You

I like the way you solemnly watch me
with those sleepless eyes...

Why I'm suddenly hovered?

Should I be holy ?

Rather I am always amorous when you

Kiss me with those red rose petals.

You come closer to me and suddenly I am a
lilac sky

This pure soul of yours is turning mine into
sinful ones.

We will find a way back home realising
it was us all along ,

This hand would be yours to hold forever .

I will adore you. Now I am just cherishing the
one with windswept supple Dandelions.

Vanshika Sandhu
L-2022-BS-18-BABM

Never Lose Hope

"Hope is being able to see that there is light, despite all of the darkness."

- Desmond Tutu

A dream is not what we see while sleeping but a dream is something which does not let us sleep. Recently, Sheetal Devi, the first woman archer with a disability made India proud in the paraolympics, thus setting an example for all that if you have dedication and courage, you can turn your dreams into reality. If we understand the working of human mind, then firstly we have a thought which then gets converted to action. Dream leads to the formation of thought in our mind. We cannot achieve something big in life unless we have the roadmap of our goal in our mind. Fear is something that always acts as an obstacle between our dreams and our actions. But we should always be ready to take risks. No matter we win or we are defeated, there is always something to learn. Thomas Alva Edison, the scientist who invented bulb failed 99 times to achieve his goal but once he said that he did not fail 10,000 times instead he learnt 10,000 ways through which a bulb cannot be manufactured. Mrs. Rajni Bector, a Ludhiana based woman set up 'Cremica', a leading industry in the FMCG sector by going against all the odds of her time. Every achiever is a dreamer first. Your dream always gives you the power to face any obstacle that comes in your way. Hence, put your fears on a side and let's take the first step towards our goal because the journey of a thousand miles starts with a single step.

Risham

L-2020-A-061-BIV

Riya's Garden

Home, the most beautiful place on this earth. A place where we laugh till our belly, cry until the pillow is wet and share everything and anything. I think when we would reach heaven, we would seek a replica of our home.

I have found a number of 'HOMES' around me. My Nani's house in which I grew up, my Dadi's home, the central government boarding school which provided me the best part of my educational life, the military quarter at Kolkata and at last my new home PAU. Staying at all these places I came to realise that "Home is where your heart is". Because it is the place which makes you the person that you are. It builds up confidence, responsibility, your character and everything in you. Sometimes it will create vulnerability to

choose various things that you want. It may be sometimes because of the love and affection that they bear towards you. The love that they provide is the greatest gift that you attain in your life.

When I was at my boarding school I used to dream about the dark bedroom at our home in which I used to sleep hugging my mother. Also the small garden in front of my home which was actually nurtured by mother but officially known after my name "A Riya's Garden". I used to miss the late night dinner with fried fish which my father used to catch from the nearby lakes. But now, those memories are fading...

Riya Mariya

L-2021-A-087-BIV

Dreams Don't Die

Your path is yours, It belongs to no one
the destiny is near and you are the chosen one.
Give your best and leave the rest on God
Come back home successfully like a tough rod.
If one wants to win, then win your ownself
Your greatest achievement will be winning your
ownself.
See how far you can go with the steps or your boots
but at the end of the day, never forget your roots.
Life should not be a race with limits.
Like an eagle choose how far you want to fly, We
may have different feathers but the same big sky.
In life sometimes we see two roads,
But you can choose the road less travelled by.
The road not taken by many, might feel hard and
heavy
But It would be still lighter than the one followed
by many
In all this chaos, it might be tough to make the
choice
But after all the outside opinions, listen to your own
voice.
Keep moving forward, you little passenger,
Take some rest and forget all anger
On your path, If someone gives you a lift
Take it as God's gift.
See you have come so far
It really shows how strong you are
It's ok if you don't know how to put the glitter on
the lids.
But always keep the glitter in your eye
Because you are a dreamer and 'dreams don't die'

Heena

L-2021-CSC-24-BND

I am a Drop in the Ocean

"The world is a huge place and many such
would be there in countless galaxies with no known
end to this universe". Such thoughts are a regular in
my mind. With the same final conclusion that a tiny
entity like me, whether doing good or bad, does it
even matter? Many have lived before me and many
would do, after me too. So is there any purpose of
living this life!

I am sure we all go through this phase of
existential crisis at least once in our lifetime.

At such times, I make myself come to terms
with this situation by reminding myself that I might
just be a little drop in the ocean but it takes many
such drops to make an ocean.

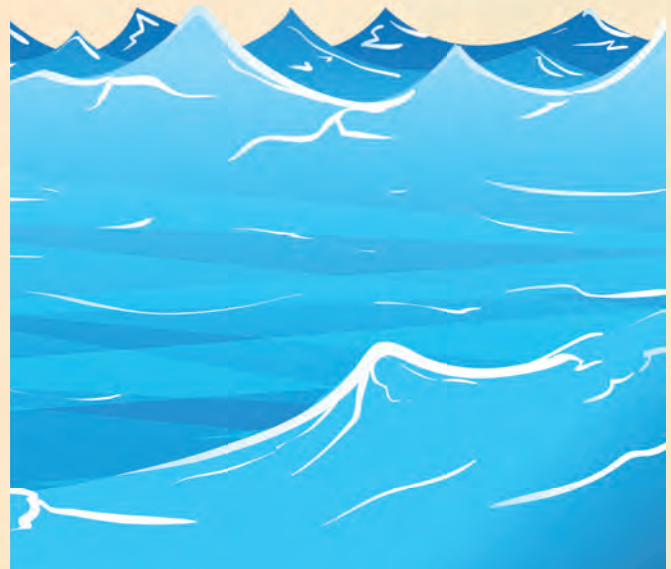
To make yourself matter or timeless in this huge
place, be the reason for positive change. Smallest
of efforts can be reason of your's as well as other's
betterment.

I state the lines from holy scripture Bhagavad
Gita. As said by Lord Krishna, "Every creature in
the universe is subject to rebirth. Arjuna, except the
one who has attained Moksha and got united with
me".

And this can only be attained by doing good
deeds with purity and honesty.

Muskan

BS-2022-A-56-BIV



Beloved and Wretched Expertise

If you called me an overthinker
I'd think about it too
Analysing every detail that led up to that view
I'd question whether in spring , I look like a leaf
that's still yellow
Or mix with all the others in the conversations that
are doomed to remain shallow
Of course I'd analyse the facets
Of my exquisitely cursed talent
To read with extreme detail all the smiles, all the
regrets
And in reading further and further how did I get so
fluent
If you called me observant
I'd tell you that's not particularly true
As people bleed out emotions every second
But a person's preoccupation debars them of getting
the slightest clue
If you tell me that it's a waste of time
I'd make it clear that regardless how much I try
I can't help but notice the subtle and swift twitches
of muscle around one's mouth or eyes
How the smallest word can trigger
For one's world to violently shatter
Or how the smallest acts of kindness

Can leave a person glowing with happiness
altogether
Whether you choose to ignore it or just find it hard
to see
It's the only way I know to navigate the world
The only way I know how to be
If you ask me what I do with all of it
I wouldn't have any answer to give
Sometimes I show empathy
And sometimes I am held back still
Weighing should I say something
Or give time to let them heal
Sometimes when the night crawls in
All I do is suffer
All the whilst when the world tells me to get a little
tougher
But where is the beauty of keeping such ignorance
in your heart
When amidst the chaos you can make a start
Lend a hand to help and heal ,playing your part
The torment is engraved in my mind
And I can't sand it or grind it with any ease
So I just live with my beloved and wretched
expertise

Navreet Kaur
L-2023-BS-01-IM



An Ode to My Idol

I'm willing to change
For taking that one extra step of work
For gaining that one extra line of knowledge

I'm willing to change
For being as thankful for everything
For being as simple as you

I'm willing to change
For that one more meeting there
For every minute I could get in that positive space

I'm willing to change
For learning as much I can from you
For imitating you

I'm willing to change
For being as stress-free like you
For just forgetting all my problems

I'm willing to change
For being as hopeful in my life
For spreading positive vibes

I'm willing to change
For throwing out all my self-doubts
For being what you imagine I could be

I'm willing to change
For becoming a favourite of you
For seeing you feeling proud for me

I'm willing to change
For getting a place in there
For earning that every bit of care

I'm willing to change
A change for myself and for you
For all those memories we shared

I'm willing to change
For at least trying
Trying to return the unreturnable

I'm willing to change
I'm willing to change

Ruturaj Parve
L-2021-A-089-BIV

Friendship

In a world of hustle, bustle, and bends,
There's one thing on which we all depend.
A treasure so rare, it's hard to find,
But once discovered, it's one of a kind.

It's the bond we share, so pure and true,
Between me and you, and me and you too!
Through thick and thin, come what may,
In each other's hearts, we'll always stay.

We laugh, we cry, we make mistakes,
But together, we're stronger, whatever it takes.
With you by my side, I can conquer it all,
From the highest peak to the lowest fall.

So here's to friendship, our guiding light,
Through the darkest of days and
the stormiest of nights.
With laughter and love, we'll pave the way,
For a friendship that's here to forever stay!

Armaanjot Singh
L-2020-AE-011-BIV

Examinations

In a room both bright and dim,
Quietly lies the test of whim.
Pages filled with queries tight,
Await the dawn of scholar's light.

The clock ticks on, a steady pace,
Hearts beat fast in this tense place.
Pens are poised like swords in hand,
Ready to answer, to understand.

Whispers of knowledge, once so clear,
Now seem distant, far, and near.
Echoes of lectures, midnight toil,
Fused with anxiety, nerves uncoil.

Questions stand, like ancient guards,
Protecting secrets, wisdom's shards.
Eyes scan lines, minds engage,
Battles fought on this paper stage.

Some will struggle, some will fly,
On the wings of knowledge high.
In these hours, truth is gleaned,
Dreams are shaped, futures schemed.

But fear not the daunting test,
For it's just a human quest.
Beyond these walls, life extends,
With lessons, loves, and loyal friends.

So breathe deep, and face your fate,
Each mark, each note, deliberate.
Exams will pass, and you will see,
The brightest dawns are yet to be.

Yashdeep Singh
BL-2017-A-106-BVI

A Dark Night

When you can't even smile at the things you once
laughed at,

The people you loved become ghosts of time and
vanish into air

Darkness engulfs you and you sleep in the bed of
nightmares,

That's when you realize, the child inside you has
been put into its grave,

The ashes of old you slipping away from your
hands,

All you are left with is time, time that kills you from
inside,

And a piece of heart that crumbles with each
breath....

But promise me when all this happens

You would take my hand and move out of this grave

Even if your heart splits and bleeds, promise me
you would never put it into a cage

And when you see a ray of light, you would allow
the night to unfold and let go of this phase.

Jannat
GL-2019-A22-BVI

I'm a Drop in the Ocean

I'm only a drop in a sea of enormous waves.

I try to pop when I'm lost in the water,

But together, we dance as one, under the sun,
blending with the currents.

Invisible, nonetheless important, beginning with
a ripple, a heartbeat rush.

Despite my little size, I'm very devoted since I
contain the Idea of the Ocean.

Deepali Baryah
L-2021-CS-12-BND

Journey

Rather than taking time to sit
Why not do something.
Before writing life
Let's read something.
Will do it today from that
We will make our tomorrow.

Let's get up, my friend,
Let's go on a journey
Will learn something new...

Seeing things new
Will get some new education.
If nothing is done today
What can we further say?

Let's get up, my friend,
Let's go on a journey
Will learn something new...

Navdeep

L-2020-AE-051-BIV

A feeling called 'Home'

In literal meaning, home is usually a place where we were born, brought up or currently reside. But in broader realization, it is much more than just brick and walls. It is where our heart finds solace, our mind is at peace and our personality is at its trust selves. It is where one need not pretend, have a fear of being judged and actually can be themselves. Home may be a place, person, animal or basically where our heart lives. Home is a feeling, a feeling of calling someone or something as yours. For instance, one of my friend usually she says that her heart resides in her dog. Kaju, whereas for my mom, home is her family. Human beings are build differently, each of them has a different perspective, so how could one find their home in the same place as other. Home can also be a person, whose text after a long day could feel like a warm hug. It could be a bunch of people, after spending time with them you feel everything is alright and life is good. It is a feeling of experiencing love, warmth and affection. Someone could be doing their dream job, working in their dream city but still they don't feel contentment in their heart, they are not happy because they focused all their energy and efforts in one direction, hence lose their home. In a rat race towards our goals, we often become so busy that we tend to forget to devote time to our loved ones, one needs to channelize their energy in right directions and always try to maintain a balance between our mind and heart. No matter how our life turns upside down, situations change, it becomes worse but one must stick by their roots, because at the end of the day 'our home' is all we have.

Chahatpreet Kaur

BS-2023-A-12-BIV



Pani Puri: The Tale of the Tiny Titans

In the bustling streets of India, where the traffic honks compose a symphony and the aroma of spices dances in the air, lies a tiny treasure that has conquered the hearts of millions. This is the story of the mighty Pani Puri, the undisputed king of Indian street food.

Imagine a crispy, hollow ball that looks like it came straight from a culinary fairy tale. Now, take this ball and fill it with a spicy, tangy tamarind water, a dash of boiled potatoes, a sprinkle of chickpeas, and a hint of chopped onions. This, dear reader, is Pani Puri.

The Adventure Begins

As you approach the Pani Puri vendor, a sense of excitement tingles in the air. The vendor, a master of his craft, stands behind a mountain of puris, ready to launch them into your eager hands. His fingers move with the speed of a magician, creating the perfect Pani Puri in the blink of an eye.

"Ek plate Pani Puri!" you shout, which means "One plate of Pani Puri!" The vendor nods knowingly, understanding the deep hunger in your eyes. He swiftly cracks open a puri, fills it with the spicy water, and hands it over. It's a culinary assembly line, and you are the lucky recipient.

The First Bite

You carefully lift the delicate puri to your lips. This is not just food; it's an experience. As you bite into it, there's a satisfying crunch, followed by an explosion of flavors. Your taste buds go on a rollercoaster ride—first the tangy tamarind, then the spicy kick, and finally the cool, soothing sensation

of the water. It's like a Bollywood movie for your mouth, complete with dramatic twists and turns.

The Dance of the Pani Puri

Eating Pani Puri is a sport. You need skill, speed, and a big appetite. The vendor keeps pace with your rapid consumption, filling each puri with precision. Your friends cheer you on as you devour one after another, your fingers getting messier with each bite.

But beware, Pani Puri has a sneaky side. Just when you think you've mastered the art, one puri will burst prematurely, splashing its contents all over your shirt. You laugh it off, because in the world of Pani Puri, there are no losers, only happy, satisfied faces.

The Aftermath

Once the plate is empty, you lean back with a contented sigh. Your stomach is full, and your heart is happy. The vendor gives you a knowing smile, aware that he has just made your day. You walk away, already planning your next visit, because no one can stay away from Pani Puri for long.

Harleen Kaur
L-2021-A-12-BTFT



Some interesting facts about the English Language

1. Origins and Influence:

English is a Germanic language, originating from the Anglo-Saxon kingdoms of England and southern Scotland in the early medieval period. It has been heavily influenced by Latin, French, and Norse over the centuries.

2. Global Language:

English is the third most spoken native language in the world, after Mandarin, Chinese and Spanish. It is also the most commonly spoken second language and is an official or national language in over 70 countries.

3. Vocabulary:

English has one of the largest vocabularies among all the languages, with estimates of the number of words ranging from 500,000 to over 1 million, depending on how you count variations and technical terms.

4. Spelling and Pronunciation:

English spelling and pronunciation can be tricky due to its irregularities and exceptions. For example, the word “ghoti” could theoretically be pronounced “fish” (gh as in enough, o as in women, ti as in nation).

5. Word Creation:

English constantly evolves, borrowing words from other languages and creating new ones. For example, “robot” comes from the Czech word “robota” (forced labor), and “ballet” comes from the French word “ballet.”

6. Longest Word:

The longest word in the English dictionary is pneumonoultramicroscopicsilicovolcanoconiosis,” a type of lung disease caused by inhaling very fine ash and sand dust.

7. Common Words:

The most common word in the English language is “the,” followed by “be,” “to,” “of,” and “and.” The most commonly used letter is “e,” and the least common is “z.”

8. Palindromes:

English has several palindromic words, which read the same backward and forward, such as “madam,” “racecar,” and “level.”

9. Homophones:

English is rich with homophones, words that sound the same but have different meanings and spellings, such as “to,” “too,” and “two.”

10. Shakespeare’s Influence:

William Shakespeare is credited with coining or popularizing many English words and phrases still in use today, such as “eyeball,” “bedroom,” and “gossip.”

11. Idioms and Expressions:

English is full of idiomatic expressions that can be confusing for learners, such as “break the ice” (initiate conversation in a social setting) or “kick the bucket” (to die).

12. Varieties of English:

There are many varieties of English, including American English, British English, Australian English, and Indian English, each with its own unique vocabulary, pronunciation, and usage.

13. Acronyms and Initialisms:

English frequently uses acronyms and initialisms, such as NASA (National Aeronautics and Space Administration) and ASAP (As Soon As Possible).

14. Tense and Aspect:

English has a complex system of tenses and aspects to convey different times and nuances of actions, such as simple, continuous, perfect, and perfect continuous forms.

15. Punctuation:

Proper punctuation is crucial in English for clarity and meaning. A classic example is the difference between “Let’s eat, Grandma” and “Let’s eat Grandma.”

Compiled by :
Armaan jot Singh
L-2020-AE-011-BIV

The Silent Room

Nestled in the outskirts of the small town of Oak Hollow stood an old, abandoned mansion, long forgotten by time. The townspeople often whispered about the eerie structure, telling tales of strange occurrences and ghostly apparitions. The bravest children dared each other to venture near it, but none ever did. The mansion was known as “The Silent House,” and for good reason: no sound ever emerged from within its walls, not even the creak of ancient wood or the rustle of forgotten leaves.

One chilly autumn evening, a curious young woman named Claire, drawn by her passion for urban exploration and a desire to debunk the myths surrounding the mansion, decided to investigate. Armed with a flashlight and a sense of determination, she made her way through the overgrown path that led to the mansion’s front door.

As Claire pushed open the heavy, ornate door, it creaked loudly, breaking the silence that seemed to hang in the air like a heavy fog. She stepped inside, the beam of her flashlight piercing the darkness and revealing a grand foyer covered in decades of dust and cobwebs. The air was thick and musty, filled with the scent of decay and forgotten memories.

She ventured further, her footsteps echoing eerily through the empty halls. Despite the legends, Claire felt a strange sense of calm. It was just an old house, she told herself. There were no such things as ghosts. As she explored, she noticed the architecture was beautiful, albeit faded. Grand chandeliers hung from the ceiling, and the remnants of exquisite furniture hinted at the mansion’s former grandeur.

Claire’s journey took her to the second floor, where she found a long corridor lined with closed doors. She tried each one, finding most locked or leading to empty, crumbling rooms. At the end of the hall stood one door, slightly ajar. Intrigued, she pushed it open and stepped inside.

The room was large and filled with old furniture covered in white sheets. Her flashlight flickered, casting unsettling shadows on the walls. In the center of the room was a grand piano, its keys exposed and yellowed with age. Claire felt a chill run down her spine but dismissed it as a draft.

As she approached the piano, she noticed a dusty mirror on the wall opposite. She wiped the grime away with her sleeve, revealing her reflection. But as she stared into the mirror, something felt off. Her reflection didn’t mimic her movements exactly. It was subtle, but unmistakable: a slight delay, a difference in the expression.

Claire’s heart began to race. She turned away from the mirror, trying to shake off the feeling of unease. But as she did, the room suddenly plunged into darkness. Her flashlight had died. Panic set in, and she fumbled to find her phone for light. Just as she managed to switch on her phone’s flashlight, she heard it: a soft, almost imperceptible whisper.

“Claire...”

Her blood ran cold. She hadn’t told anyone she was coming here. The whisper came again, louder this time.

“Claire, help us...”

The voice was coming from the direction of the piano. Summoning her courage, she directed the beam of light towards it. To her horror, she saw the keys moving on their own, playing a haunting, discordant melody.

She backed away, bumping into the mirror. Her reflection now wore a sinister grin, and its eyes seemed to gleam with a malevolent intelligence. Suddenly, the room was filled with whispers, growing louder and more insistent.

“Help us... set us free...”

Terrified, Claire turned and fled from the room, the whispers chasing her down the corridor. She ran through the mansion, the whispers turning into wails of agony. The walls seemed to close in, the air thickening with each step.

She burst through the front door and into the night, the mansion’s silence once again settling behind her. She didn’t stop running until she was back in the safety of her car. Gasping for breath, she looked back at the mansion, its dark silhouette standing ominously against the night sky.

The next morning, Claire returned to town and

shared her experience. The townspeople listened, their faces pale. An old man, one of the town's elders, approached her after.

"You've heard the whispers of the Silent House," he said gravely. "Those are the spirits of the family who once lived there. They were trapped by a curse, bound to the mansion for eternity. No one has ever been able to set them free."

Claire shivered, the memory of the whispering voices and the sinister reflection etched into her mind. She knew she would never return to the Silent House, but the whispers would haunt her dreams forever, a reminder of the night she dared to uncover the truth.

Jasandeep Singh Sandhu

L-2020-AE-038-BIV

Forgiveness is a Gift unto Yourself

When we are born, we are born with the strength and bravery our mothers carry in their heart and kindness and forgiveness of our father's brain. We are yet to have our own dreams from this unique set of combination. There is no way to know when what we learned in her womb began to resurface from the depths of our cells. As we grow, we grow with these feelings. The mother's womb is as powerful as the mother's love. It is known that a mother carries grief from generations that she passes onto her daughters. And as kind as heart can be, mind is not such a fool. It thinks... it thinks... The most forgiving people are the ones who can't forgive themselves... They carry this burden relieving others of it, in hopes one day it won't be this heavy to carry.

As camera doesn't hold the moon's full beauty, a person doesn't always know has own full potential. We undervalue ourselves for the faults that are just a stepping stone.

We should forgive ourselves of the burdens of perfections that we carry to the mountains of expectations.

Forgiveness for women, who are trying their best even when they are not so perfect.

Forgive ourselves for the words that we don't dare to say loud.

Forgiveness to oneself is the greatest feeling with the hardest goodbye.

Forgive yourself for not being the best version because you tried and it was enough until we try

again.

Forgive yourself of the wounds of your parents that you carry in your hearts.

Forgive yourself of things not working out.

Forgive yourself of past mistakes.

Forgiveness to oneself is a blessing indeed.

Forgive yourself for giving up too soon.

Forgiveness to oneself is the most important because it clears our paths.

You carry the hurt that can't let go and it makes everything harder. So forgiving yourself lessens the pain.

The anger that seeps within can also be let gone off with forgiveness.

The teachings of Lord Mahavira help us to let go of anger and forgive ourselves leading us to path of dharma.

Forgiveness makes us closer to God. Forgiveness makes us closer to our own subconsciousness. It makes us closer to our loved ones because when we forgive, it gives us a clear mind to listen to the side of things from different perspectives. It makes us open and at peace with oneself.

Shrey Jain

L-2021-CSc-47-BND

The Story of God as My Guide

In the quiet town of Serenity Valley, nestled between rolling hills and whispering forests, lived a young woman named Sarah. From a young age, Sarah felt a deep connection to the world around her, finding solace and wonder in the simplest of moments—a bird's song at dawn, the dance of leaves in the wind, and the gentle flow of a stream.

Sarah's life took a turn when she was just twelve years old. Her father, a wise and gentle soul, shared with her stories of faith and spirituality, instilling in her a belief in the presence of a guiding force—God. He spoke of God not as a distant figure in the heavens, but as a loving presence that walked beside them in their daily lives, offering guidance and comfort.

As Sarah grew older, she faced many challenges and uncertainties. Like all journeys, hers had its share of winding paths and steep hills. Yet, through it all, she carried with her the belief that God was her guide—a silent companion whose wisdom echoed in the depths of her heart.

One summer afternoon, while hiking through the lush woods on the outskirts of town, Sarah found herself at a crossroads. She had just graduated from college and was unsure of which path to take next. As she sat beneath the shade of an ancient oak tree, she closed her eyes and whispered a prayer for guidance.

Suddenly, a gentle breeze swept through the forest, stirring the leaves and caressing her cheeks. Sarah felt a profound sense of peace wash over her, as if the answers she sought were being whispered to her by the wind itself. She opened her eyes and saw a single white feather floating down from the branches above, landing gently in her lap.

At that moment, Sarah knew. She knew that God was speaking to her through the beauty of nature, through the quiet whispers of her heart. With renewed clarity and conviction, she embarked on a

journey of purpose and meaning, guided by faith and trust in the divine presence that surrounded her.

Over the years, Sarah faced many more challenges—moments of doubt, sorrow, and joy. Through it all, she held fast to her belief in God as her guide, finding strength in moments of uncertainty and solace in times of despair. She learned to listen not only to the words spoken aloud but also to the quiet nudges of intuition and the gentle whispers of the wind.

Sarah's life became a testament to the power of faith and the presence of God as a guiding force. She found fulfillment not in grand achievements or material success, but in the simple acts of kindness, the moments of connection with others, and the beauty of the natural world around her.

As she grew older, Sarah became known in Serenity Valley for her wisdom and compassion. People sought her counsel, not because she possessed all the answers, but because she listened with an open heart and offered words of comfort and encouragement rooted in her deep faith.

In the twilight of her life, Sarah sat once again beneath the oak tree where it all began. The years had passed like seasons, each one bringing its own lessons and blessings. As she gazed up at the canopy of leaves above, a sense of gratitude filled her soul. She knew that God had been with her every step of the way, guiding her through the joys and sorrows, the triumphs and challenges.

And as the sun dipped below the horizon, painting the sky in hues of gold and crimson, Sarah closed her eyes one last time and whispered a prayer of thanks. For in her heart, she knew that the story of God as her guide had been the greatest story of all—a story of love, faith, and the enduring presence of a divine companion on life's journey.

Gurjoban Singh Tiwana
L-2020-AE-026-BIV

The Unbreakable Bond of Friendship

In a bustling city where the pace of life never seemed to slow down, lived two best friends, Lily and Tom. They had been inseparable since kindergarten, sharing everything from crayons to dreams of exploring the world together.

One sunny afternoon, they decided to take a break from their hectic schedules and unwind at the local park. Armed with a picnic basket filled with sandwiches and a mischievous sense of humor, they settled under the shade of a giant oak tree.

As they nibbled on sandwiches and swapped stories, Lily noticed a squirrel eyeing their picnic from a nearby branch. Being the prankster she was, Lily decided to offer the squirrel a tiny sandwich crumb. To their surprise, the squirrel eagerly hopped closer and, without hesitation, snatched the crumb from Lily's hand. They burst into laughter as the little critter scampered away, looking quite pleased with its unexpected treat.

Their laughter echoed through the park, drawing curious glances from other picnickers. Lily and Tom didn't care—they were lost in their own world of inside jokes and shared memories. It didn't matter that life was busy or that responsibilities loomed

ahead. In that moment, they were just two friends, enjoying each other's company and finding joy in the simple pleasures of life.

As the sun began to set and the park quieted down, Lily and Tom packed up their picnic. They walked home together, still giggling about the squirrel's bold antics. It was moments like these—filled with laughter, trust, and genuine friendship—that reminded them why their bond was so special.

Years passed, and their friendship only grew stronger. They navigated life's twists and turns together, celebrating victories and comforting each other through setbacks. Through it all, they never forgot that sunny afternoon in the park—the day they realized that friendship, like a picnic under an oak tree, was best enjoyed with laughter and a sprinkle of silliness.

And so, Lily and Tom's story of friendship became a tale told with smiles and warmth—a reminder to cherish those who make life brighter and laughter easier to find, even in the busiest of cities.

Yashdeep Singh

BL-2017-A-106-BVI

Embracing Self-Awareness: The Path to Personal Growth

"In the journey of life, self-awareness illuminates the path to true personal growth."

Self-awareness is a term often heard but rarely found, especially among teenagers. The teenage period is undeniably one of the most crucial stages of one's life, marked by challenges we may not feel prepared for as we navigate building our identity and shaping our opinions, often influenced by external sources. Surprisingly, we are seldom taught how to tackle these challenges, leading to issues like social anxiety.

Self-awareness entails understanding one's own thoughts, emotions, and behaviors, along with their impact on others. It's more than just knowing our strengths; it also involves recognizing our weaknesses. As the saying goes, "If you are going to celebrate your light, you should understand your darkness too."

There are numerous benefits to cultivating self-awareness. Firstly, it helps us better understand our values, beliefs, and personality traits, shaping our sense of identity. It also enables us to recognize our emotional states and identify triggers causing them, empowering us to make informed decisions by understanding our strengths and weaknesses. Moreover, self-awareness fosters healthy relationships with those around us. Despite its benefits, self-awareness can be uncomfortable as it challenges us to confront our shadows.

Navnoor Kaur

L-2021-BS-19-IM

The Final Cipher

The wind howled through the desolate streets of New York City as Agent Alex Carter sprinted down the rain-slicked alley. Shadows danced ominously in the flickering light of malfunctioning street lamps. Behind him, the unmistakable hum of a drone grew louder, its red eye scanning for any sign of him.

Alex's heart pounded in his chest. The fate of the nation rested in the small, encrypted flash drive clenched in his fist. It contained the final cipher—an algorithm that could dismantle a network of rogue AI systems threatening to plunge the world into chaos.

"Come on, come on," he muttered to himself, sliding behind a dumpster. He pulled out a small, handheld device, connecting the flash drive. His fingers moved rapidly, entering the code. Sweat mingled with the rain on his brow as the device processed the data.

Above him, the drone's red eye locked onto his position. It emitted a high-pitched warning, and seconds later, the alley was bathed in a blinding spotlight. Alex's time was running out.

With a deep breath, he pressed the final key. The device beeped, confirming the upload. But before he could move, a burst of gunfire erupted, tearing through the metal dumpster. Alex rolled to the side, narrowly avoiding the barrage. He spotted a fire escape ladder and leaped up, scaling the rusted structure with desperate speed.

On the rooftop, Alex's mind raced. He needed a secure location to transmit the cipher. He spotted a dilapidated radio tower in the distance. It was his only hope.

As he dashed across the rooftops, the drone pursued, firing sporadically. Alex ducked and weaved, adrenaline fueling his every move. The tower loomed closer, but so did the sound of approaching helicopters. The enemy was closing in.

Reaching the tower, Alex climbed the rickety structure. Bullets whizzed past him, one grazing his arm. He gritted his teeth, pushing through the pain. At the top, he connected the device to the tower's transmitter and initiated the upload.

A helicopter hovered above, soldiers rappelling down. Alex knew he was out of time. The upload bar crawled slowly, unbearably slow.

"Come on!" he shouted at the device.

The soldiers landed, their weapons trained on him. Alex took a deep breath, ready to make his last stand. Just as they opened fire, the device beeped—the upload complete. The cipher was transmitted.

With a triumphant grin, Alex leaped off the tower, deploying a parachute. The soldiers' bullets missed their mark as he descended into the chaotic city below.

The cipher was out. The rogue AI network would soon be dismantled. Alex had won, but he knew the fight was far from over. He vanished into the night, a shadow among shadows, ready for whatever came next.

The world was safe—for now.

Divtresh Singh Aulakh
L-2023-AE-173-M

The Canvas Speaks

In shadows soft and light so bold,
A tale of life begins to unfold,
With every stroke, a story told,
In whispers of the heart.

A canvas white, a silent plea,
Awaits the touch of artistry,
To bring to life what eyes can't see,
A world beyond the chart.

Colors blend in harmony,
Creating realms of fantasy,
Where dreams and thoughts can wander free,
Through corridors of art.

A crimson brush, a golden hue,
A sky that's painted very blue,
Each shade a whisper, something new,
A language of the heart.

Gurleen Kaur
L-2020-CSC-16-BND

हिन्दी विभाग

प

स

स

ड

संकाय संपादक



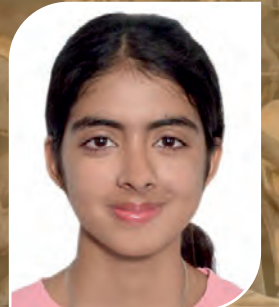
डॉ रश्मि उप्रेती
मानव विकास और
पारिवारिक अध्ययन

विद्यार्थी संपादक



अनुप्रिया

L-2023-CS-159-D



साँच कौशल

L-2022-H-055-BIV

क

संपादकीय

लिखना, लेखक की ताकत है, और कमजोरी भी, वो अपने हर जज्बात को, शब्द जो देता है।

– नूतन शर्मा

ऊपर लिखी पंक्तियाँ एक खूबसूरत सार प्रस्तुत करती हैं। लिखना एक ऐसी कला है जो हर उम्र के व्यक्ति में देखने को मिलती है। तो आइए चलते हैं पंजाब कृषि विश्वविद्यालय के हिंदी संपादकी अनुभाग की ओर।

प्रिय पाठकों,

हमारे विश्वविद्यालय की पत्रिका के हिंदी संपादकीय अनुभाग के नए अंक में आपका हार्दिक स्वागत है। यह पत्रिका न केवल आपके लेखन, कला और रचनात्मकता को प्रकट करने का मंच है, बल्कि यह हमारे विश्वविद्यालय की सामूहिक सोच और भावनाओं का प्रतिबिंब भी है। हम सभी के लिए यह एक गर्वशील अवसर है कि हम फिर से अपने विश्वविद्यालय पत्रिका के माध्यम से आपके समक्ष प्रस्तुत हो रहे हैं। विश्वविद्यालय जीवन की इस अनूठी अनुभूति को साझा करने का यह प्रयास हमारे लिए निहित है, जो हमें न केवल अध्ययन के क्षेत्र में अग्रणी बनाता है, बल्कि हमें एक समृद्ध और संवेदनशील समाज के निर्माण में भी मदद करता है।

जैसा कि आप सबको विधित है कि पी.ए.यू. में देश भर से छात्र-छात्राएँ उच्च शिक्षा प्राप्त करने आते हैं। पत्रिका उन्हें अपने लेखन की कला को भिन्न रचनाओं के माध्यम से प्रस्तुत करने का सुनहरा मौका प्रदान करती है। इस अंक में प्रस्तुत सभी रचनाएँ हमारे विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत की गई हैं, और इनमें से प्रत्येक रचना उनकी मेहनत, समर्पण और सृजनशीलता का प्रमाण हैं। इस संपादकीय में, हम विशेष रूप से उन विद्यार्थियों की मेहनत की सराहना करते हैं, जिन्होंने अपने दिनचर्या में से वक्त निकाल कर अपने लिखने की कला को उजागर किया है। इस पत्रिका में हम उनकी स्वरचित रचनाओं को प्रकट करने का प्रयास कर रहे हैं, जो हमारे विश्वविद्यालय को गर्वान्वित करती हैं।

विश्वविद्यालय जीवन केवल अकादमिक पढ़ाई से ही सिमटा नहीं है, बल्कि इसमें सामाजिक, सांस्कृतिक और व्यक्तिगत विकास के विभिन्न पहलुओं का भी समावेश होता है। हमारी पत्रिका इन सभी पहलुओं को संवेदनशीलता और समृद्धता के साथ उजागर करने का प्रयास करती है और हमें गर्व है कि हम इस क्षेत्र में एक सकारात्मक योगदान दे पा रहे हैं। इस संपादकीय के माध्यम से, हम सभी का विश्वास है कि हम अपने विश्वविद्यालय के प्रति हमारा प्रेम और समर्थन प्रदर्शित करते हैं और उसे नई ऊँचाइयों तक पहुंचाने में सफल होंगे।

धन्यवाद !

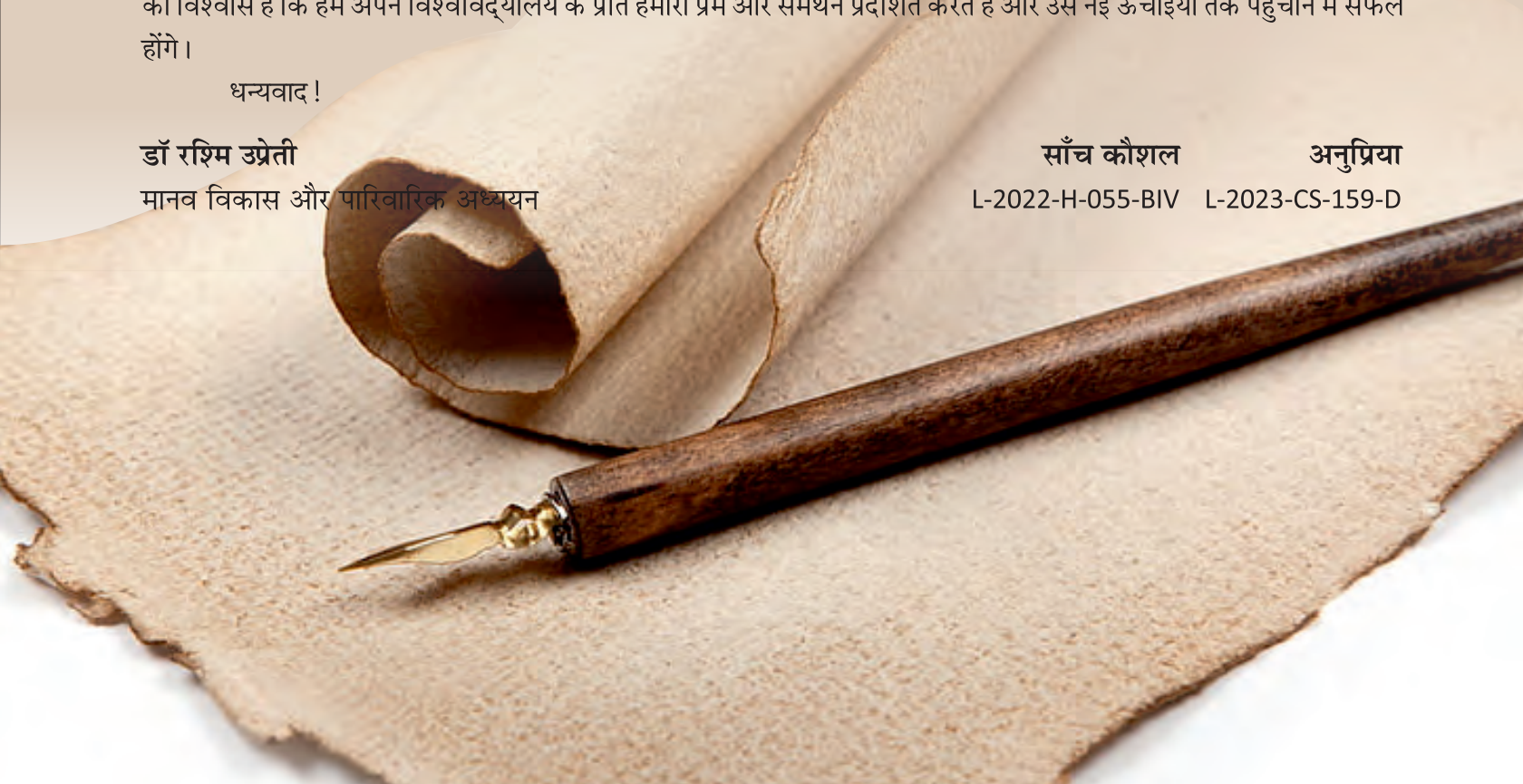
डॉ रश्मि उप्रेती

मानव विकास और पारिवारिक अध्ययन

साँच कौशल

अनुप्रिया

L-2022-H-055-BIV L-2023-CS-159-D



अनुक्रमिका

क्रमांक	विषय	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	कॉलेज के पहले दिन की यात्रा	भूमि	2
2.	कश्ती	ऋतुराज पार्वे	2
3.	सोशल मीडिया का सदुपयोग और दुरुपयोग	सुनील कुमार	3
4.	गृह विज्ञान	अनुप्रिया	4
5.	जिंदगी	चेतना देवी	4
6.	तनाव प्रबंधन के उपाय	निशिता सिंह	5
7.	सोशल मीडिया तथा युवा	अजय राज कर्दम	6
8.	बच्चों के मनोविज्ञान पर हिंसक वीडियो गेम्स का प्रभाव	निशिता सिंह	8
9.	चार दिन की जिंदगी	चेतना देवी	9
10.	रिश्ते	पूनम बांगर	9
11.	पालतू जानवरों और मानव संबंधों का मनोविज्ञान	उल्का पंत	10
12.	प्रकृति : सौंदर्य का अद्वितीय राजदूत	महक	11
13.	स्क्रीन से दूर, जीवन के करीब : स्मार्ट पेरेंटिंग	पूनम यादव	12

कॉलेज के पहले दिन की यात्रा

मेरे कॉलेज के पहले दिन का आगमन एक अद्वितीय अनुभव था। मैं एकत्रित और बेहद उत्सुक थी, नए जीवन के लिए हृदयस्पर्शी भावना से प्रेरित थी। मेरे मन में अनेक सवाल थे, कैसे मैं यहाँ अनुकूल हो पाऊंगी, नए दोस्त कैसे बनाऊंगी, इतनी बड़ी यूनिवर्सिटी में कैसे समाहित हो पाऊंगी। लेकिन जैसे ही मैं कॉलेज पहुंची, मुझे यहाँ खुशी की भावना हुई। यहाँ पर मुझे सभी चीजें उपलब्ध हुई, अच्छे लोग, अच्छा वातावरण और तो और स्टेशनरी से लेकर फलों की दुकानों तक की जानकारी मिली। मैंने महसूस किया कि यहाँ अपने पिछले स्कूल के जीवन और पुराने दोस्तों की कमी महसूस हो रही है, लेकिन इसके बाद भी मैंने अपने जीवन का स्वागत किया। कॉलेज की छात्रा बनने का जोश मेरे अंदर उजागर हो रहा था। मैंने उस दिन यह महसूस किया कि एक कॉलेज की छात्रा बनने की यह भावना कैसी होती है। मैं अपने कॉलेज के दिन जीने के लिए तैयार थी। यहाँ आने के बाद मेरा मन विभिन्न भावनाओं से भरा हुआ था लेकिन यहाँ आने पर एक अजीब सी खुशी भी हुई। अपने शहर को छोड़कर दूसरे शहर में पढ़ने आना एक बड़ी बात होती है। अपने शहर की याद भी सता रही थी मगर मेरा मन नए अनुभवों के लिए तैयार था। अपनी यूनिवर्सिटी की सुंदरता को देखकर मैं वास्तव में हैरान रह गई। इस महान और प्रसिद्ध यूनिवर्सिटी का हिस्सा होने पर मुझे गर्व महसूस हुआ। उस दिन, हालांकि मैं घबराहट में थी, लेकिन मुझे यकीन था कि मैं अपने कॉलेज जीवन को अच्छी तरह से जी लूंगी और खुश रहूंगी। यहाँ पहला दिन मेरे लिए एक संघर्ष से भरा दिन था, लेकिन उसी संघर्ष ने मुझे मजबूत बनने के लिए तैयार कर दिया। मैंने एक नए अनुभव की शुरुआत की, जिसमें उत्साह, उम्मीद और थोड़ा सा डर भी था। कॉलेज जीवन का अभिन्न हिस्सा होने के नाते मुझे एक नया दृष्टिकोण

मिला जिसके लिए मैं बहुत आभारी हूँ। पटना (बिहार) से लुधियाना (पंजाब) तक का सफर थोड़ा कठिन था लेकिन उससे भी ज्यादा मजेदार था। मेरे लिए पहली बार अपने घर और शहर से दूर जाना बहुत कठिन था, लेकिन इस यात्रा से मुझे बहुत सारे अनुभव मिले और नए-नए मित्र बनाने का अवसर मिला।

भूमि

L-2023-CSC-54-BND

कशती

चेहरे पर वो बड़ी सी मुस्कान उनके झलक रही थी, एक पल तो मैंने भी नहीं पहचाना, क्योंकि उसमें तारीफ मेरी ही हो रही थी।

जोर जोर से चिल्ला के, दुनिया को सब बताना था उन्हें, धुंध सा कुछ दिखा के, फिर भी छुपाना था उन्हें।

वो डूब रहे थे गहरी सोच में, चले थे किनारे की खोज में।

न जाने रास्ते में कितनों का किनारा बन गए, वो खुद इतने बड़े थे, कभी देख न पाए।

इस भागा दौड़ में उन्हें ध्यान न रहा, खुद की कशती का ख्याल न रहा।

थोड़ी से डगमगाती है उनकी कशती, तो डर बहुतों को लगता है, अपना किनारा उनकी कशती में, बहुतों को दिखता है।

ऋतुराज पार्वे

L-2021-A-089-BIV

सोशल मीडिया का सदुपयोग और दुरुपयोग

युवाओं मत करो सोशल मीडिया का दुरुपयोग,
नहीं तो साथ छोड़ जाएंगे बहुत से अच्छे लोग।

आज का दौर है सोशल मीडिया का और सभी वर्ग के लोग इसका उपयोग करके बहुत ही रोमांचक जीवन व्यतीत कर रहे हैं। सोशल मीडिया से भाव है इंटरनेट की सेवाओं का उपयोग करना, अपने रोजमर्रा के कामों में, और अपने समय का सही उपयोग करने के लिए। परन्तु आज कल के युवा सोशल मीडिया का बहुत ही गलत उपयोग कर रहे हैं जो कि बहुत ही हानिकारक है।

युवा, कौन युवा? कॉलेज जा रहे छात्र, स्कूल के छात्र, कम उम्र के लोग ये सभी युवा कहलाते हैं। युवा लोग सभी कामों के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं जैसे :- आज के नए वस्त्र पहने हुए पहली तस्वीर माता-पिता को दिखाने की जगह इंस्टाग्राम पर अपलोड होगी। कहीं घूमने जा रहे हैं तो सभी को बताना स्नैपचैट से। अरे, आजकल तो बातें आमने-सामने कम स्नैपचैट पर ज्यादा होती हैं।

जैसे कि हर चीज़ के दो पहलू होते हैं - एक अच्छा और एक बुरा वैसे ही सोशल मीडिया के भी दो पहलू हैं। सबसे पहले तो युवा सोशल मीडिया से अच्छा भी बहुत कुछ सीख रहे हैं, जैसे कि किसी को अपनी नौकरी की तलाश में मदद मिल रही है, कोई विभिन्न प्रकार की कलाएं सीख रहा है। परन्तु इसके विपरीत कई युवा इसके निरन्तर उपयोग से बीमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं। जैसे मैं आपको बताता हूँ, मेरा एक प्रिय मित्र जो कि पढ़ाई में बहुत ही ज्यादा अच्छा था परन्तु जब से वह एक सोशल मोबाईल गेम खेलने लगा है, वह तब से लैक्चर भी नहीं लगा रहा और उसकी कई विषयों में रिअपीयर भी आ गई है। ऐसा क्या जादू कर दिया इस इंस्टाग्राम और पबजी ने

जो मुझसे बात ही नहीं करता। कहने को तो हम एक ही कमरे में रहते हैं परन्तु वह मुझसे ज्यादा सोशल मीडिया के साथ समय बिताता है। मुझसे एक बात नहीं करता पर मुझे रील्स 100-100 भेजता है। इस सोशल मीडिया ने तो मुझसे मेरा दोस्त ही छीन लिया।

इसी प्रकार पता नहीं कितने माँ बाप के बच्चों को उनसे छीन लिया, दोस्त को दोस्तों से अलग कर दिया, अब जब कभी भी मिलते हैं तो वीडियो कॉल पर या फिर इंस्टाग्राम पर! हाय रे सोशल मीडिया!

परन्तु आज कल कई लोगों ने सोशल मीडिया को अपने रोजगार का ज़रिया बना लिया है। बहुत सारे लोग इसी से अपने कारोबार का दिखावा कर रहे हैं क्योंकि युवा तो रात दिन सोशल मीडिया पर बैठे रहते हैं।

युवाओं को अगर इस सोशल मीडिया का सदुपयोग करना आ जाए तो वे किसी भी वर्ग में एक अच्छा मुकाम हासिल कर सकते हैं। जैसे कि अभी एक ट्रेंड चल रहा है सोशल मीडिया पर “75-हार्ड चैलेंज”, बहुत सारे युवाओं ने इसी ट्रेंड से प्रेरित होकर शारीरिक फिटनेस और खेलों की तरफ रूख किया है जिससे अपना और अपने माता-पिता का नाम रोशन किया है। जिसका उदाहरण है अंकित बैयांपुरिया, जिन्हें माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने ‘बेस्ट फिटनेस एथलीट’ का अवार्ड दिया है।

सोशल मीडिया का युवाओं के साथ बहुत ही गहरा रिश्ता है, अगर युवा चाहें तो इसका सदुपयोग करके अपने आप को अक्वल बना सकते हैं या फिर इसकी बुरी आदतों में फंसकर अपना समय, पैसा और जिंदगी बर्बाद

कर सकते हैं। निर्णय युवाओं के हाथ में है!

और मैं आप सभी युवाओं को सूचित करना चाहता हूँ कि अगर इस सोशल मीडिया से और इसकी बुरी लत से छुटकारा नहीं पाया तो यह लत आपको बिल्कुल बर्बाद कर देगी।

अब सोशल मीडिया की बुरी लत से छुटकारा कैसे पाना है, चलो वो भी मैं बताता हूँ।

सबसे पहले तो मोबाइल का उपयोग करने का समय निश्चित कर लें। अपने खाली समय में अपने दोस्तों के साथ घूमने निकलें, कसरत, व्यायाम आदि करें।

अपने माता-पिता और भाई बहनों को मोबाइल से ज्यादा समय दें क्योंकि वे ज्यादा और बेहद कीमती हैं।

इंस्टाग्राम और स्नेपचैट छोड़कर किताबें पढ़ें। अच्छी किताबें अच्छे चरित्र का विकास करती हैं।

नियमित रूप से अपनी दिनचर्या का कार्य करें। मोबाइल का सदुपयोग करें और बहुत कम उपयोग करें।

सोशल मीडिया एक ऐसी मोमबत्ती है जिसका अगर सदुपयोग किया जाए तो यह आपके जीवन को रोशनी से भर देगी और अगर इसका दुरुपयोग किया जाए तो यह आपके खुशहाल जीवन में आग लगा सकती है। कृपया सावधानी से इसका उपयोग करें।

धन्यवाद!

सुनील कुमार

L-2021-A-50-BTFT

रचनात्मक लेखन : द्वितीय स्थान

गृह विज्ञान

गृह विज्ञान का अद्भुत ज्ञान,
जीवन में लाता उत्थान।

मानव विकास की संगीन कहानी,
जीवन के हर चरण की मिलती इसमें निशानी।
खाद्य और पोषण का अनमोल खजाना,
स्वस्थ और खुशहाल जीवन का रस्ता दिखाना।

वस्त्र विज्ञान की अनूठी कला,
रंग-बिरंगे धागों से कुछ नया करने चला।

साज-सज्जा का सुंदर संसार,
सजाता घर को, बनाता घर को गुलज़ार।

प्रसार शिक्षा की रोशनी फैलाते,
हर कोने में ज्ञान का दीप जलाते।

गृह विज्ञान का यह सुंदर संगम,
जीवन में लाए सुख और अमन।

अनुप्रिया

L-2023-CSc-159-D

जिंदगी

चलो हंसने की कोई, हम वजह ढूंढते हैं,
जिधर न हो कोई गम, वो जगह ढूंढते हैं।

बहुत उड़ लिए ऊंचे आसमानों में यारो,
चलो जमीं पे ही कहीं, हम सतह ढूंढते हैं।

छूटा संग कितनों का जिंदगी की जंग में,
चलो उनके दिलों की, हम गिरह ढूंढते हैं।

बहुत वक्त गुज़रा भटकते हुए अंधेरों में,
चलो अँधेरी रात की, हम सुबह ढूंढते हैं।

चेतना देवी

L-2021-A-68-BIV

तनाव प्रबंधन के उपाय

तनाव आज की तेज़ रफ्तार जीवनशैली का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है। चाहे वह काम का दबाव हो, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ, या व्यक्तिगत चिंताएँ, तनाव हर किसी को प्रभावित करता है। लेकिन, सही तरीके अपनाकर हम तनाव को कम कर सकते हैं। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण तनाव प्रबंधन के उपाय दिए गए हैं :

1. **योग और ध्यान** : योग और ध्यान तनाव को कम करने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक हैं। योग शरीर और मन दोनों को आराम देता है, जबकि ध्यान मन को शांत और स्थिर बनाता है। नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करने से न केवल तनाव कम होता है बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य भी सुधरता है।
2. **समय प्रबंधन** : समय का सही प्रबंधन तनाव को कम करने में बहुत महत्वपूर्ण है। अपने कार्यों को प्राथमिकता दें और समय पर उन्हें पूरा करने का प्रयास करें। इसके लिए आप 'टू-डू लिस्ट' बना सकते हैं और समय सारिणी के अनुसार काम कर सकते हैं।
3. **शारीरिक व्यायाम** : शारीरिक व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर में एन्डोर्फिन नाम हार्मोन का स्राव होता है जो तनाव को कम करने में मदद करता है। आप जिम जा सकते हैं, दौड़ सकते हैं, तैर सकते हैं या किसी भी खेल में भाग ले सकते हैं।
4. **पर्याप्त नींद** : अपर्याप्त नींद तनाव का एक प्रमुख कारण हो सकती है। इसलिए, यह सुनिश्चित करें कि आप प्रतिदिन कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें। अच्छी नींद न केवल मानसिक थकान को दूर करती है बल्कि शरीर को भी पुनर्जीवित करती है।
5. **स्वस्थ आहार** : आपका आहार भी तनाव के स्तर पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है। संतुलित और पौष्टिक आहार लें जिसमें ताजे फल, सब्जियाँ, प्रोटीन और उचित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट शामिल हों। कैफीन

और शुगर के अधिक सेवन से बचें क्योंकि ये तनाव को बढ़ा सकते हैं।

6. **सामाजिक संपर्क** : दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है। उनके साथ खुलकर बातें करें, अपनी समस्याएँ साझा करें और उनकी सलाह लें। सामाजिक समर्थन से व्यक्ति को मानसिक बल मिलता है और समस्याओं का समाधान भी मिलता है।
7. **हँसी और मनोरंजन** : हँसना एक प्राकृतिक तनाव निवारक है। हँसी न केवल मन को खुश करती है बल्कि शरीर में सकारात्मक ऊर्जा भी भरती है। कॉमेडी शो देखें, मजेदार किताबें पढ़ें या अपने दोस्तों के साथ समय बिताएँ जो आपको हँसा सकें।
8. **हॉबीज़ और रुचियाँ** : अपनी रुचियों और हॉबीज़ के लिए समय निकालें। पेंटिंग, गार्डनिंग, संगीत सुनना, किताबें पढ़ना, या कोई भी अन्य गतिविधि जो आपको खुशी देती है, उसे करें। यह आपके मन को तनाव से दूर रखने में मदद करती है।
9. **व्यावसायिक मदद** : अगर आपको लगता है कि आप तनाव से अकेले नहीं निपट सकते, तो किसी मनोचिकित्सक या काउंसलर की मदद लें। वे आपको तनाव प्रबंधन की विशेष तकनीकें और परामर्श दे सकते हैं।
10. **सकारात्मक सोच** : सकारात्मक सोच से मानसिक तनाव को कम करने में बहुत मदद मिलती है। अपने विचारों को सकारात्मक दिशा में मोड़ने का प्रयास करें और हर स्थिति में अच्छा देखने की कोशिश करें।
इन उपायों को अपनाकर आप तनाव को प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं और एक स्वस्थ और सुखी जीवन जी सकते हैं।

निशिता सिंह

L-2021-CS-158-D

सोशल मीडिया तथा युवा

“जब घोर अंधेरा छाया था, एडिसन ने बल्ब जलाया था,
दिल की दूरी कम करने को, ग्राहम ने फोन बजाया था।
छोटे से टेलिस्कोप ने, कद नाप दिया ब्रह्माण्ड का,
है रूप बड़ा विज्ञान का, है रूप बड़ा तकनीक का।”

आज के आधुनिक दौर में, सोशल मीडिया का महत्व बढ़ता जा रहा है, प्राचीन काल में सोशल मीडिया का दौर नहीं था, मगर आज गाँव-गाँव तक मोबाइल फोन पहुँच चुके हैं। आज कल विचार-विमर्श सूचनाओं का आदान-प्रदान सोशल मीडिया के माध्यम से बढ़ा ही आसान हो गया है। आज जनता की आवाज को राजनेताओं तक पहुँचाना एवं नीतियों पर बहस को सोशल मीडिया ने पारदर्शित किया है।

दिसम्बर 2019, के दौरान आई कोरोना महामारी के दौरान पूरा भारत थम गया था, अर्थव्यवस्था चरमरा गई थी। काफी लोगों के कोरोना महामारी की चपेट में आने की वजह से ईलाज भी मुश्किल होता जा रहा था, इसके साथ ही युवाओं का अध्यापन या शिक्षा स्तर लगातार गिरता जा रहा था। इन सबके बीच सोशल मीडिया ने एक अहम भूमिका निभाई थी, जिसकी वजह से शिक्षा स्तर को बरकरार एवं तरक्की तक पहुँचाया गया था। ऑनलाइन अध्यापन, कोरोना महामारी के दौरान शिक्षा स्तर में लगातार वृद्धि कर रहा है।

डॉ. बी. आर अम्बेडकर जी से हमें शिक्षा मिलती है, क्यों शिक्षा के स्तर को बरकरार और ऊँचाईयों तक पहुँचाना युवाओं के लिए इतना जरूरी हो गया है। आज युवाओं की उपस्थिति एवं उनकी शिक्षा एक देश के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। डॉ. बी.आर. अम्बेडकर जी ने भारत देश के लिए संविधान का निर्माण किया, जिसमें युवाओं की शिक्षा एवं समानता के अधिकार का बखूब वर्णन किया गया है। सोशल मीडिया की वजह

से आप एक स्थान पर बैठकर पूरे संसार की खबरें सुन सकते हो, जान सकते हो, जो कि युवाओं के शिक्षा-स्तर में वृद्धि करने की अहम भूमिका निभाता है।

आज, आप एक स्थान पर बैठकर, कोई भी खबर चंद सेकण्डों में सोशल मीडिया के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं।

आज युवा सोशल मीडिया के माध्यम से नए अवसर ढूँढ पाते हैं, और अपने अंदर की प्रतिभा को बढ़ा सकते हैं।

Freelancer : यह एक सोशल मीडिया का माध्यम, जिससे आप पूरे संसार में अवसर प्रदान एवं ग्रहण कर पाते हो, इसके साथ ही यह लोगों से जुड़ने का भी अवसर प्रदान करता है।

Linkedin : यह एक सोशल मीडिया का माध्यम है, जिससे नौकरी, व्यवसाय एवं लोगों से जुड़ने का कार्य बड़ी ही सरलता से किया जा रहा है।

व्यवसाय के दौरान, युवाओं को नए अवसर प्रदान करने में भी यह एक अहम भूमिका निभाता है।

Whatsapp : यह भी एक सोशल मीडिया का माध्यम है, जिससे आप अपने विचारों को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के साथ साझा कर सकते हो। साथ ही लोगों को एक जुट करता एवं सूचनाओं को भी प्रदान करता है।

ऐसे विभिन्न प्रकार के सोशल मीडिया माध्यम हैं, जिससे आप अपने विचारों को साझा कर सकते हैं एवं युवाओं को अग्रसर अवसर प्रदान करते हैं।

“है वीर का प्रमाण तू, उठ जरा दहाड़ तू”

इस पंक्ति से व्यक्त करना चाहता हूँ, कि युवाओं उठो एवं अपने नव विचार, नव जीवन का निर्माण करो, जिसको आज सोशल मीडिया ने बहुत ही आसान बना दिया है।

स्वामी विवेकानन्द जी, युवाओं को संदेश देते थे कि “युवाओं, उठो और जागो”।

“हम भविष्य हैं विश्व का, तकनीक/सोशल मीडिया से पिछड़ नहीं सकते।”

इन चंद पंक्तियों से व्यक्त करना चाहता हूँ कि आज के दौर में सोशल मीडिया एक वरदान स्वरूप है, जिसका हमें भली भाँति उपयोग अपने देश को बढ़ाने में करना है।

सोशल मीडिया से आज शिक्षा स्तर में वृद्धि कर, युवाओं को एक उच्चतम स्थान तक पहुँचाया जा रहा है, यह देश के लिए बड़ी ही गौरवशाली बात है।

इसके साथ ही युवाओं की बात की जाए तो युवा आजकल देश-विदेश से डिग्रियाँ कर अपना एवं अपने देश का नाम रोशन कर रहे हैं।

'Coursera' जैसे सोशल मीडिया माध्यमों से आप अपनी कौशलता को निखार सकते हैं।

इसके दूसरे सिरे पर बात की जाए तो सोशल मीडिया का युवाओं पर एवं शिक्षा स्तर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो उस व्यक्ति की प्रतिभा को खराब करने का काम करता है।

आज सोशल मीडिया के दौर में बेहद फेमस हस्तियों के भ्रमण के बारे में प्रत्येक व्यक्ति को पता होता है, जो कि व्यक्ति की जान एवं गुमशुदगी का खतरा बन सकता है।

बहुत ही व्यक्तिगत जानकारी को पब्लिक के बीच लाने से युवाओं को मानसिक प्रताड़ना का शिकार बनाया जा रहा है, जिससे दिन प्रतिदिन युवाओं की आत्महत्या

के आँकड़े लगातार बढ़ते जा रहे हैं, यह कोई आम बात नहीं, बल्कि एक देश के लिए बहुत ही निंदनीय बात है।

आज के दौर में सोशल मीडिया पर गलत चल-चित्रों की वजह से लोगों का मानसिक संतुलन बिगड़ता है। जो कि युवाओं एक एक गलत दिशा की ओर लेकर जा रहा है।

सोशल मीडिया के दौर में, युवाओं के बीच प्रतिस्पर्धा का प्रभाव लगातार बढ़ता जा रहा है, जिससे युवा अपने अंदर के संतुलन को बनाने में नाकामयाब रहता है, जिससे वह अपने जीवन के साथ खिलवाड़ करता है।

“मत चिरागों को हवा दो,
ये बस्तियाँ जल जाएंगी।
माना कि पानी में आग लगा सकते हो तुम
मगर इस सोशल मीडिया के जमाने में,
युवाओं की जिंदगियाँ चली जाएंगी।”

सोशल मीडिया का उपयोग एक हद के साथ युवाओं को करना चाहिए जिससे वो अपने जीवन में असीम ऊँचाईयों को पा सके। सोशल मीडिया के जमाने में युवाओं को चौकन्ना रहने की एवं अपने विचारों को एक हद के साथ अग्रसर करने की जरूरत है।

“परिवर्तन ही जीवन का नियम है।”

अजय राज कर्दम

L-2020-AE-079-BIV



बच्चों के मनोविज्ञान पर हिंसक वीडियो गेम्स का प्रभाव

वर्तमान युग में वीडियो गेम्स बच्चों और युवाओं के मनोरंजन का प्रमुख स्रोत बन चुके हैं। इनमें से कई गेम्स अत्यधिक लोकप्रिय हैं, लेकिन हिंसा और आक्रमण से भरपूर होते हैं। यह लेख हिंसक वीडियो गेम्स के बच्चों की मानसिकता पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करेगा और इसके संभावित नकारात्मक परिणामों पर प्रकाश डालेगा।

हिंसक वीडियो गेम्स और बच्चों की मानसिकता

- 1. आक्रामक व्यवहार :** हिंसक वीडियो गेम्स बच्चों में आक्रामकता को बढ़ावा दे सकते हैं। इन गेम्स में खिलाड़ी को हिंसक गतिविधियों में शामिल होना पड़ता है, जिससे उनके मनोविज्ञान पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। कई शोधों में यह पाया गया है कि लगातार हिंसक गेम्स खेलने वाले बच्चे दूसरों के प्रति अधिक आक्रामक हो जाते हैं।
- 2. भावनात्मक प्रभाव :** हिंसक गेम्स के कारण बच्चों में संवेदनहीनता बढ़ सकती है वे हिंसा को सामान्य समझने लगते हैं और वास्तविक जीवन में भी सहानुभूति और संवेदना की कमी दिखा सकते हैं। यह उनके सामाजिक संबंधों और मानवीय मूल्यों पर गहरा प्रभाव डालता है।
- 3. शैक्षिक प्रदर्शन :** अत्यधिक समय तक हिंसक वीडियो गेम्स खेलने से बच्चों का शैक्षिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। गेम्स में व्यस्त रहने के कारण उनका अध्ययन समय कम हो जाता है, जिससे उनके अंक और समझदारी पर असर पड़ता है। इसके अलावा, वे थकान और तनाव का अनुभव कर सकते हैं, जो उनकी एकाग्रता और सीखने की क्षमता को बाधित करता है।
- 4. नींद पर प्रभाव :** देर रात तक वीडियो गेम्स खेलने

से बच्चों की नींद पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अपर्याप्त नींद से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी दैनिक गतिविधियों में ऊर्जा की कमी होती है।

- 5. सामाजिक अलगाव :** हिंसक वीडियो गेम्स खेलने वाले बच्चे अक्सर सामाजिक रूप से अलग-थलग हो जाते हैं। वे अधिक समय अकेले बिताते हैं और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने से कतराते हैं। इससे उनके सामाजिक कौशल और पारस्परिक संबंधों पर प्रभाव पड़ता है।

समाधान और सुझाव

- 1. अभिभावकों की भूमिका :** अभिभावकों को बच्चों के गेमिंग आदतों पर नजर रखनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे उपयुक्त और शिक्षाप्रद गेम्स खेलें। उन्हें बच्चों के लिए समय सीमा निर्धारित करनी चाहिए और हिंसक सामग्री वाले गेम्स से दूर रखना चाहिए।
- 2. शैक्षिक जागरूकता :** स्कूलों और शैक्षिक संस्थानों को बच्चों और अभिभावकों को वीडियो गेम्स के नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूक करना चाहिए। इसके लिए सेमिनार, कार्यशालाएं और परामर्श सत्र आयोजित किए जा सकते हैं।
- 3. सकारात्मक विकल्प :** बच्चों को शारीरिक खेल, रचनात्मक गतिविधियों और सामाजिक सहभागिता के लिए प्रेरित करना चाहिए। इससे वे अपनी ऊर्जा और समय को सकारात्मक दिशा में उपयोग कर सकेंगे।
- 4. संयम और संतुलन :** बच्चों को संयमित और संतुलित तरीके से वीडियो गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करना चाहिए। उन्हें यह समझाना आवश्यक है कि मनोरंजन के अन्य माध्यम भी उपलब्ध हैं,

जो उनके मानसिक और शारीरिक विकास के लिए लाभकारी हो सकते हैं।

हिंसक वीडियो गेम्स का बच्चों की मानसिकता पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो उनके व्यवहार, भावनात्मक स्थिति, शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है। अभिभावकों, शिक्षकों और समाज के सामूहिक प्रयासों से ही हम इस समस्या का समाधान कर सकते हैं। बच्चों को सकारात्मक दिशा में मार्गदर्शन देकर और उनकी गतिविधियों पर उचित नियंत्रण रखकर, हम उनके मानसिक और शारीरिक विकास को सुनिश्चित कर सकते हैं।

निशिता सिंह

L-2021-CS-158-D

चार दिन की जिंदगी

न चादर बड़ी कीजिये,
न ख्वाहिशें दफन कीजिये,
चार दिन की जिंदगी है,
बस चैन से बसर कीजिए।

न परेशान किसी को कीजिये,
न हैरान किसी को कीजिये,
कोई लाख लगत भी बोले,
बस मुस्कुरा कर छोड़ दीजिये।

न रूठा किसी से कीजिये,
न झूठा वादा किसी से कीजिये,
कुछ फुरसत के पल निकालिये,
कभी खुद से भी मिला कीजिए।

चेतना देवी

L-2021-A-68-BIV

रिश्ते

मुझसे मेरे रिश्ते धागों संग बंधे हैं,
एक भी टूटा तो समझना मेरी कायरता थी।
मैं कमाता हूँ, रोटी लाता हूँ, मैं पिता कहलाता हूँ।
मैं रोटियाँ सेकती हूँ, बुनती हूँ फटे हुए जिसमों को,
मैं पीसती हूँ अपनी देह को और थकती नहीं हूँ,
मैं घर चलाती हूँ, घर को घर बनाती हूँ, मैं माँ कहलाती हूँ।
मैं बरगद का पेड़ हूँ, बहुत पुराना, थका हुआ,
सबकी हिस्सेदारी को बचाता हूँ,
घर का बड़ा मैं, दादा कहलाता हूँ।
मैं रात की पहरेदारी करती हूँ, कहानी बुन कर,
मेरी गोदी में सर रखते हैं, वो छोटे छोटे बाल,
दादी हूँ उनकी क्यों न कर मुझपे नाज़।
खूब खिलाती हूँ जो पसंद हो उनको, हँसाती हूँ,
नानी हूँ इसीलिए दीया बन जाती हूँ।
घूँघट ओड़ना पड़ता है, हाथ चलाती हूँ,
बड़ी बहू हूँ घर की, हाथों को जलाती हूँ।
हम इनकी छाया में रहते हैं, हँसते गाते हैं,
हम बच्चे हैं, घर का दिल बनाते हैं।
ये मैं हूँ घर, इन्हीं से मिल के बना हूँ,
ये चलें तो मैं चलूँ, इन्हीं से खड़ा हूँ,
ये नींव बनाते हैं, मैं बनता हूँ,
ये गिराते हैं, गिरता हूँ,
ये हँसते हैं, मैं हँसता हूँ,
ये चलते हैं, तो मैं चलता हूँ,
ये चलते हैं, तो मैं चलता हूँ।

पूनम बांगर

L-2023-A-44-M

पालतू जानवरों और मानव संबंधों का मनोविज्ञान

जब तक किसी ने जानवरों से प्रेम नहीं किया, तब तक उसकी आत्मा का एक हिस्सा जागृत नहीं होता।

—अनातोल फ्रांस

यह धारणा कि पालतू जानवर मानव स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं, नई नहीं है। 18वीं शताब्दी में, परोपकारी, विलियम टयूक ने देखा कि उसके गंभीर मानसिक विकारों के लिए बने आश्रय में मरीज जानवरों के आस-पास होने से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। उन्होंने आश्रय के आँगनों में खरगोश, सीगल, बाज़ और मुर्गियों की एक श्रृंखला पेश की ताकि दयालु भावनाओं, अधिक जिम्मेदारी और आत्म नियंत्रण को प्रोत्साहित किया जा सके। यह प्रथा 19वीं शताब्दी के दौरान अंग्रेजी मानसिक आश्रयों में अधिक सामान्य हो गई, जिसमें ब्रिटिश चैरिटी कमिशनरों से विभिन्न घरेलू जानवरों को इन संस्थानों में शामिल करने की सिफारिशें मिलीं। फ्लोरेन्स नाइटिंगेल ने भी अपनी 1880 की पुस्तक “नोट्स ऑन नर्सिंग” में नोट किया कि बिस्तर पर पड़े मरीजों को एक पक्षी की उपस्थिति से खुशी मिलती है।

मानव-पशु संवाद (H-AI) की अवधारणा पर साहित्य में व्यापक रूप से विचार किया गया है, जिसमें जानवरों की संगति के शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक लाभों का अध्ययन शामिल है। इन संबंधों को प्रभावित करने वाले कारकों में व्यक्तिगत प्राथमिकताएँ और सामाजिक और सांस्कृतिक मानदंड शामिल हैं। जानवरों के साथ बातचीत आम तौर पर मानव भलाई और लचीलापन बढ़ाती है, अच्छा हास्य, आराम, भावनात्मक निकटता, सामाजिक संपर्क बढ़ाती है और संगति प्रदान करती है।

मनुष्यों और कुत्तों के बीच का संबंध सबसे अधिक दस्तावेजों में से एक है। जब हम कुत्तों से बातचीत करते हैं, चाहे हम उनके मालिक हों या फिर दीर्घकालिक संवाद के माध्यम से, तो इसका हमारे जीवन में सकारात्मक मानसिक परिणाम होता है। अध्ययन से पता चलता है कि पालतू कुत्ते बुजुर्गों में अकेलेपन और अवसाद के

बीच संबंध को कम कर सकते हैं, तनावपूर्ण स्थितियों में चिंता को कम कर सकते हैं, और रक्तचाप, हृदय गति और कोर्टिसोल स्तर जैसे जैविक मार्करों को प्रभावित कर सकते हैं। ऑक्सीटोसिन प्रणाली, जो भावना, विश्वास और बंधन में शामिल है, मानव-कुत्ते की बातचीत के लाभों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

बायोसाइकोसोशल मॉडल एक व्यापक ढांचा प्रदान करता है कि जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक प्रभाव कैसे मानव स्वास्थ्य और भलाई को प्रभावित करते हैं। यह मॉडल H-AI अध्ययनों में विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि मानव-कैनाइन संबंधों की गतिशील प्रकृति समय के साथ इन तीन प्रभावों को प्रभावित करती है। उदाहरण के लिए, कुत्ते का स्वामित्व दैनिक गतिविधियों के लिए प्रेरणा प्रदान कर सकता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। शारीरिक विकलांगता या मानसिक विकारों वाले व्यक्तियों के लिए, कुत्ते मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कार्यप्रणाली में वृद्धि, गैर-निर्णयात्मक सामाजिक समर्थन और संगति प्रदान करते हैं। ऑटिज़्म और ए.डी.एच.डी जैसी विकासात्मक विकारों वाले बच्चे, कुत्तों के साथ बातचीत से भी बहुत लाभान्वित होते हैं। कुत्ते एक शांतिपूर्ण उपस्थिति प्रदान करते हैं, चिंता को कम करते हैं और समस्याग्रस्त व्यवहारों में सुधार करते हैं। हालांकि, यह ध्यान देना आवश्यक है कि सभी बच्चे कुत्तों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं दे सकते, कुछ डर महसूस कर सकते हैं या अत्यधिक उत्तेजित हो सकते हैं।

पशु-सहायता चिकित्सा (ए.ए.टी) 1960 के दशक से तेजी से बढ़ी है जब बाल मनोवैज्ञानिक ‘बोरिस लेविंसन’ ने देखा कि उनके मरीज उनके कुत्ते की उपस्थिति में चिकित्सा पर अधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया दे रहे थे। ए.ए.टी का उद्देश्य विभिन्न सेटिंग्स

में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार करना है, जिसमें अस्पताल, नर्सिंग होम और जेल शामिल हैं। सुधारात्मक सुविधाओं में, ए.ए.टी का उपयोग मनोवैज्ञानिक भलाई को बढ़ाने और अपराधियों को पुनर्वासित करने के लिए किया गया है, जिसमें प्रतिभागियों ने अक्सर आत्म-सम्मान और प्राधिकरण के प्रति सम्मान में वृद्धि दिखाई है।

अनुसंधान से पता चलता है कि पालतू बातचीत के दीर्घकालिक लाभों में तनाव प्रतिक्रियाओं में कमी और आराम में वृद्धि शामिल है। अध्ययन से पता चला है कि नर्सिंग होम में बुजुर्ग निवासियों में मानसिक कार्यप्रणाली में सुधार, डिमेंशिया वाले बुजुर्गों में उत्तेजना में कमी, और क्रॉनिक मानसिक विकारों वाले व्यक्तियों में प्रेरणा और हैडोनिक टोन में वृद्धि हुई है। इसके अलावा, पालतू स्वामित्व निम्न रक्तचाप, हृदय रोग में कमी और शारीरिक गतिविधि स्तर में वृद्धि के साथ जुड़ा हुआ है, जिससे समग्र स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं।

पालतू जानवर भी मूल्यवान सामाजिक समर्थन प्रदान करते हैं, अकेलेपन की भावनाओं को कम करते हैं और सामाजिक बातचीत को सुगम बनाते हैं। सामाजिक अलगाव के समय, जैसे कि कोविड-19 महामारी के दौरान, पालतू जानवरों ने विशेष रूप से अकेले रहने वालों के लिए महत्वपूर्ण साथी के रूप में कार्य किया है। बच्चों और किशोरों के लिए, पालतू स्वामित्व सामाजिक विकास और योग्यता को बढ़ावा देता है, जिससे उन्हें सामाजिक संबंध बनाने और बनाए रखने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष में यह कहा जा सकता है कि मनुष्यों और जानवरों के बीच का बंधन मानसिक, शारीरिक और सामाजिक भलाई को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पुराने समय से लेकर आज के चिकित्सा उपचार तक, पालतू जानवरों के संबंध हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, जो हमारे जीवन में पालतू जानवरों को अमूल्य साथी बनाते हैं।

उल्का पंत

L-2023-CS-160-D

प्रकृति : सौंदर्य का अद्वितीय राजदूत

प्रकृति - यह एक ऐसा स्थान है जहाँ हर रंग, हर सुगंध और हर ध्वनि आपको अपनी गोद में ले लेती है। यहाँ नज़ारे न केवल आँखों को सुंदरता देते हैं बल्कि मन को शांति और तन को ताज़गी की अनुभूति देते हैं।

प्रकृति की सुंदरता में उसकी असीम विविधता छिपी होती है। अनेक प्रकार के वनस्पति, फूल और पशु-पक्षी यहाँ की सुंदरता को और भी आकर्षक तथा मनमोहक बनाते हैं।

प्रकृति की सुंदरता में उसकी शांति का एक अद्वितीय स्वाद है। उच्च शोर और शोरगुल की भीड़भाड़ से दूर, प्रकृति की गोद में विश्राम करने का अद्वितीय आनंद होता है। इसके साथ ही, प्रकृति के साथ समय बिताने से मानसिक स्वास्थ्य को भी बहुत लाभ होता है।

प्रकृति की सुंदरता को व्यक्त करने का एक और तरीका है, छायांकन में कला के सानिध्य कलाकारों ने हमेशा से प्रकृति के रंग, रूप और आकृति को अपने चित्रों, कविताओं और संगीत में समाहित किया है। उनकी कलात्मक अभिव्यक्ति से हमें प्रकृति की सुंदरता को और भी समझने का अवसर मिलता है।

अत्यंत व्यस्त और तनावग्रस्त जीवनशैली में, हमें कभी-कभी प्रकृति के साथ समय बिताने का समय निकालना चाहिए। यह हमें आत्मरक्षा, आत्मसंयम और आत्मसमर्पण की अनुभूति दिलाता है।

इस प्रकार, प्रकृति की सुंदरता न केवल हमें आकर्षित करती है, बल्कि हमें स्वस्थ, सकारात्मक और संतुष्ट जीवन जीने की प्रेरणा भी देती है। इसलिए, हमें उसे महत्व देना चाहिए और उसकी सुंदरता को हमेशा समझने का प्रयास करना चाहिए।

महक

L-2023-CSC-55-BND

स्क्रीन से दूर, जीवन के करीब : स्मार्ट पेरेंटिंग

आजकल की डिजिटल दुनिया में, बच्चों का स्क्रीन के साथ समय बिताना आम बात हो गई है। चाहे वह ऑनलाइन पढ़ाई हो, वीडियो गेम्स खेलना हो, या यूट्यूब पर वीडियो देखना, स्क्रीन टाइम बच्चों के जीवन का अहम हिस्सा बन गया है। लेकिन यह जरूरी है कि बच्चों के स्क्रीन टाइम को सही तरीके से मैनेज किया जाए ताकि उनकी सेहत और मानसिक विकास पर कोई नकारात्मक प्रभाव न पड़े। यहां कुछ तरीके दिए जा रहे हैं, जिनसे आप बच्चों के स्क्रीन टाइम को प्रभावी ढंग से मैनेज कर सकते हैं।

1. **स्क्रीन टाइम की लिमिट सेट करें :** बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की एक निश्चित सीमा निर्धारित करें। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स के अनुसार, 2 से 5 साल के बच्चों के लिए दिन में 1 घंटे से ज्यादा स्क्रीन टाइम नहीं होना चाहिए। बड़े बच्चों के लिए भी एक तय समय सीमा होनी चाहिए, जैसे स्कूल के बाद 1-2 घंटे।
2. **स्क्रीन टाइम का टाइम टेबल बनाएं :** स्क्रीन टाइम के लिए एक नियमित समय सारिणी बनाएं। उदाहरण के लिए, पढ़ाई के बाद या खाने के बाद ही स्क्रीन टाइम दिया जाए। इससे बच्चे को स्क्रीन टाइम का महत्व समझ आएगा और वह इसे जिम्मेदारी से उपयोग करेंगे।
3. **स्क्रीन टाइम को इंटरैक्टिव बनाएं :** कोशिश करें कि बच्चों का स्क्रीन टाइम शैक्षिक और इंटरैक्टिव हो। ऐसी एप्स और गेम्स चुनें जो उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ाएं। उदाहरण के लिए गणित सिखाने वाले गेम्स या विज्ञान से संबंधित वीडियो।
4. **आउटडोर एक्टिविटी को बढ़ावा दें :** बच्चों को आउटडोर एक्टिविटी के लिए प्रेरित करें। खेलकूद, साइकिल चलाना, पार्क में जाना जैसी गतिविधियों को उनके दैनिक रूटीन में शामिल करें। इससे उनकी शारीरिक सेहत भी अच्छी रहेगी और स्क्रीन से भी दूर रहेंगे।
5. **खुद एक उदाहरण बनें :** बच्चे अक्सर अपने माता-पिता की आदतों का अनुकरण करते हैं।

अगर आप खुद भी स्क्रीन के सामने ज्यादा समय बिताते हैं, तो बच्चे भी वही करेंगे। इसलिए खुद भी स्क्रीन टाइम को सीमित करें और बच्चों के साथ समय बिताएं।

6. **बिना स्क्रीन वाले समय का महत्व बताएं :** बच्चों को यह समझाएं कि स्क्रीन के बिना भी दुनिया में बहुत कुछ है। उनके साथ बिना स्क्रीन वाले खेल खेलें, कहानियाँ सुनाएं या उनके साथ कुछ क्रिएटिव एक्टिविटीज करें।
7. **स्क्रीन टाइम के बाद ब्रेक लें :** स्क्रीन टाइम के बाद बच्चों को थोड़ा ब्रेक दें। उन्हें बाहर खेलने या थोड़ी देर टहलने के लिए प्रेरित करें। इससे उनकी आंखों को आराम मिलेगा और वे मानसिक रूप से तरोताजा महसूस करेंगे।
8. **स्क्रीन टाइम को मॉनिटर करें :** बच्चों के स्क्रीन टाइम को मॉनिटर करें कि वे क्या देख रहे हैं और कितना समय बिता रहे हैं। इसके लिए पेरेंटल कंट्रोल एप्स का उपयोग करें। इससे आप सुनिश्चित कर सकते हैं कि वे सही कंटेंट देख रहे हैं और सुरक्षित हैं।
9. **परिवार के साथ स्क्रीन टाइम बिताएं :** अगर बच्चे स्क्रीन देखना ही चाहते हैं, तो परिवार के साथ स्क्रीन टाइम बिताएं। जैसे कि एक फिल्म देखना या ऑनलाइन एजुकेशनल शो देखना। इससे बच्चों को लगेगा कि स्क्रीन टाइम भी एक फैमिली एक्टिविटी हो सकती है।
10. **संतुलन बनाए रखें :** स्क्रीन टाइम और अन्य गतिविधियों के बीच संतुलन बनाना सबसे जरूरी है। बच्चों को यह सिखाएं कि स्क्रीन टाइम के अलावा भी कई महत्वपूर्ण चीजें हैं, जो उनके जीवन को संतुलित और खुशहाल बना सकती हैं।

बच्चों का स्क्रीन टाइम मैनेज करना आसान नहीं है, लेकिन सही दिशा और नियमों के साथ इसे संभव बनाया जा सकता है। बच्चों के स्वस्थ और संतुलित विकास के लिए उनकी डिजिटल आदतों पर ध्यान देना बेहद जरूरी है।

पूनम यादव

L-2021-CS-160-D

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਗ



ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਪਾਦਕ



ਜਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਸੰਪਾਦਕ ਪੰਜਾਬੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕ



ਗਗਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ
L-2022-A-034- BIV



ਜਸਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
L-2022-A-09-M

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਅਜੋਕਾ ਦੌਰ ਕਲਾ ਤੇ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤਕਨੀਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਿਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਮੰਤਵ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਲਈ ਜੂਝਣਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਕਨੀਕੀ ਕਰ ਬੈਠਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਦੁਖਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਲਾਵਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਕਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਥਾਹ ਹੁਲਾਰਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੋਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਵਿਤਾ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਨੱਚਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਨੱਚਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਆਖੇਗਾ "ਮੈਨੂੰ ਗਾਉਣਾ ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ"

ਇਹਦਾ ਅਰਥ ਉਸਨੇ ਸਿਆਣਾ ਹੋਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਚ ਆਪਣੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਤੇ ਪਿਆਰਾਪਨ ਗਵਾ ਲਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਵੀ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਕਵਿਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਭੋਗਣਹਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਪੁਰਜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਅਕ ਢਾਂਚੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੈ।

ਪੀ ਏ ਯੂ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹਾਨ ਰਵਾਇਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਾਥਣ ਰਹੇ, ਉਹ ਤਕਨੀਕੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਹਿਤਕ, ਸੰਗੀਤਕ ਤੇ ਸੁਹਜਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨ...

ਜਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਪਾਦਕ

ਗਗਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਵਿਰਕ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕ

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ: ਵਿਸ਼ਾ	ਲੇਖਕ	ਪੰਨਾ ਨੰ:
1. ਪਾਤਰ ਤੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਰਹੇਗਾ	ਹਰਮਨ ਮਾਨ	2
2. ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮਹਿਕ	ਗਗਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ	3
3. ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਲੋਕੀ	ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ	3
4. ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਰਹਾਂਗਾ	ਰੂਤੁਰਾਜ ਪਾਰਵੇ	3
5. ਤੂੰ ਏ ਸੱਜਣਾ	ਸ਼ਲਿੰਦਰਜੀਤ ਕੁਮਾਰ	3
6. ਮੁਹੱਬਤ	ਜੰਨਤ	4
7. ਬਿਨ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ	ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	4
8. ਰੂਹ ਦਾ ਰਹਿਬਰ	ਵਤਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	4
9. ਮੇਰਾ ਕੀ ਕਸੂਰ?	ਅਨੂਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	5
10. ਮਿੱਟੀ	ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	5
11. ਔਰਤ	ਤਮੰਨਾ	6
12. ਦੱਸ ਭਲਾ...	ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ	6
13. ਕੁਦਰਤ	ਖੁਸ਼ਕਰਨ ਸਿੰਘ	7
14. ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫੇਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ	ਮੁਸਕਾਨ	7
15. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ	ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ	8
16. ਸੰਘਰਸ਼	ਰੁਸ਼ਾਲ ਲਾਖੜਾ	8
17. ਪਵਨ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ...	ਰਮਨਜੋਤ ਕੌਰ	9
18. ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਧੋਖਾ	ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ	9
19. ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ	ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ	10
20. ਪਿਆਰ ਤੇ ਰੋਟੀ	ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ	10
21. ਅਜੋਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	ਰਿਸ਼ਮ	11
22. ਜੰਗਲ, ਝਰਨੇ, ਪਰਬਤ	ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	11
23. ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਅਰਮਾਨਦੀਪ ਸਿੰਘ	12
24. ਦਿਲ ਦਾ ਬੂਹਾ	ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ	12
25. ਸਮੇਂ ਦਾ ਉਲਟਾ ਗੇੜ	ਅਮਿਤੇਜ ਸਿੰਘ	13
26. ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਟਾਣੀ ਦਾ ਪੱਤਾ ਹੁੰਦਾ	ਦੀਪ ਸਤਿਕਾਰ	14
27. ਸਾਂਝਾ ਟੱਬਰ	ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ	14
28. ਹਵਾ	ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ	14

ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸਿਰਮੌਰ ਕਵੀ ਤੇ ਪੀ.ਏ.ਯੂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਰਹੇ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ ਦੇ ਗਏ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਸ਼ਾਇਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਦੀ ਇਹ ਮਸ਼ਾਲ ਯੁੱਗਾਂ ਯੁੱਗਾਂ ਤਕ ਸਾਡਾ ਰਾਹ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਇੱਕ ਲਰਜ਼ਦਾ ਨੀਰ ਸੀ,
ਉਹ ਮਰ ਕੇ ਪੱਥਰ ਹੋ ਗਿਆ
ਦੂਸਰਾ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ,
ਡਰ ਕੇ ਪੱਥਰ ਹੋ ਗਿਆ
ਤੀਸਰਾ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ,
ਲੱਗਾ ਸੀ ਬਿਆਨ
ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਘੂਰਨ ਕਰਕੇ ਪੱਥਰ ਹੋ ਗਿਆ
ਇੱਕ ਸ਼ਾਇਰ ਬਚ ਗਿਆ
ਸੰਵੇਦਨਾ ਸੰਗ ਲਰਜ਼ਦਾ
ਏਨੇ ਪੱਥਰ ਉਹ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ,
ਪੱਥਰ ਹੋ ਗਿਆ

- ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ



ਪਾਤਰ ਤੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਰਹੇਗਾ

ਸੰਨ 45 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੀਵਾ
ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ 'ਤੇ ਵਲਿਆ
ਗੁਰਮੁਖੀ ਨੇ ਜਿਹਨੂੰ ਗੁੜਤੀ ਦੇ ਕੇ
ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਸੀ ਕਰਿਆ

ਮਾਂ ਦੀ ਲੋਰੀ ਕੋਲੋਂ ਜਿਸਨੇ
ਕਾਫੀਆਂ ਤੇ ਰਦੀਫ਼ ਸਿੱਖ ਲਿਆ
ਅੰਬਰ-ਰੁੱਖ-ਹਵਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ
ਤਰਜ਼ 'ਚ ਗਾਉਣਾ ਰੀਤ ਸਿੱਖ ਲਿਆ

ਕਿਆਮਤ ਠੱਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸੀ
ਜਿਸਦੀ ਕਲਮ ਦੀ ਲੀਕ
ਵੇਖ ਹਲੀਮੀ ਜਿਸਦੀ ਜਵਾਲੇ
ਹੋ ਗਏ ਠੰਡੇ ਸੀਤ
ਲਫਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਹ ਜਾਦੂਗਰ
ਸੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਵਸਨੀਕ
ਸੂਰਜ ਵਰਗਾ ਮੁੱਖ ਚੁੰਮ ਕੇ
ਥਾਂ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਸੁਰਜੀਤ

ਨਿੱਕੀ ਉਮਰੇ ਬਾਪ ਜਦੋਂ
ਪਰਦੇਸੀ ਉਸਦਾ ਹੋਇਆ
ਦੁਖ ਸੁਣਾ ਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਹ
ਮਾਰ ਕੇ ਭੁੱਬਾਂ ਰੋਇਆ
ਤਨਹਾਈ ਨੂੰ ਲਫਜ਼ ਮਿਲੇ
ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਜ਼ਾਂ
ਉਹ ਅਲਬੇਲਾ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਸੀ
ਬਿਰਖਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ

ਲਫਜ਼ ਰੂਪੀ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ
ਉਹ ਤਾਂ ਸੀ ਰੰਗਰੇਜ਼
ਕਲੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਲੈ ਆਇਆ
'ਪਤਝੜ ਲਈ ਪੰਜੇਬ'

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ,
ਹਰ ਇੱਟ ਹੋਈ ਕਰਜ਼ਾਈ
ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਿਰਖਾਂ ਨੇ
ਜਦ ਛੋਹ ਪਾਤਰ ਦੀ ਪਾਈ

ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗੂੜੀਆਂ
ਸਤਰਾਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਈ
ਲਫਜ਼ਾਂ ਲੱਦੇ ਪੱਥਰਾਂ 'ਤੇ
ਜਦ ਪਾਤਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਟਿਕਾਈ

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ
ਬੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ
ਉਹ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨੇ ਪਾਤਰ
ਜੰਮਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ...।।

ਹਰਮਨ ਮਾਨ

L-2022-A-32-M

ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮਹਿਕ

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਵਾਰਿਸ ਹਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ,
ਇਹਦੀ ਮਹਿਕ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੈ,
ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਹਰ ਤਿਉਹਾਰ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤ ਨੀ, ਪਰ ਮਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਇਸ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ,
ਉਂਝ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਮਾਸੂਕ ਨਹੀਂ,
ਪਰ ਇਹੀ ਮੇਰੀ ਮੁਹਬਤ ਤੇ ਇਹੀ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਹੈ।

ਇਹਦਾ ਸੇਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਕਦਮਾਂ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ,
ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਓਹੀ ਮੇਰੇ ਯਾਰ, ਇਸ ਮਿੱਟੀ ਦਾ
ਜਾਇਆ ਹਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ।

ਜਦ ਬਰਸਾਵੇ ਗਗਨ ਮੀਂਹ ਇਸ ਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਫ਼ ਬਣ ਉੱਡ ਜਾਵੇ,
ਇਕੋ ਮੇਰੀ ਆਰਜ਼ੂ ਜਦ ਜਾਵਾਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ
ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਰਾਖ ਬਣ ਇਸ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਵੇ।

ਸਰੋਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਫੁੱਲ ਮੇਰੇ ਲੋਹਰਾਣ ਇਸ ਵਿਚ,
ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਰਗਾ ਮੁਲਾਇਮ ਜਾ ਇਹਦਾ ਬਿਸਤਰ ਹੋਵੇ,
ਦੁਆ ਮੰਗਦਾ ਸ਼ਰਮਾ ਰੱਬ ਕੋਲੋਂ ਇਕ ਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਤ
ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਨਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇ,
ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਤ ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਨਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।

ਗਗਨਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ
L-2022-A-034-BIV

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਲੋਕੀ

ਖੁਦ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਕੇ
ਪੱਥਰ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਸੁੱਟਦੇ ਲੋਕੀ,
ਪਹਾੜ ਦੇ ਜਿੱਡਾ ਜੇਰਾ ਕਰ ਕੇ
ਜੇਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਘੁੱਟਦੇ ਲੋਕੀ,
ਸਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਮਾਫ਼ਕ ਤਾਂ ਹੈ?
ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਚੈਨ ਹੀ ਲੁੱਟਦੇ ਲੋਕੀ,
ਜ਼ਮੀਰ ਭਾਰੀ ਕਹਿ ਛੱਡੀ ਫਿਰਦੇ
ਉਂਝ ਝੂਠ ਦੀਆਂ ਪੰਡਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਲੋਕੀ।

ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ
L-2022-H-147-M

ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਰਹਾਂਗਾ

ਜਿਹਦਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋਚਿਆ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ
ਪਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਇਹ ਜਾਨ ਵੀ
ਲੈਣ ਦਿਓ

ਬੱਚੇ ਵਰਗਾ ਸੀ ਮੈਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਰਗਾ ਰਹਾਂਗਾ
ਬਸ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਈ ਹੀ ਸਹੀ ਵੱਡਾ ਵੀ ਬਣ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਆਇਆ ਸਾਰਾ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁਝ ਲੁਕਾ ਕੇ ਵੀ ਰੱਖ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਕੀਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਬਹੁਤ ਲੱਭਿਆ ਸੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਹੁਣ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲੱਭ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ
ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਵੀ ਰਹਿ ਲੈਣ ਦਿਓ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਹੱਸਣਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ
ਅੱਜ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੋ ਵੀ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਰੁਤਰਾਜ ਪਾਰਵੇ
L-2021-A-089-BIV

ਤੂੰ ਏ ਸੱਜਣਾ

ਮੇਰੀ ਅੱਖੀਆਂ ਤੇਰੀ ਜੂਹ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਤੂੰ ਤੇ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਮੇਰਾ ਹੋਣਾ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਲੱਗਦਾ,
ਮੁੱਲ ਤੇ ਪਾਇਆ ਤੂੰ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਮੈਂ ਤਾਂ ਰੱਬੀ ਭਾਲ ਚ ਫਿਰਦਾ,
ਰੱਬ ਮਿਲਾਇਆ ਤੂੰ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਮੈਨੂੰ ਕੋਝੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਗੱਲ ਨਾਲ ਲਾਵੇ,
ਹੱਥ ਵਧਾਇਆ ਤੂੰ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਲੋਕੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਮਲਾ ਕਹਿੰਦੇ,
ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ ਕੀ ਤੇਰਾ ਜਨੂਨ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਤੂੰ ਅਖੀਓ ਓਹਲੇ ਹੋ ਜਾਵੇਂ ਜਦ,
ਇਹਨਾਂ ਅੱਖੀਆਂ ਦਾ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ
ਤੇ ਜਦ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਸਾਹਵੇਂ,
ਤਾਂ ਰੱਬ ਵੀ ਰੁੰ-ਬਰੂ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਮੇਰੀ ਅੱਖੀਆਂ ਤੇਰੀ ਜੂਹ ਏ ਸੱਜਣਾ,
ਤੂੰ ਤੇ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਏ ਸੱਜਣਾ।

ਸ਼ਲਿੰਦਰਜੀਤ ਕੁਮਾਰ
L-2023-A-029-BIV

ਮੁਹੱਬਤ

ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ
ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਬੋਹੜਾ ਨਾਲ
ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਚੋਰਾਂ ਨਾਲ
ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ
ਉਹਨਾਂ ਚ ਪਏ ਸੁੱਕੇ ਗੁਲਾਬਾਂ ਨਾਲ
ਮੇਰੀ ਅੱਖਾਂ ਚ ਰੜਕਦੇ ਖਾਬਾਂ ਨਾਲ
ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ
ਆਹ ਬਨੇਰੇ ਬੋਲਦੇ ਕਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਸੱਜਣ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਰਾਹਵਾਂ ਨਾਲ
ਆਹ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਰੱਬ ਹੱਥੀ ਕੀਤੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ
ਚੀ ਚੀ ਕਰਦੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਨਾਲ
ਦਾਣੇ ਚੁਗਦੀਆਂ ਕੀੜੀਆਂ ਨਾਲ
ਦਾਦੇ ਦੀ ਬੁਣੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਨਾਲ
ਨਾਨੀ ਹੱਥੀ ਦੁੱਧ ਚ ਪਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨਾਲ
ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ
ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਲਿਤੇ ਸਾਹਵਾਂ ਨਾਲ
ਉਹਦੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਚਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਘਰ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਹੱਬਤ ਹੈ...

ਜੰਨਤ

L-2019-A-22-BVI

ਬਿਨ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ

ਬਿਨ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਵਿਹਲੇ ਬਹਿਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ
ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਨੂੰ ਹਰਨਾ ਪੈਂਦਾ
ਚਾਰ ਕੁ ਬਹਾਨੇ ਲਾ ਕੇ ਮਿੱਤਰਾ
ਦੋ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਖਾ ਕੇ ਮਿੱਤਰਾ
ਦੁਨੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ
ਦੱਸ ਭਲਾ ਕਿੰਝ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ।

ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

BS-2021-A-15-BIV

ਰੂਹ ਦਾ ਰਹਿਬਰ

ਜਦ ਵੀ ਦੇਖਾਂ, ਦੇਖੀ ਜਾਵਾਂ,
ਕੋਈ ਐਨਾ ਸੋਹਣਾ ਕਿੰਝ ਹੋ ਸਕਦੈ,
ਚੰਨ ਜਹੀ ਹੈ ਸੂਰਤ ਓਹਦੀ,
ਤੇ ਚੰਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੈ।

ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਇਆ,
ਕਿ ਓਹ ਮੇਰਾ ਹੋ ਸਕਦੈ,
ਓਹੀ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਦਾ ਰਹਿਬਰ,
ਸਵਾਸ ਵੀ ਮੇਰੇ ਖੋਹ ਸਕਦੈ।

ਓਹਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀਦਾਰ ਕਰਨਾ,
ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਲ ਧੋ ਸਕਦੈ,
ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਨੀ ਐਸਾ,
ਤੱਕਣਾ ਓਹਦਾ ਕਰ ਜੋ ਸਕਦੈ।

ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਓਹਨੇ,
ਮੇਰੇ ਗਮ ਸਭ ਢੋ ਸਕਦੈ,
ਐਨਾ ਹੋਇਆ ਹਕੀਕੀ ਹੁਣ ਤਾਂ,
ਪੋਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਝੱਲ ਲੋਅ ਸਕਦੈ।

ਤੰਦ ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਬੁਣ ਲਈ ਐਸੀ,
ਮੇਰੇ ਬਿਨ ਓਹ ਮੋ ਸਕਦੈ,
ਛੱਡਣਾ ਛੁੱਡਣਾ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਹੁਣ,
ਮੈਥੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੈ।

ਵਤਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

BL-2021-A-057-BVI

ਰੋਜ਼ ਉਸਦਾ ਹਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਇਆ ਕਰੇ,
ਮੁਸਕਰਾਂਦੀ ਆ ਕੇ ਬਣਵਾਇਆ ਕਰੇ।
ਮੇਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਕਿ ਟੁੱਟਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਪਾ ਕੇ ਵਲ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਾਇਆ ਕਰੇ।

- ਬਾਵਾ ਬਲਵੰਤ

ਮੇਰਾ ਕੀ ਕਸੂਰ?

ਜਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਵੀ ਕੁੱਖ ਚ ਮੈਂ ਹਾਂ,
ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਇਆ।
ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾ ਦੇਖੀ ਸੀ ਹਜੇ,
ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਰਾ ਤਰਸ ਨਾ ਆਇਆ।
ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਜੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਸੀ ਫੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ?

ਜਦ ਜੰਮੀ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੀ ਲਾਹਣਤ ਪਾਈ,
ਪਰ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੇ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਵੀ ਸੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਈ।
ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਮੈਂ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖਿਆ,
ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਆਈ।
ਬਚ ਨਾ ਸਕੀ ਫਿਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ,
ਕਿਉਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਵਾਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ।
ਕੀ ਹੋਇਆ ਮੇਰੇ ਨਾਲ,
ਓਦੋਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਝ ਵੀ ਨੀ ਸੀ ਆਇਆ।
ਕਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਕਰਦੀ ਜੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦੱਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦੱਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ?

ਜਦ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਮੈਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਆਈ,
ਘਰਦੇ ਕੰਮ ਸਿਖਾਏ ਬਸ ਨਾ ਕਰਵਾਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ।
ਸਮਝ ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਹਜੇ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਦੀ ਸੀ,
ਘਰਦਿਆਂ ਨੇ ਸੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਵਾਈ।
ਸਵਾਲ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ,
ਕਿਉਂ ਕੁੜੀਏ ਦਾਜ ਤੂੰ ਘੱਟ ਲਿਆਈ।
ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਾ ਦਸਿਆ,
ਜੀਭ ਆਪਣੀ ਤੇ ਮੈਂ ਜਿੰਦੜੀ ਲਾਈ।
ਫਿਰ ਹੱਦ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਹੋਗੀ ਸੀ,
ਜਦੋਂ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਅੱਗ ਸੀ ਲਾਈ।
ਮੌਤ ਦੇ ਜਾਲ ਨੇ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਪਾਇਆ ਘੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦੱਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ,
ਤੂੰ ਹੀ ਦੱਸ ਰੱਬਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਮੇਰਾ?

ਪੁੱਛੋ ਅਨੂ ਕੀ ਕਸੂਰ ਸੀ ਅਸਾਡਾ,
ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਉਂ ਜ਼ੁਲਮ ਕੀਤਾ ਏ ਡਾਢਾ।
ਸਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਪਾਲਿਆ ਸੀ ਨਾਲ ਬੜੇ ਹੀ ਲਾਡਾ,
‘ਕੁੜੀਆਂ ਹਾਂ ਅਸੀਂ’,
ਸ਼ਾਇਦ ਏਹੀ ਕਸੂਰ ਹੈ ਸਾਡਾ,
ਸ਼ਾਇਦ ਏਹੀ ਕਸੂਰ ਹੈ ਸਾਡਾ।

ਅਨੁਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

L-2020-CSc-05-BND

ਮਿੱਟੀ

ਬੰਦਿਆਂ ਤੂੰ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ
ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਤੇਰੀ ਪਛਾਣ ਹੈ,
ਰੰਗ-ਰੂਪ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਤੇਰਾ
ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਤੇਰੀ ਜਾਨ ਏ,

ਮਿੱਟੀ ਨੇ ਸਭ ਮਹਿਲ-ਮੁਨਾਰੇ
ਮਿੱਟੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਖਾਬ ਤੇਰੇ,
ਇਕ ਨਾਮ “ਵਾਹਿਗੁਰੂ” ਨਾਲ ਜਾਣਾ,
ਮਿੱਟੀ ਦੇਜਕ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇਰੇ,

ਮਿੱਟੀ ਨੇ ਸਭ ਧੰਦੇ ਤੇਰੇ
ਮਿੱਟੀ ਇਹ ਧੰਨ-ਦੋਲਤ ਹੈ,
ਜਦੋਂ ਫਿਰ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਹੋਣਾ,
ਮਿਲਣੀ ਨਾ ਕੋਈ ਮੋਹਲਤ ਹੈ,

ਜੇ ਬਣਦੀ ਤੇ ਢਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,
ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭੇਸ,
ਜੇ ਦਿਲ ਮੰਨੇ ਤਾ ਕਬੂਲ ਕਰਲਿਓ
ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਦੇਸ...

ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

L-2023-A-4-M

ਔਰਤ

ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਵੀ ਰੱਬ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੂਰਤ ਹੈ ਔਰਤ,
ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਜਿੰਨੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਔਰਤ।

ਮਰਨ ਕਿਨਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੀਆਂ
ਇਛਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ।

ਪਹਿਲਾ ਮਾਪੇ, ਫਿਰ ਸੌਰੇ ਤੇ, ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ, ਵੀ ਹੋਗੇ ਸੂਟ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ
ਰਹਗੇ ਬਾਲ ਰੰਗਾਣੇ।।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰਖਦਿਆਂ ਨੇ ਕਰੂਏ - ਝਕਰੀਆਂ ਦੇ ਵਰਤ, ਉਹ ਹੀ
ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫਰਜ਼।।

ਜੇ ਭੇਜਦੀਆਂ ਨੇ ਮੱਥਾ ਚੁੰਮ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ,
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਪਤਾ ਸੀ ਵੀ ਉਹੀ ਜਵਾਕ ਇਕ ਦਿਨ ਆਪਣੀ
ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਫਜ਼ੂਲ।।

ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਾ ਮੌਕੇ ਘਰੇ ਦਾਣਾ ਪਾਣੀ, ਪਰ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਜਾਣੀ।।

ਜਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਤਾਂ ਇਕ ਕਦਮ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਰੱਖਦੀਆਂ ਨੇ ਬਾਹਰ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਆਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਤਾਂ ਉਹੀ
ਆਪਣੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾਕੇ ਆਪਣੇ ਯਾਰ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ।।

ਏ ਲੋਕੋਂ ਸਮਝੋ! ਵੀ ਜੇ ਇਹ ਔਰਤ ਹੈ ਤਾਹੀਂ ਬੋਢੀ ਸ਼ੌਰਤ ਹੈ। ਤੇ
ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਪਾਈ, ਫੇਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਓ
ਬੋਡੀ ਖੁਦਾਈ।।

ਤਮੰਨਾ

L-2022-A-074-BIV



ਦੱਸ ਭਲਾ...

ਅਕਲ ਦੇ ਬੋਝੇ ਭਰਕੇ ਤੁਰ ਪਏ
ਖਾਲੀ ਕੋਝੇ ਹਰ ਕੇ ਤੁਰ ਪਏ
ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੀ ਜ਼ੋਰਾਂ ਵਾਲੀ
ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਵਾਲੀ
ਲੱਪ ਕੁ ਪਿੰਨੀਆਂ ਚੁੱਕ ਲਈਆਂ ਨੇ
ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਭੁੱਕ ਲਈਆਂ ਨੇ
ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਕਿੰਝ ਉੱਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ
ਦੱਸ ਭਲਾ ਕਿੰਝ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ।

ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਤਰਨਾ ਹੋਵੇ
ਜਿੱਤ ਜਿੱਤ ਕੇ ਹਰਨਾ ਹੋਵੇ
ਤੇਜ਼ ਤਿੱਖੀ ਕਿਰਪਾਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ
ਅੰਮੜੀ ਦੇ ਵਰਦਾਨ ਨੂੰ ਲੈਕੇ
ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਢਾ ਲਾਉਣ ਤੁਰੇ ਹਾਂ
ਤੇਰਾ ਤੇਰਾ ਗਾਉਣ ਤੁਰੇ ਹਾਂ
ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਕਿੰਝ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ
ਦੱਸ ਭਲਾ ਕਿੰਝ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ।

ਮਿੱਟੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਝੇਡਾਂ ਕਰਦੀ
ਜਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਏਦਾਂ ਕਰਦੀ
ਮੇਰੀਆਂ ਕਲਮਾਂ ਮੇਰੇ ਵਰਕੇ
ਕੌੜਾ ਕੌੜਾ ਝਾਕਣ ਖੜ੍ਹਕੇ
ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਇਹ ਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ
ਇਹਦਾ ਕਿੱਦਾਂ ਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ
ਮੂਲ ਨੂੰ ਕਿੱਤਾਂ ਟੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ
ਦੱਸ ਭਲਾ ਕਿੰਝ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਸਾਂ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ

L-2020-BS-102-D

ਕੁਦਰਤ

ਅਸੀਂ ਭਟਕ ਗਏ ਹਾਂ ਰਾਹਾਂ ਤੋਂ,
ਮੁੱਖ ਮੋੜ ਰਹੇ ਆ ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ।
ਹੱਸ ਕੇ ਜੀਅ ਲਵੇ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ,
ਨਾ ਸਦਾ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਮਾਰੇ।
ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।

ਛੱਡ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ,
ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਮਾਰੇ।
ਛੱਡ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ,
ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸਾਰੇ।
ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚ,
ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਭਾਰੇ।
ਕੁਦਰਤ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੀ ਖੱਟਣਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ,
ਕਦੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੀਚਾਰੇ।
ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।
ਕਰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨੂੰ,
ਕਰ ਪਵਿੱਤਰ ਤਨ ਨੂੰ।
ਖੋਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ,
ਕਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ,
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੰਚਾਰੇ।
ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।
ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਰੱਬ ਦੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।

ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਦਰਤ ਹਿੱਸੇ ਆਏ,
ਇਹ ਜੰਗਲ, ਨਦੀਆਂ, ਪਹਾੜ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੀ ਜਾਏ।
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗ ਰੱਬ ਨੇ ਬੜੇ ਅਨੋਖੇ ਬਣਾਏ,
ਇਹ ਵੀ ਬੰਦਿਆ ਦੇਣ ਕੁਦਰਤ ਦੀ,
ਜੇ ਤੂੰ ਅਨਮੋਲ ਸਾਹ ਨੇ ਕਮਾਏ।
ਕਰ ਸ਼ਾਂਤ ਤਨ-ਮਨ, ਖੁਸ਼ ਹੋ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।

ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ,
ਕਦੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਨਿਹਾਰੇ।

ਖੁਸ਼ਕਰਨ ਸਿੰਘ

BS-2023-A-32-BIV

ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫੇਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਦ ਵੀ ਆਵਣ ਚਿੜੀਆਂ
ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਵਣ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਝੜੀਆਂ
ਕਦੇ ਥੋੜਾ ਹੱਸੀਆ ਤੇ ਕਦੇ ਥੋੜਾ ਲੜੀਆਂ
ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਪਾਵਾਂ
ਹੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫਿਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ।

ਮਾਵਾਂ ਪਾਲਣ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਚਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਘਰ ਵੀ ਘਰ ਲੱਗਦੇ ਨੇ ਫਿਰ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਜਿੰਦਗੀ ਸੋਹਣੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਏ ਪਿਉ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਨਾਲ
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਵਾਂਗ ਧਿਆਵਾਂ
ਹੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫਿਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ।

ਜੱਗ ਦੀਆਂ ਰੀਤਾਂ ਵੀ ਨੇ ਬੜੀਆਂ ਨਿਆਰੀਆਂ
ਪੇਕੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਪਿਆਰੀਆਂ
ਦਿਲਾਂ ਨਾਲ ਉਗਾਵਣ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਆਰੀਆਂ
ਮੈਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਜਾਵਾਂ
ਹੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫਿਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ।

ਜਿਸਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਵਾਂ ਘਰ ਮੈਂ ਵਸਾਵਾਂ
ਜੇ ਕਦੇ ਰੁੱਸੇ ਤੇ ਮੈਂ ਫਿਰ ਮਨਾਵਾਂ
ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਨਿਭਾਵਾਂ
ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਰੀਝ ਪੁਗਾਵਾਂ
ਹੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਫਿਰ ਧੀ ਬਣਕੇ ਆਵਾਂ।

ਮੁਸਕਾਨ

L-2020-A-36-BIO

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ

ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਕ ਹਾਰ ਕੇ,
ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਬੈਠ ਜਾਈਦਾ।
ਇਹ ਅਸਮਾਨ, ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋ ਜਾਈਦਾ।
ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ,
ਜਿਵੇਂ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ,
ਇਹ ਰੁੱਖ ਬੂਟੇ,
ਇਹ ਚਹਿਕਦੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ
ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਵਣ।

ਜਿਵੇਂ,
ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਥੱਕੀ ਟੁੱਟੀ ਕਿਤੇ ਰੁਕ ਜਾਵਾਂ,
ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਸ ਮੁੱਕ ਜਾਵਾਂ,
ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਫਰੋਲਦੀਆਂ
ਇਨਸਾਨ ਦੁਆਰਾ ਗੰਧਲੇ ਕੀਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ,
ਸਾਫ਼ ਕਿਨਾਰਾ ਢੋਲਦੀਆਂ,
ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ,
ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡ ਕੇ,
ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਬੋਲਦੀਆਂ।

ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਿਆਂ,
ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਰੁੱਖ ਬੂਟੇ ਦਿਸਦੇ,
ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ,
ਜਿਵੇਂ ਆਖਦੇ ਹੋਵਣ,
ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ,
ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ,

ਕੋਈ ਸਾਡੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਬੈਠਦਾ,
ਕੋਈ ਪੀਂਘਾਂ ਪਾਉਂਦਾ,
ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪੰਛੀ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਲਣੇ ਬਣਾਉਂਦੇ।
ਪਰ ਅੱਜ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਏ,
ਰੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ,
ਹਰ ਕੋਈ ਏ.ਸੀ. ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਏ।

ਜੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂ,
ਚਿੜੀਆਂ, ਕੋਇਲਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ।
ਰੁੱਖ ਕੱਟ ਕੇ,
ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਅਸੀਂ ਖੋ ਲਏ ਨੇ,

ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਚਹਿਚਹਿਕ,
ਤੇ ਆਲਣੇ ਵੀ ਕਿਧਰੇ ਖੋ ਗਏ ਨੇ।

ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾ ਕੇ,
ਥਾਂ ਥਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫ਼ੇ ਖਿਲਾਰ ਕੇ,
ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ,
ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੀਤਾ ਏ।
ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਵਾਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਧੂੰਏਂ ਨੇ,
ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਗੰਧਲਾ ਕੀਤਾ ਏ।

ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

L-2022-A-55-D

ਸੰਘਰਸ਼

ਮੁੜ ਮੁੜ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਲੋਕੀ
ਇਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ
ਤੂੰ ਬੰਦਿਆ ਪਰਵਾਹ ਛੱਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਤੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣਗੇ
ਰੱਖਣਾ ਭਰੋਸਾ ਤੂੰ ਰੱਖ ਉਸ ਮਾਲਕ ਤੇ
ਜੀਹਦੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ
ਇਹ ਤੇਰੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਰਹਿਣਗੇ
ਕਿਰਤ ਕਰ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ
ਰੰਗ ਭਾਗ ਬਾਬਾ ਸਭ ਦੀਆਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਂਦਾ ਇਹ
ਭੁੱਲੀ ਨਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ
ਬਣ ਜੇ ਨਾਮ ਆਪ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਦਾ
ਹਰ ਕੋਈ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਚਾਹੁੰਦਾ ਇਹ
ਕਰੀਦਾ ਨਹੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦਾ
ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਰੱਬ ਸਭ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਇਹ
ਅੱਖੀ ਘੜੀ ਨਾ ਆਵੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ
ਏਹੀ ਰੁਸ਼ਾਲ ਸੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਇਹ
ਤਾਂਹੀ ਰਸੂ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਧਿਆਉਂਦਾ ਏ
ਤਾਂਹੀ ਰੱਬ ਰੰਗ ਭਾਗ ਲਾਉਂਦਾ ਇਹ

ਰੁਸ਼ਾਲ ਲਾਖੜਾ

L-2020-A-36-BIO

ਪਵਨ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ...

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਤੀ ਵੰਡੀ ਜਾਵੇ
ਹਰ ਪਲ ਉਹਦੀ ਰਜਾ ਵਿੱਚ ਲੰਘੀ ਜਾਵੇ,
ਜਿਹੜਾ ਘੁੰਮਦਾ ਬੇਫਿਕਰਾ ਹੋ ਕੇ
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ੋਹ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸੰਗੀ ਜਾਵੇ,
ਰੱਬੀ ਰੂਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਵਾਸ ਇਥੇ
ਪਾਪੀ ਰੂਹ ਵੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀ ਜਾਵੇ
ਕੁਦਰਤ ਸ਼ਾਤੀ ਵੰਡੀ ਜਾਵੇ।

ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਲੀ ਛਾਈ
ਹਰ ਪੀੜ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਲੰਘਾਈ,
ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਨੇ ਕਹਿੰਦੇ
ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਪਾਈ,
ਧੰਨ ਐ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀਏ
ਜਿਹਨੇ ਬਿਨ ਬੋਲੇ ਵੀ ਵਡਿਆਈ ਕਮਾਈ,

ਮੈਂ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਆਵਦਾ ਗਮ ਹਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਲੈਣੀ ਆ
ਪੱਤੇ ਜਦੋਂ ਝਾਂਜਰਾਂ ਵਾਂਗ ਛਣਕਦੇ ਨੇ
ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੱਸ ਲੈਣੀ ਆ,
ਬੈਠ ਜਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ 'ਚ
ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਣੀ ਆ

ਕੁਦਰਤ ਤਾਂ 'ਮਾਂ' ਵਰਗੀ ਏ
ਸਾਰੇ ਕਰੋ ਸਤਿਕਾਰ ਇਸ ਦਾ
ਮੈਂ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਕਹਿਨੀ ਆ,

ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸੀ ਕੁਦਰਤ
ਕਲਯੁੱਗੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੰਮ ਵੇਖ ਹੱਸੀ ਕੁਦਰਤ
ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ 'ਰਮਨ' ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ
ਪਰ ਮਤਲਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਛੀ ਕੁਦਰਤ
ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸੀ ਕੁਦਰਤ।

ਰਮਨਜੋਤ ਕੌਰ

L-2023-CSc-38-BND



ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਧੋਖਾ

ਜੋੜਾ ਨੈਣਾਂ ਦਾ
ਤੇ ਕੰਨ ਦਾ ਕੋਕਾ ਨੀ,
ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਰੂਹਾਨੀ ਐ
ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਨੀ।

ਪੱਕ ਕੇ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਨੇ
ਅਕਾਰ ਘੜਿਆ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ,
ਫੁੱਲ ਰੰਗੀਨ ਮਿਜਾਜ਼ੀ ਨੇ
ਦੇਖ ਰੰਗ ਤੇਰੇ ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ,
ਰਲ ਮਿਲ ਸਜਦਾ ਕਰਦੇ ਨੇ
ਤੂੰ ਦਿੱਤਾ ਮੌਕਾ ਨੀ...

ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਰੂਹਾਨੀ ਐ
ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਨੀ।
ਤੇਰੇ ਗਲ ਦੀ ਗਾਨੀ ਨੀ,
ਕਰੇ ਚੈਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨੀ,
ਤੇਰਿਆਂ ਬੋਲਾਂ ਦੀ
ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਦਿਵਾਨੀ ਨੀ,
ਅਰਜ਼ੀ ਐ ਕੋਇਲਾਂ ਦੀ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਔਖਾ ਨੀ...

ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਰੂਹਾਨੀ ਐ
ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਨੀ।

ਅਨਮੋਲ ਜੇ ਹਾਸੇ ਨੀ,
ਕਈਆਂ ਲਈ ਦਿਲਾਸੇ ਨੀ,
ਰੌਨਕ ਜੀ ਵੰਡਦੇ ਨੇ
ਵਿੱਚ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੀ,
ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ
ਇਹ ਸੌਦਾ ਚੋਖਾ ਨੀ...
ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਰੂਹਾਨੀ ਐ
ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੋਖਾ ਨੀ।

ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

L-2022-H-147-M

ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ

ਅਣਮੁੱਲਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ,
ਤੂੰ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਕੇ ਲੁੱਟ,
ਆਏ ਤਾਂ ਬੰਦਿਆ ਕੁਦਰਤ ਦੇ,
ਖੂਹ ਵੀ ਜਾਵੇ ਨਿਖੁੱਟ।
ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ ਤੂੰ,
ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ,
ਕਦੇ ਬਹਿ ਕੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।
ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।

ਮੰਨਿਆ ਤੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁੱਖ ਨੇ,
ਪਰ, ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਦੇਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੁੱਖ ਨੇ।
ਕੁਦਰਤ ਤੈਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਦਾਨ ਕਰਦੀ,
ਪਰ ਤੂੰ ਬਦਲੇ ਚ ਉਹਦੇ ਲਈ ਕੀ ਕਮਾਇਆ ਏ,
ਤਾਹੀਓਂ ਅੱਜ ਬਣ ਗਿਆ,
ਕੁਦਰਤ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਇਆ ਏ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੂੰ,
ਇਹਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਕਰ ਵਪਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ,
ਕਦੇ ਬਹਿ ਕੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।
ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਹ ਅਨਮੋਲ ਖਜ਼ਾਨਾ,
ਅਸੀਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਇਹਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਏ,
ਇਹ ਰੁੱਖ, ਹਵਾ, ਨਦੀਆਂ, ਝੀਲਾਂ,
ਵਿੱਚੋਂ ਤੂੰ ਵੀ ਇਹਦੇ ਚ ਸਮਾਇਆ ਏ।
ਇਹ ਕੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਦਰੱਖਤ ਕਦੇ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ,
ਰੁੱਤ ਗਈ ਤੋਂ ਝੜ੍ਹਦੇ, ਰੁੱਤ ਆਈ ਤੋਂ ਹੱਸ ਕੇ ਖਿੜ੍ਹਦੇ।
ਕੀ ਹੋਇਆ ਤੇਰੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ?
ਜ਼ਰਾ ਅਕਲ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ,
ਕਦੇ ਬਹਿ ਕੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।
ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।
ਕਦੇ ਸੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਉਹ ਰੁੱਖ,
ਅੱਜ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਲਾਸ਼ ਬਣ ਲਿਟਿਆ ਏ,
ਛਾਂ ਤਾਂ ਵਸੂਲ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ,
ਹੁਣ ਸਾਂਭਣ ਵੇਲੇ ਕਿਉਂ ਮਨ ਖੁਸ਼ਿਆ ਏ।
ਇਸ ਬਖਸ਼ਣਹਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਢੇਰੀ ਕਦੇ ਢਹੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਾ,
ਫਿਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇਗ ਏ ਦਸਤੂਰ ਸਹੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਾ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਵਰ ਏ ਦੇਣਾ,
ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰ ਕਰਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ,
ਕਦੇ ਬਹਿ ਕੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।
ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰ ਤਾਂ ਸਹੀ।

ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ
BS-2023-A-09-BIV

ਪਿਆਰ ਤੇ ਰੋਟੀ

ਭੱਜਦੇ ਭੱਜਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮੈਂ ਰੁਕ ਗਿਆ,
ਇੱਕ ਜ਼ਖਮੀ ਚਿੜੀ ਤੇ ਖਿਆਲ ਸੀ ਟਿੱਕ ਗਿਆ,
ਜੇਬ ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਰੁਮਾਲ ਤੇ ਪੱਟੀ ਕੀਤੀ
ਪਰ ਚਿੜੀ ਨੇ ਸੀ ਰੋ ਕੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਕੀਤੀ
ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣ ਬਚਣ ਤੇ ਇਹ ਕੈਸੇ ਹੰਝੂ ਨੇ
ਲੱਗਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਹੰਝੂ ਨੇ
ਚਿੜੀ ਬੋਲੀ, ਖੁਸ਼ ਤਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਚ ਗਈ
ਪਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਹੀ ਭੁੱਖੇ ਨੇ
ਇਹ ਸੱਟ ਨੇ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਉੱਡਣ ਨੀ ਦੇਣਾ
ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਪੁੱਗਣ ਨੀ ਦੇਣਾ
ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਦੀ ਭਾਲ 'ਚ ਨਿੱਕਲੀ ਪਰ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੁਗਾ ਨਾ ਸਕੀ
ਚਿੜੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਮੇਰੀ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਭਰ ਆਈਆਂ
ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, 'ਰੋਟੀ, ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵੀ ਨੇ ਉੱਤੇ।'
ਅੱਜ ਭੱਜਦੇ ਭੱਜਦੇ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਮੈਂ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਲਈ,
ਪਰ ਤੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਤ ਨੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਇਆ ਅਸਲ ਭੁੱਖ ਤਾਂ
ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਐ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਵਾਨ ਦਿੰਦੀ ਏ,
ਮੈਂ ਚਿੜੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਪੁੱਛਿਆ
ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਿਆ,
ਅੱਜ ਤੋਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੇ, ਤੂੰ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰ
ਮਨੁੱਖ ਇਹਨੇ ਵੀ ਸਪੁੱਤੇ ਨਹੀਂ।
ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰੱਖ ਖਿਆਲ ਤੂੰ ਬੰਦਿਆ
ਐਵੇਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਨਾ ਭਟਕ ਤੂੰ ਰਾਹ ਵੇ ਬੰਦਿਆ
ਇਸ ਵਾਲੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੱਜ ਕੇ ਕੁਝ ਨੀ ਮਿਲਣਾ
ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੈਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨੀ ਮਿਲਣਾ।

ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ
L-2021-A-53-BIV

ਅਜੋਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਂਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਮੰਨ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੋਂਦ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2020 ਵਿੱਚ ਜਦ ਕੋਰੋਨਾ ਦਾ ਕਹਿਰ ਪਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਹਰ 100 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਢਾਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਅੱਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਸੀ ਪਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਲਾ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਘਰ ਚਾਹੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਸਨਮਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦੇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁਣ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

ਘਰ ਤਾਂ ਪੱਕੇ ਇੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਕਿਤੇ ਗੁਆਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਭ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦੇਣਾ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਹੁੱਕੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਮਹਿੰਗੇ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਲਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕੁੜੀ-ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਥੀ ਚੁਣ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਿਹਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅੱਜ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਦੌੜ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ - ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ

ਦੀ ਦੌੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਕੁਦਰਤ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਰਬਾਦੀ। ਅੰਤ, ਕੋਰੋਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਹੀ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਮ

L-2020-A-061-BIV

ਜੰਗਲ, ਝਰਨੇ, ਪਰਬਤ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੱਗ ਸੀ ਵਸਾਇਆ,
ਫੇਰ ਮਨੁੱਖਾ ਤੂੰ ਸੀ ਆਇਆ।
ਦਾਨ 'ਚ ਜੀਵਨ ਤੈਨੂੰ ਸੀ ਦਿੱਤਾ,
ਫਿਰ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਰਾਸ ਨਾ ਆਇਆ
ਕਰ ਕੇ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ,
ਫਿਰ ਪਛਤਾਇਆ ਤਾਂ ਕੀ ਪਛਤਾਇਆ।
ਕਹਿਣਾ ਤੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ,
ਕਰੀਂ ਨਾ ਤੂੰ ਖਿਲਵਾੜ ਸੋਹਣਿਆ,
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰ ਪਿਆਰ ਸੋਹਣਿਆ।

ਸੋਚੀ ਤੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੈਠ ਕੇ,
ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਾਲਚੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ।
ਨਾ ਛੱਡੀ ਗਈ ਸੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰ,
ਤੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇਖ ਲੈ ਅਸਰ।
ਦੇਣਾ ਨਾ ਤੂੰ ਮੋੜ ਸਕੇਗਾ,
ਰੱਬ ਦੀ ਦਾਤ ਨੂੰ ਅਨੋਖਾ ਕਰੇਗਾ।
ਕਰ ਲੈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੋਹਣਿਆ
ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕਰ ਪਿਆਰ ਸੋਹਣਿਆ।

ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਸਭ ਨਾਲ ਵਸਾਏ,
ਬਹੁਤੇ ਰੰਗ ਰੱਬ ਨੇ ਦਰਸਾਏ।
ਜੰਗਲ, ਝਰਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਬਣਾਏ,
ਕੱਟ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਮਹਿਲ ਵਸਾਏ।
ਬਾਝੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਧਰਤੀ ਰਹੇ,
ਕੁਦਰਤ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਕਹੇ।
ਕਰ ਲੈ ਤਨ, ਮਨ ਸਾਫ ਸੋਹਣਿਆ,
ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕਰ ਪਿਆਰ ਸੋਹਣਿਆ।

ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

BS-2023-A-19-BIV

ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਦ ਕਿ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਈਰਖਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੋਭ ਜਹੀਆਂ ਕੁਠੈਤਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰੀਕਾਂ, ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਵਾਰੇ ਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਹੁਣ ਈਰਖਾ ਕਰਨਾ, ਲੱਤਾਂ ਖਿਚਣਾ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਜੋ ਆਮ ਹੀ ਵਿਚਰ ਰਹੀਆਂ ਨੇ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਬਿਧਾ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਮਾੜੀ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਖੁੱਦ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕੱਦ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਬਿਰਤੀ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਆਪਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ “ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਜੀਵ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਕਬਰ ਆਪ ਖੋਦ ਰਿਹਾ”। ਆਪਣੀ ਕਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਵੀ। ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਾ ਐਨਾਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪਸ ਦੇ ਜਲਵਾਯੂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜੋ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਉਂਦੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਬੇ ਦਾ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਿਨਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ? ਕੋਈ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਇਸਦਾ, ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ

ਆਪਣੇ ਘਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨਾ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਤਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਧੁਨੀਕਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ “ਨਿਉਕਲੀਅਰ ਬੰਬ” ਬਣੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਿਨਾ ਮੱਛਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਨਿਰੋੜ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੋਡਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਰਮਾਨਦੀਪ ਸਿੰਘ
BS-2021-A-08-BIV

ਦਿਲ ਦਾ ਬੂਹਾ

ਕਿਉਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦੈ
ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਖੋਹਣਾ ਲਗਦੈ
ਦਿਲ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੀ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੁਣ ਉਹ ਪੈਣਾ ਢੋਹਣਾ ਲਗਦੈ
ਬੋਹੇਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਨਈਂ ਮੈਨੂੰ
ਤੂੰ ਹੀ ਬੱਸ ਮੈਨੂੰ ਮੋਹਣਾ ਲਗਦੈ
ਹੱਸ ਲਈ ਦੈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
ਤੂੰ ਆਪਣਾ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਰਣਾ ਲਗਦੈ

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
L-2022-H-141-M

ਸਮੇਂ ਦਾ ਉਲਟਾ ਗੇੜ

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਮਯਾਬ ਰਚਨਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ। ਹੋਵੇ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ, ਦਹਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੇ, ਜਿਸ 'ਚ ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਸੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ। ਵਿਕਸਤ ਏਨਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅੱਜ਼ਾਰ ਬਣਾ ਲਏ, ਹਲ ਦੇ ਫਾਲੇ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਹਿੱਕ ਤੇ ਸਿਆੜ ਕੱਢੇ, ਦਾਣੇ ਕੇਰੇ ਅਤੇ ਅੰਨ ਉਗਾਇਆ। ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਹੋਈ, ਖੇਰੀ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਇੰਝ ਪਿੰਡ ਬੱਝ ਗਏ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਨੇ ਚੋਂ ਲੋਭ ਨਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਦੌਲਤ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰਕੀਬ ਲੱਭੀ। ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣੇ ਚਤੁਰ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਦਾ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਐਸ਼ ਸਦੀਵੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੌਜਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਕਬੀਲੇ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ, ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲਏ ਗਵਿਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਢਣੀ ਸੀ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਪਹੀਆ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਬਗਾਵਤਾਂ, ਵਿਦਰੋਹ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਰਾਜ ਬਣਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਢਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਹੀਆ ਗੁਫਾਵਾਂ 'ਚ ਪੱਥਰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਮਿੱਲਾਂ 'ਚ ਗਰਮ ਲੋਹਾ ਢਾਲਣ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਚੰਡੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਹੁਣ ਕਲਮ ਰਲਾਉਂਦੇ ਨੇ। ਖੋਜਾਂ ਕਰਦੇ ਨੇ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦੇ ਨੇ। ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਧਮਾਕੇ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਨਾਗਾਸਾਕੀ 'ਚ ਇਹੀ ਧਮਾਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰਛੇ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦਾ। ਸਗੋਂ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਮੁਨਾਫੇ ਦੀ ਹਵਾ 'ਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਬੇਕਸੂਰਾਂ ਤੇ ਹਵਾਈ ਬੰਬ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਰਾਸ਼ੇ ਪੱਥਰ ਹੁਣ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਚ ਬਦਲ ਗਏ ਨੇ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਵਾਂਗ ਸਿਰਫ਼ ਧਰਮ-ਪੁੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਮਜ਼ਹਬ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਸ਼ਾਨ ਖਾਤਰ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਮਜ਼ਹਬੀ-ਭੋਲੇ ਮਨੁੱਖ ਭਾਈਆਂ-ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇ-ਕਿਰਕ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਜਿੱਥੋਂ ਆਏ ਸੀ, ਸੱਠ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਿੱਛੇ, ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਉਗਾਣੀ ਸੀ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ? ਯਾ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ, ਜਦੋਂ ਇਸਤਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ? ਅੱਜ ਤਾਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਏਥੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਹੀ ਖਤਰੇ ਨੇ!

ਨਹੀਂ! ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਮਾਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ। ਕੰਬਾਇਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ। ਕੱਪੜਾ ਮਿੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਚਰਖਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਕੱਤਣ ਬਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਯਾ ਚੋਲਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਦਾਤੀ ਨਾਲ ਹਾੜੀ ਦੀ ਫਸਲ ਵੀ ਵੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ

ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਖੂਬ ਹੈ। ਗੱਲ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਜਾਣ ਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪਹਿਏ ਨੂੰ ਦਲਦਲ ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਤੋਰਣ ਦੀ, ਰੋੜ੍ਹਣ ਦੀ। ਇਹ ਦਲਦਲ ਹੈ ਸਰਮਾਏ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹਵਾ ਦੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ (ਜਮੀਨ, ਪਾਣੀ, ਜੰਗਲਾਂ) ਦੇ ਸਭ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ। ਜਿੱਥੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੱਤਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅੱਸੀ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਬਾਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਅਨਾਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਮਨੁੱਖ ਆਬਾਦੀ ਕੋਲ ਤਿਹੱਤਰ (73) ਫੀਸਦੀ ਕਿਰਤੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੌਲਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਕੋਲ ਫਲਸਤੀਨ ਤੇ ਪੈਂਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਡਾਲਰ ਹਨ ਪਰ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਰਹਿਣੇ ਬਸੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਪਈਆ ਵੀ ਨੀ।

ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਏ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਧੱਕਾ ਕੱਲਾ ਬੰਦਾ ਭਲਾਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਫੇਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ ਨੂੰ ਹੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਨੀਕ (ਦਾਅ-ਪੇਚ) ਦੱਸ ਸਕਣ। ਫੇਰ ਅੱਟਣਾਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਹੀ ਦੇਣਾ। ਜਿੰਨਾ ਨੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਚੋਂ ਸੋਣਾ ਕੱਢਿਆ ਪਰ ਖੁਦ ਝੋਪੜੀ 'ਚ ਸੁੱਤੇ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਪਦੀ ਲੋਅ 'ਚ ਖੇਤ ਵਾਹਿਆ, ਮੁਲਕ ਰਜਾਇਆ, ਪਰ ਖੁਦ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਭੁੱਖੇ ਉੱਠੇ।

ਅਮਿਤੋਜ ਸਿੰਘ

L-2023-A-28-M

ਤੇ ਮੈਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ-ਸੁੰਦੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ
ਏਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਉਂਝ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਵੀ ਅੱਖ
ਸੁਣਿਆਂ ਹੈ ਸੁਰਮਾ ਨਹੀਂ ਝੱਲਦੀ
ਤੇ ਸੁਣਿਆਂ ਤੇਰੇ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਘੀ ਤੁਭਕਦੀ ਹੈ

- ਪਾਸ਼

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਟਾਣੀ ਦਾ ਪੱਤਾ ਹੁੰਦਾ

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਟਾਣੀ ਦਾ ਪੱਤਾ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੁੰਦਾ
ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ॥

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਪੰਨਾ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਲਮ ਦੀ ਸਿਹਾਈ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਦਾਜ ਹੁੰਦਾ
ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ ਮੰਗਿਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂਦਾ॥

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕੋਈ ਰੇਤਾਂ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦਾ ਚੇਲਾ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਚਾਦਰ ਚਿਟੀ ਹੁੰਦਾ
ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵਿਛਾਇਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂਦਾ॥

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਢਾਬੇਆਂ ਤੇ ਉਰੀ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕੋਈ ਤਾਰਾ ਹੁੰਦਾ
ਤੇ ਤੇਰੇ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ॥

ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਨਕਲਾਬ ਹੁੰਦਾ
ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਲੜ ਨਿਬਾਲਗ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚੁੰਨੀ ਹੁੰਦਾ
ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ ਲੁਟਿਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਂਦਾ॥

ਦੀਪ ਸਤਿਕਾਰ

GL-2020-A-057-BVI

ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਬੱਗਿਆ ਸ਼ੇਰਾ
ਅਸ਼ਕੇ-ਅਸ਼ਕੇ ਵਗਣਾ ਤੇਰਾ
ਤੂੰ ਚਲਦਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਚਲਦੀ
ਤੂੰ ਖਲਦਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਖਲਦੀ
ਤੇਰੇ ਵਰਗਾ ਕਿਹੜਾ ਬਲੀ
ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੰਘ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਖਲੀ

ਪ੍ਰੋ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ

ਸਾਂਝਾ ਟੱਬਰ

ਸਾਂਝਾ ਟੱਬਰ ਸੰਸਾਰ ਜਾ ਹੁੰਦਾ,
ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੰਮ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ,
ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਚਾਚੇ-ਤਾਏ ਭੈਣ-ਭਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਜਾ ਹੁੰਦਾ,
ਇੱਕੋ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਰੋਟੀ ਪੱਕਣੀ,
ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਜਾ ਹੁੰਦਾ।
ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਕਤ ਹੁੰਦੀ
ਬਾਕੀ ਸਭ ਸਹਿਚਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।
ਕੀ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਦਿਲਾ
ਘਰ ਤਾਂ ਯਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ...

ਜੰਮੇ ਜਿੱਥੇ ਪਲੇ ਜਿੱਥੇ, ਜਿੱਥੋਂ ਸਭ ਖੱਟਿਆ ਏ,
ਮੂੰਹਾਂ ਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਵੀ ਕੀ ਰੱਖਿਆ ਏ...
ਭੁੱਖੇ ਨੀਂ ਮਰਨ ਦਿੱਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਨੂੰ,
ਦੂਏ 'ਚ ਲੈਣਾ ਏ ਕੱਲ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਅਮੀਰੀਆਂ ਨੂੰ...

ਜਿੰਦਗੀ 'ਚ ਭੇਰਾ ਜੇ ਸਵਾਦ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ,
ਪਾ ਲਈਂ ਚਾਰ ਸਰਦਾਰੀ ਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ...
ਜਰਾ ਅਕਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਮਾਰ ਸਾਬ 'ਚ ਕੀ ਹੋਣੀ,
ਦਿਲਾ ਦੱਸ ਮੈਨੂੰ ਮਾੜਾ ਜਾ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਕੀ ਹੋਣੀ...

ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ

L-2021-A-330-M

ਹਵਾ

ਹਵਾ ਉਸ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਅੰਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ
ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਉਹ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੰਜੀਦਗੀ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਥਾਂ ਖਲੋਤੇ ਰੁੱਖਾਂ
ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇੱਕਲੇਪਨ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ
ਮਨੁੱਖ ਹਵਾ ਨਾਲ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਤਨਹਾਈ ਦਾ ਦਰਦ ਵੰਡਾਉਂਦੀ
ਹੈ। ਹਵਾ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਹਵਾ ਕੁਦਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ
ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਲੀਤ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ
ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਤਾਂ ਬਸ ਗਹਿਣਾ ਹੈ,
ਕੁਦਰਤ ਦਾ, ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਅਰਜੁਨ ਸਿੰਘ

BS-2023-A-09-BIV

Science & Agriculture Section



Faculty Editor



Dr Seema Garcha
Microbiologist

Student Editors



Ruturaj Parve
L-2021-A-089-BIV



Ayush
L-2022-A-099-BIV

Editorial

"A reading generation gives birth to a hierarchy of literate youth which is significant for a better tomorrow."

The art of reading while being an escape from an achromatized life, also serves the society with a directive that promises a bright future for all. Every successive generation is a torch-bearer of the lineage for imparting knowledge and to make everyone aware of the collective responsibilities we all share as dutiful citizens of the society. In the words of the world-renowned theoretical physicist Richard P. Feynman, "Being wrong isn't a bad thing like they teach you in school. It is an opportunity to learn something."

In this highly advanced world, we're privileged with the innovations of science and technology which have increased the efficiency of our tasks while optimizing time. From the discovery of electricity to the synthesis of quantum dots, science has always served as foundation for a progressive life, unique innovations, shielding us from dangers, hazards and diseases, thus increasing the life expectancy. Science, like our mindset, has to be constantly updated, with collective contribution to prepare ourselves, sustain life as well as preserve the habitat we share with infinite life-forms. With every opportunity, our experiences pave the way for learning something new, open the doorways for new opportunities and satisfy our curiosity which increases every second.

As the editors of the Science Section of this magazine, we're highly grateful to the Editorial Committee for providing us this amazing opportunity and also for guiding us throughout this enjoyable process. Our gratitude also extends to our mentors for constantly guiding us so that we could complete the project in time.

Faculty Editor
Dr Seema Garcha
Microbiologist

Student Editors
Ruturaj Parve
L-2021-A-089-BIV
Ayush
L-2022-A-099-BIV

Contents

S.No.	Title	Name of the student	Page No.
1.	Nitrogenous Fertilizers : Boon or Bane ?	Tanushree Ghosh	2
2.	Déjà Vu	Varun Kashyap	3
3.	A Tribute to Dr. M S Swaminathan	Rohan Subash	4
4.	Food for Thought: Cultural and Socio-economic Influences on Maternal Nutrition	Gurleen Kaur	5
5.	Some Important Geographical Indication Tags in Agriculture in India	Abhirami Anilkumar Guranshpaul Singh	6
6.	Alchemy of Elements	Anshroop Dhaliwal	7
7.	A Good Blend of Artificial Intelligence with Biotechnology will Lead to Better Tomorrow	Maninder Kaur	7
8.	The Invisible Architects of Earth's Atmosphere	Anshroop Dhaliwal	8
9.	Ode To Life	Samredhi	8
10.	Evolution in Food Habits	Aayushi	9
11.	<i>Hericum erinaceus</i> : A Wonderful Medicinal Mushroom	Maninder Kaur	11
12.	World of Colours in Biotech	Nadarge Prathmesh	12
13.	Life on Extreme Edge: Microbes in Astrobiology	Gurleen Kaur	13
14.	Emotions	Ayush	14
15.	Multi-Omics in Sustainable Agriculture	Prabhasis Kaur Guranshpaul Singh	15
16.	Quantum Dots : The Artificial Atoms	Simran Sharma	16
17.	Speed Breeding Facility	Ruturaj Parve	17
18.	Building Inclusive Human Society	Ashmit Malik	18

Nitrogenous Fertilizers : Boon or Bane ?

In growing years, India has become the world's most populous nation, having 1.4 billion people, with annual food grain production of 330.5 million tonnes (MT). Due to growing food demand and agriculture being the major source of income for around 50% people of the country, the use of agrochemicals is tremendously increasing.

Nitrogen (N), being a macro nutrient (contain 1-5% of plant dry weight), plays a pivotal role in plant metabolism, protein formation, chlorophyll synthesis and most importantly stimulates vegetative growth. Nitrogen (N) is generally the most limiting nutrient in Indian soil and N deficiency causes stunted growth and chlorosis in plant, so N management practices should be technical and economical. Although 78% of the earth's atmosphere is constituted with gaseous N_2 , plants cannot utilize this form due to higher bond stability. To get utilized, N_2 must be converted to plant available form (NO_3^- and NH_4^+) and this process is facilitated by soil microorganisms.

Effect of N fertilizer on soil properties: N fertilizer exerts both beneficial and detrimental effect on soil properties, depending on various factors, such as amount of fertilizer applied, soil characteristics and management practices.

1. Physical properties:

Bulk density: Although NH_4^+ ions help in flocculation and aggregation of soil, prolonged and continuous application of N fertilizers (without adequate organic matter inputs) can lead to a decline in soil structure and porosity and can result in increased bulk density.

Soil erosion: Due to alteration in soil structure and organic matter content, soil erodibility tends to escalate.

2. Chemical properties:

Nutrient availability: N fertilizers rise up NH_4^+ and NO_3^- content in soil, which is essential for higher crop yield.

Soil pH: NH_4^+ ions acidify soil by releasing

H^+ ions as well as nutrient availability and soil microbial activities potentially lower with decreasing soil pH.

3. Biological properties:

Soil organic matter: Long-term application of N fertilizers, without proper management practices, can lead to a decrease in soil organic matter content, affecting nutrient cycling.

Microbial activity: N being a vital component for microbial tissue synthesis, its optimum level can boost up microbial activities, which plays crucial role in nutrient transformation, organic matter decomposition and overall soil health improvement.

N fertilizer and environmental concerns:

1. **Soil degradation:** Excessive application of N-fertilizer, causes soil acidity, hence shows detrimental effect on microbial body.

2. **Air pollution:** N fertilizers leads to N_2O emission through denitrification process and causes global warming. N gas exists in atmosphere as an inert gas, but its oxides, being very much reactive in nature, cause potential atmospheric pollution. N oxides deplete stratospheric ozone layer by reacting with volatile organic compounds and also contribute in acid rain.

3. **Groundwater pollution:** NO_3^- being mobile in soil, contributes to groundwater pollution and its content rises in drinking water, which may cause methemoglobinemia in babies.

4. **Eutrophication:** Eutrophication, a process characterized by overabundance of aquatic plants in presence of excessive NO_3^- and PO_4^{3-} in water bodies, brings about O_2 depletion and death of aquatic organisms by deteriorating water quality as well as alteration in aquatic ecosystem.

N fertilizer and human health: NO_3^- shows adverse impact on human health. As per the World Health Organisation (WHO), the acceptable limit of

NO_3^- is $3.7 \text{ mg kg}^{-1} \text{ body weight}^{-1} \text{ day}^{-1}$. NO_3^- forms carcinogenic compounds, such as nitrosamines and nitrosamides by reacting with amines and amides. Nitrosamine compounds are found to be associated with 15 types of cancers, like skin, kidney, liver, lung, oral, colon, rectum or other gastrointestinal regions, sclerosis etc. In case of methemoglobinemia, oxygen-binding capacity of blood is reduced, resulting into imbalanced supply of O_2 to human tissues. Earlier it was believed that methemoglobinemia occurs in infants only, but it has been found that people above 45 years may also be susceptible to nitrate toxicity.

Sustainable approach: Sole reliability on inorganic N fertilization leads to a decline in OM content and alteration in soil health. But adoption of sustainable management practices like soil testing on a regular basis, integrated nutrient management and conservation agriculture can help to minimize the adverse effects. Integrated use of chemical fertilizer and organic manure is one of the best ways in sustaining higher crop production and maintaining soil health. Moreover, use of nitrification inhibitors and controlled release fertilizers can significantly enhance N use efficiency.

Conclusion: N fertilization, up to an optimum dose, can lead to vigorous plant growth and higher plant biomass, leading to organic matter accumulation and soil carbon enhancement over time, by stimulating microbial proliferation. So, N fertilizer can be considered as a boon, when applied with proper management practices and in a scientific way. On the contrary, excessive dose of N fertilizer can accelerate rapid OM decomposition along with soil degradation and destroy soil health by retarding microbial growth and thus, this blessing can turn into a curse. To conclude, N fertilizer is a boon, when applied judiciously and as well as a bane, when overused.

Tanushree Ghosh
(L-2022-A-285-M)

Déjà Vu

The French term “déjà vu” translates to “already seen.” Although people have experienced this phenomenon for centuries, it wasn’t until the late 19th century that researchers began exploring its psychological aspects, which caught the attention of Sigmund Freud and other psychologists. As scientific interest grew in the mid-20th century, neurological studies were conducted to uncover the brain mechanisms behind déjà vu. Even today, déjà vu continues to captivate psychologists and neuroscientists, who are actively researching to unravel the intricacies of why our brains occasionally make the present feel like a replay of the past.

As Varun, a university student, sat in a lecture hall, he was suddenly overwhelmed by a profound sense of déjà vu. The arrangement of the auditorium, the professor’s words, and even the reactions of his fellow students all seemed strangely recognizable. Despite the puzzling nature of this experience, Varun remained focused on the lecture at hand.

On an average basis, individuals who report encountering déjà vu typically experience it approximately once every year. Individuals who possess higher levels of education and belong to a higher socioeconomic status are more prone to experiencing déjà vu.

Déjà vu can be induced through electrical stimulation of both the cortex and deeper brain structures. Those who engage in frequent travel tend to experience déjà vu more frequently compared to non-travelers, likely due to the increased exposure to novel locations. Certain individuals who undergo déjà vu describe the sensation as reminiscent of a previous dream.

There are two more types of déjà vu: déjà entendu, which means “already heard,” and déjà vécu, which means “already lived.” On the other hand, there is a phenomenon called “Jaimas vu,” which is the opposite of déjà vu. It occurs when someone walks through a familiar place but it feels completely unfamiliar.

Varun Kashyap
(BS-2022-A-50-BIV)

A Tribute to Dr. M S Swaminathan

During the period surrounding India's independence in 1947, a dire scarcity of food and potable water plagued the nation. There was a severe famine in Bengal (1943-44) due to a complete policy failure of the British and the brown leaf spot epidemic in rice. Millions of people became victims of the famine. The food crisis was increasing all over the country over the next decades.

At the same time, a Gandhian scientist changed the course of Indian history by introducing and developing the HYV of paddy and wheat. He was a scientist, cytogeneticist, agronomist administrator, and humanitarian Bharat Ratna and Padma Vibhushan awardee, Dr. M S Swaminathan.

Father of Indian Green Revolution and India's greatest agricultural scientist Dr. Mankombu Sambasivan Swaminathan was born on August 7, 1925 at Kumbakonam, Thanjavur, Tamil Nadu. His ancestral residence was at Kuttanad, Kerala. He was the second child of Parvati Thangammal Sambasivan and General Surgeon M. K. Sambasivan. He was very keen to work with farmers since childhood. He understood that the fluctuations in crop price had an impact on the farmers and their families including the devastation caused by weather and insects to crops as well as income. He wanted to pursue a career in medicine, but the Bengal famine changed his mind due to his desire to do something to improve the Indian Agricultural scenario.

He earned a Bachelor of Zoological Sciences degree from Maharaja's College, established at Trivandrum, Kerala (currently University College, Thiruvananthapuram at University of Kerala). Then he went to the University of Madras (Coimbatore Agriculture College, currently under Tamil Nadu Agricultural University) to pursue a BSc in Agriculture sciences (1940-44). The Indian Agricultural Research Institute (IARI), located in New Delhi, awarded him a postgraduate degree in cytogenetics. For eight months, he worked as a UNESCO fellow on the infestation of potato golden nematodes at the Wageningen Agricultural University-Institute of Genetics in the Netherlands. He later completed his PhD at the University of

Cambridge's School of Agriculture in the UK in 1952. A post-doctoral research associateship at the University of Wisconsin was accepted by him in order to establish the USDA-Potato Research Institute. Subsequently, he held administrative and research project posts. He received 84 honorary doctorates from international universities.



The teachings of Swami Vivekananda, Ramana Maharshi, and Mahatma Gandhi had a profound impact on him. He was committed to the welfare of farmers and their upliftment till the end of his journey. According to Mahatma Gandhi "To a starving man, God can only appear in the form of Bread". This was our Dr. M S Swaminathan. On September 28, 2023, in Chennai, he passed away at the age of 98.

Career

- Director - General, Indian Agricultural Research Institute (IARI) (1961-72)
- Director - General of the Department of Education, Indian Council of Agricultural Research (1972-79)
- Principal Secretary, Ministry of Agriculture (1979-80)
- Director General, International Rice Research Institute (IRRI) (1982-88)
- Vice-President, International Union for Conservation of Nature and Natural Resources (1984-90)
- Member of Rajya Sabha (2007-2013)

Contributions

- Along with the Nobel laureate, Norman Borlaug, developed high-yielding rice and wheat cultivars, particularly semi-dwarf wheat, to assure food security.
- Welfare of the farming class

- He was committed to emphasizing fair prices for agricultural produce and sustainable farming practices. The 'Swaminathan Committee Report presents an assessment of the causes of the crisis in the agricultural sector. Minimum Support Price (MSP) is discussed in this report.
- Protection of Plant Varieties and Farmers' Rights Act, 2001.
- M. S. Swaminathan Research Foundation (MSSRF): Founded in 1988, this organization prioritizes rural and tribal communities while advocating for the poor, women, and the environment. It seeks to expedite the application of contemporary science to rural development and sustainable agriculture.
- Kisan Credit Card for women and farmers.

Awards:

- 1961: Bhatnagar Shanti Swarup Award
- 1965: Mendel Memorial Medal from the Czechoslovak Academy of Sciences
- 1967 : Padmashree
- 1971: Ramon Magsaysay Award (Noble Prize of Asia)
- 1972 : Padma Bhushan
- 1986: Albert Einstein World Award of Science
- 1987: World Food Prize(first person to receive)
The Indira Gandhi Prize for Peace, Disarmament, and Development
- 1989 : Padma Vibhushan
- 1991: Tyler Prize for Environmental Achievement
- 2000: Franklin D. Roosevelt Four Freedoms Award
- 2000: Planet and Humanity Medal of the International Geographical Union
- 2007: Lal Bahadur Shastri National Award
- 2024 : Bharat Ratna

Rohan Subash
(L-2021-A-088-BIV)

Food for Thought: Cultural and Socio-economic Influences on Maternal Nutrition

In the intricate tapestry of maternal health, socioeconomic factors have a profound influence on maternal nutrition. From bustling metropolises to remote villages, a mother's access to nourishing foods is often dictated by her socioeconomic status. In affluent societies, ample resources and education empower women to make informed dietary choices, nurturing both themselves and their unborn children.

However, in marginalized communities, economic constraints can lead to limited access to nutritious foods, exacerbating maternal malnutrition and its associated risks.

This disparity underscores the critical need for equitable access to nutrition education, support programs, and economic opportunities for expectant mothers across all strata of society. By addressing socioeconomic inequalities, we can break the cycle of intergenerational malnutrition and empower mothers to provide their children with the best possible start in life.

Let's strive for a world where every mother, regardless of her socioeconomic background, has the resources and support she needs to nourish herself and her growing family.

Gurleen Kaur
(L-2020-CSc-16-BND)

Some Important Geographical Indication Tags in Agriculture in India

GI Tags, or Geographical Indication Tags, are labels used to indicate that a product has a specific geographical origin and possesses qualities or a reputation that are due to that origin. These tags are given to a wide range of products, including agricultural produce, handicrafts, manufactured goods, and foodstuff. The purpose of GI Tags is to provide legal protection to the products and prevent unauthorized use or duplication. GI Tags play a crucial role in preserving the creativity and uniqueness of products. They help protect the quality and goodwill of the items by preventing misappropriation and unauthorized copying. GI Tags also provide better legal protection and make it easier to bring cases for infringement. Additionally, these tags give a unique identity to the products, making them more famous and contributing to the economy and the livelihood of farmers. To obtain a GI Tag, a product must demonstrate a strong and specific link between its qualities and the place of its production. The process involves applying for registration with the appropriate authorities, such as the Geographical Indications Registry in India. The registration provides legal rights to the specific item found in a particular region and helps prevent illegal use of the product.

India has a rich heritage of products with GI Tags. Some notable examples include:

Darjeeling Tea: The first Indian product to receive a GI Tag, Darjeeling Tea is known for its unique flavour and aroma.

Gucci Mushroom: A rare and expensive mushroom from Jammu and Kashmir, it recently received a GI Tag in India.

Basohli Pashmina & Painting: A traditional handicraft from Jammu and Kashmir.

Khola Chilli: A spicy chili variety from Goa.

Rosogolla: A popular sweet from West Bengal.

There are also many more products from different states in India that have received GI Tags in agriculture-

Sl. No.	Geographical Indication	Geographical Area	Certificate Year
1	Khirsapati (Himsagar) Mango	West Bengal	09/09/2000
2	Naga Mircha	Nagaland	02/12/2003
3	Coorg Orange	Karnataka	30/01/2006
4	Mysore Betel Leaf	Karnataka	30/01/2006
5	Nanjanagud Banana	Karnataka	30/01/2006
6	Mysore Malligae	Karnataka	16/05/2007
7	Udupi Malligae	Karnataka	16/05/2007
8	Hadagali Malligae	Karnataka	16/05/2007
9	Palakkadam Matta Rice	Kerala	24/09/2007
10	Navara Rice	Kerala	23/11/2007
11	Sirumalai Hill Banana	Tamil Nadu	01/01/2008
12	Allahabad Surkha Guava	Uttar Pradesh	28/03/2008
13	Pokkali Rice	Kerala	09/09/2008
14	Laxman Bhog Mango	West Bengal	09/09/2008

Online Sources

GI Tags are a valuable tool for preserving the uniqueness and quality of products. They provide legal protection, prevent unauthorized use, and contribute to the economy and livelihoods of farmers. India has a wide range of products with GI Tags, representing its diverse cultural heritage and traditional artisanship.

Abhirami Anilkumar
(L-2023-A-251-M)
Guranshpaul Singh
(BL-2020-A-80-BVI)

Alchemy of Elements

In the crucible of atoms, where secrets reside,
Chemistry unfolds—a cosmic tide.

From **hydrogen's** whisper to noble gases' glow,
Let us explore the elements that ebb and flow.

Hydrogen, the primordial spark of creation,
A single proton, a universe's foundation.

In stellar furnaces, it fuses and ignites,
Birthing stars, galaxies, and cosmic delights.

Oxygen, the breath of life, dances in air,
Six electrons twirl, a molecular affair.

In water's embrace, it quenches our thirst,
Life's elixir, where bonds are rehearsed.

Carbon, the cosmic chameleon, versatile and true,
Forms chains of existence, in life's grand debut.

Four valence electrons, a tango of bonds,
Organic symphonies, where destiny responds.

Nitrogen, the silent partner, atmospheric embrace,
Triple bonds woven, in proteins' grace.

Amino acids whisper, DNA's code,
In nitrogen's rhythm, life's story is bestowed.

Iron, steadfast in hemoglobin's hold,
Carries oxygen through veins, a tale untold.

In red blood cells, it shuttles life's breath,
A molecular courier, defying death.

Sodium, the salt of the Earth, ocean's kiss,
Electrons leap, in ionic bliss.

Salty tears, ocean waves' caress,
Sodium's legacy, in every drop's finesse.

Chlorine, the sanitizer, bleaches the sky,
Halogen dance, in pools and eyes.

Disinfectant whispers, in chemical rhyme,
Chlorine's embrace, a cleansing time.

Gold, the alchemist's dream, a noble prize,
Atomic number 79, where wealth lies.

In jewelry's glow, it adorns and gleams,
A testament to chemistry's golden streams.

Reaction kinetics, molecules collide,
In test tubes and flasks, reactions confide.

Exothermic flames, endothermic sighs,
Chemical equations, where science flies.

So let us raise our beakers, toast to the sublime,
To chemistry's magic, in rhythm and rhyme.

For in the dance of elements, we find our place,
A poetic ode to atoms, bonds, and grace.

Anshroop Dhaliwal
(GL-2020-A-11-BVI)

A Good Blend of Artificial Intelligence with Biotechnology will Lead to Better Tomorrow

Both artificial intelligence and biotechnology have the potential to bring revolution in multifaceted research areas. The difference between both fields lies in the fact that biotechnology deals with the manipulation of living organisms at DNA, RNA and protein levels for the creation of beneficial products whereas artificial intelligence depends upon the development of computer systems that work like human brain and perform learning, problem-solving and decision making. The implementation of artificial intelligence in biotechnology has the power to perform accurate and efficient research through leveraging computer-based algorithm to handle large set of genomic data. Artificial intelligence can generate output in less time and less cost can bring efficacy in the research programmes. It led to precision agriculture through utilising artificial intelligence-based drones, blue river technology to spray chemicals on weeds keeping the crops untouched heading towards controlling weed population, harvest computerised robotic optimised obtainer for strawberry harvesting, plantix app in mobiles for determination of nutritional deficiency in soil, skysquirrel drone for imaging of vineyards and fuzzy logic-based irrigation controller system to irrigate plants at optimum level. Besides these advantages, the generation of high-quality data from large data set based on high throughput sequencing techniques involving biotechnology and interpretation of algorithm based on machine and deep learning are the major challenges. The use of artificial intelligence in genetic engineering requires ethical considerations to be in boundaries of ethical concerns. Further this combinatorial approach requires data privacy and security measures while handling large dataset and to maintain public trust. The application of artificial intelligence and biotechnology will continue to expand and has the potential to breakthrough in biological sciences with great promise towards improving sustainability and innovation in near future.

Maninder Kaur
(L-2018-A-11-D)

The Invisible Architects of Earth's Atmosphere

Did you know that the air we breathe is not just a product of geological processes but also the work of countless, invisible architects? These architects are not human, nor are they the massive creatures that roam the land and sea. They are microorganisms – the tiniest forms of life on Earth.

Microbial Influence on Oxygen

Approximately 2.4 billion years ago, something remarkable happened on our planet – the Great Oxidation Event. This was the period when Earth's atmosphere saw a significant increase in oxygen, making life as we know it possible. The architects of this event were none other than cyanobacteria, through a process known as oxygenic

photosynthesis.

Carbon Dioxide and Climate Change

Fast forward to the present, and microorganisms continue to play a crucial role in managing Earth's atmosphere. They are at the forefront of the battle against climate change, helping to sequester carbon dioxide (CO₂) from the atmosphere. Phytoplankton, tiny marine organisms, absorb CO₂ and release oxygen, much like their terrestrial plant counterparts.

Methane Cyclers

In the absence of oxygen, other microorganisms take the stage. Methanogens, a type of archaea, produce methane as a byproduct of their metabolism in anaerobic environments. On the flip side, methanotrophs consume methane, thus playing a vital role in regulating this potent greenhouse gas.

Nitrogen Fixers and Denitrifiers

The nitrogen cycle, essential for all life forms, is also mediated by microorganisms. Nitrogen-fixing bacteria convert atmospheric nitrogen into forms that plants can use. Conversely, denitrifying bacteria help return nitrogen to the atmosphere, completing the cycle.

The Human Connection

Our actions have a direct impact on these microscopic stewards. Pollution, deforestation, and the burning of fossil fuels disrupt their habitats and their ability to regulate the atmosphere.

By protecting the environment, we ensure that these microorganisms can continue their vital work.

Conclusion

So, the next time you take a breath of fresh air, remember the invisible architects that have shaped the very composition of our atmosphere. Their silent work continues to support life on Earth, making our planet the unique, habitable oasis it is in the vastness of space.

Anshroop Dhaliwal
(GL-2020-A-11-BVI)

Ode to Life

From single cells, life's journey began,
Evolution's tale, a marveling plan.
Diversity blooms in nature's embrace,
A tapestry of species, each finding their place.

In every cell, a universe resides,
A dance of DNA, where destiny presides.
From microbes to mammals, in diversity we thrive,
A tapestry of life, where every being strives.

In the quiet of the forest, in the depths of the sea,
Life's resilience whispers, a promise to be free.
In the embrace of the earth, life's treasures untold,
A legacy of wonder, for generations to behold.

So let us cherish life in all its forms,
From the tiniest microbe to the mightiest storms.
For in the tapestry of life, we find our place,
A fleeting moment in time, a gift of grace.

Ode to life, in biology's embrace,
A celebration of wonder, in every living space.

Gurleen Kaur
(L-2020-CSc-16-BND)

Evolution in Food Habits

“The adaptation of species to obtaining and digesting their food is the main source of evolutionary changes”. - Darwin

Human evolution, spanning from ancient fossil apes to modern humans, has been profoundly shaped by shifts in the environment and dietary practices (Andrews and Johnson, 2019). Over time, alterations in habitats and ecological conditions have driven significant evolutionary changes in human food habits, including the adoption of meat consumption, domestication of plants and animals, and the practice of cooking. As humans evolved, so too did the factors influencing their dietary choices.

Most Important Food Habits Evolutionary Transitions During Human Evolution

Human evolution has seen a transition from vegetarianism, inherited from large apes, to the adoption of meat consumption. Excavated tools dating back approximately 500,000 years suggest an early shift towards animal hunting. Meat played a crucial role in shaping human food preferences and contributed significantly to the development of larger brains in our ancestors. While the Paleolithic diet wasn't solely meat-based, hunter-gatherers obtained about 30% of their annual calories from animals, indicating a substantial reliance on meat. Research suggests that the shift to a diet richer in meat and marrow, particularly seen in *Homo erectus*, facilitated brain growth due to the increased calorie density. As human evolution progressed, food habits evolved, incorporating a combination of meat with agricultural crops. *Homo sapiens*, our modern form, emerged approximately 800,000 years ago, marking a significant milestone in the ongoing evolution of human dietary practices.

When humans first diverged from apes, they emerged as formidable predators, displaying a preference for hunting large animals. Stone Age humans, evolving over approximately 2M years, existed as hyper-carnivorous apex predators,

primarily consuming the meat of sizable animals, likely supplemented with greens, vegetables, and wild fruits gathered from nearby forests. This dietary pattern persists among some contemporary tribal communities. Paleo-scientists have noted that hunter-gatherers often faced challenges in hunting, with instances of poor success rates. For example, observations among the Hadza and Kung Bushmen of Africa reveal that hunting with bows and arrows results in unsuccessful attempts more than half the time, indicating the difficulty of hunting faced by our ancestors who lacked such advanced tools.

Over the course of human evolution, significant changes in food habits have occurred. About 85,000 years ago, there was a notable shift towards a primarily plant-based diet, potentially driven by a decline in the availability of large animal food sources. The advent of agriculture marked a pivotal moment when humans transitioned from foraging to domesticating grains like rice, sorghum, corn, wheat, and barley, providing a reliable food supply. However, these dietary changes have impacted the human body. Prior to agriculture, humans relied on fishing, hunting, and gathering for sustenance. The emergence of farming led to the gradual displacement of nomadic hunter-gatherers to more remote regions such as the Arctic, Amazon forests, Southeast Asian islands, and African grasslands, resulting in the dwindling numbers of hunter-gatherer tribes today. Cooking represents another major revolution in food habits, dating back between 1.8 M and 400,000 years ago. Cooking processes food, making it softer and more energy-rich, essentially predigesting it. This allows for easier digestion and absorption of nutrients, providing more fuel for the brain. Modern humans have evolved to rely on cooked food, as raw and unprocessed foods alone are insufficient for sustaining our nutritional needs.

Transition of Food Habits from Ancient India to Modern India

Food choice over the world has undergone number of changes over the past few years. Rapid economic growth and globalization are the main drivers for these changes. The Indus Valley civilization, originating around 2500 BC, thrived along the banks of various rivers in regions including Rajasthan, Haryana, Gujarat, and Punjab, lasting for several millennia. Archaeological surveys of these sites revealed a diverse diet that included staple foods like wheat and barley, alongside turtles, small Indian alligators, river and sea fish, beef, mutton, and other animals. The civilization also pioneered the development of sugar, known as shakkara, which remains a significant aspect of Indian cuisine today. Barley, wheat, cotton, and grain storage were widespread practices, along with the domestication of goats, sheep, and buffalo, reflecting a common culture in the Indus Valley. Food storage methods, such as grain storage blocks, were employed to ensure a year-round food supply, with excavations uncovering remnants of grains within these structures. Cooking in the Indus Valley likely involved the use of animal fats such as tallow and lard, as well as vegetable oils like sesame, mustard, and linseed oil, all of which continue to be prominent in Indian cooking. Fruits were also likely consumed, showcasing the rich culinary heritage of the Indus Valley civilization.

Traditional Indian dietary habits were once influenced by regional and caste distinctions (Kumar *et al.* 2022). Moreover, due to urbanization and liberalization, the modern Indian diet has undergone a significant transformation, incorporating ingredients from around the globe. There's a growing preference for processed convenience foods, fruits from temperate regions, and animal products. Processed and ultra-processed foods have become increasingly prevalent, driving transitions in contemporary food habits. Consequently, these foods have begun to replace freshly prepared meals and traditional diets, contributing to increased snacking and a decline

in culinary traditions. Overconsumption of ultra-processed foods is associated with adverse health effects, including early mortality, disease burden, poor diet quality, and heightened risks of obesity and non-communicable diseases (NCDs).

Top of Form

Could shifting our food habits like our ancestors make us healthier?

Which diet is ideal has become increasingly urgent as we look ahead to 2050, when two billion more people will need to be fed. In the future decades, the foods we choose to eat will have a significant impact on the environment. Simply said, compared to food habits focused on vegetables, fruits, whole grains, and nuts, a diet high in meat and dairy, which is growing more and more popular in developing countries, will have a greater detrimental impact on the planet's resources. Many people think that the food we eat now and the food that our ancestors evolved to eat are at odds with one another.

A Stone Age diet "is the one and only diet that ideally fits our genetic makeup,"

- An evolutionary nutritionist at Colorado State University

Paleo scientists after examining the diets of current hunter-gatherer communities concluded that 73% of these civilizations obtained more than half of their calories from meat. The scientists prescribed paleo-food habits in the form of paleo-prescription our diet should not be solely dependent on cereal grains, dairy products and legumes but meat and fish should be part of our diet (TOI 2021) to avoid modern diseases like diabetes, heart disease, cancer, high blood pressure, and even acne by keeping to the food habits of our hunter-gatherer predecessors..

Aayushi

(L-2020-BS-111-D)

Hericium erinaceus:

A Wonderful Medicinal Mushroom

Mushrooms are well known for their rich nutrient profile and health-promoting properties, with over 2,000 species identified as edible and medicinal. Among these, *Hericium erinaceus* stands out as an exceptional health-promoting species. Commonly known as Lion's Mane, Yamabushitake, Houtou, or Pom Pom, this mushroom has been valued for both culinary and medicinal purposes for over 2,000 years in East Asian countries such as China, India, Japan, and Korea. *Hericium erinaceus* is found throughout the northern hemisphere, including Europe, Asia, and North America. In its natural habitat, it grows on dead or decaying deciduous trees of the *Ulmus*, *Fagus*, *Juglans*, *Acer*, and *Quercus* genera. For artificial cultivation, *H. erinaceus* can cultivate on a variety of agro-industrial waste. The optimal temperatures for its mycelial growth range between 22–25 °C, while fruiting bodies are produced best at temperatures between 18–24 °C. This mushroom has become a significant medicinal species, containing numerous bioactive compounds that have been utilized in food supplements and alternative medicines.

Bioactive and Nutritional Content

Lion's mane mushroom is highly nutritious. Its fruitbodies contain 57% of carbohydrates, 22.3% of protein, 7.81% of fiber, 3.52% of fats, and 9.35% of ash content per dry matter. Both the fruitbodies and the fermented mycelia produce a range of bioactive molecules. These include high molecular weight compounds such as polysaccharides and proteins, and low molecular weight compounds like lectins, phenols, and terpenoids. Notably, terpenoid compounds known as hericenones and erinacines, found in fruiting bodies and cultured mycelia respectively, have been identified for their ability to stimulate nerve growth factor (NGF) synthesis.

Potential Medicinal Benefits

Lion's mane mushroom shows potential in preventing, alleviating, or treating major diseases, including neurodegenerative diseases, cancer, lipidemia, depression, and diabetes.

Neuroprotective Activities

NGF is crucial for neuron survival, preventing neuronal death, promoting neurite outgrowth, enhancing memory function, maintaining neuron function, and supporting synapse formation. Bioactive compounds such as erinacines and hericenones in *H. erinaceus* stimulate the biosynthesis of neurotrophic factors or NGF, making them promising agents for treating neurodegenerative diseases and cognitive dysfunctions.

Anti-Carcinogenic Activities

Carcinogenesis is a multistage process involving tumor initiation, promotion, and progression. Dietary components can inhibit cell proliferation, induce cell death, and stimulate the immune system to eliminate carcinogens. *H. erinaceus* has shown potential in treating various cancers, including esophageal, intestinal, pancreatic, and stomach cancers. Cancer patients treated with *H. erinaceus* reported fewer side effects compared to those undergoing radiotherapy and chemotherapy. Polysaccharides from the mushroom's submerged mycelial cultures and fruit bodies are recognized as potential anti-cancer agents.

Metabolic Syndromes: Antidiabetic and Anti-Hypercholesterolemic Activities

H. erinaceus is utilized as a functional food with antidiabetic properties and for the dietary prevention of cardiovascular diseases, leading causes of death in Western and Asia-Pacific countries. Extracts from the fruiting body and mycelia, containing polysaccharides, exo-polymers, D-threitol, D-arabinitol, and palmitic acid, have shown effective results in preclinical studies for diabetes and cholesterol reduction.

Antioxidant Activities

Reactive oxygen species (ROS) cause oxidative stress, leading to diseases such as cancer, Alzheimer's disease, cardiovascular disease, and ageing. Antioxidant molecules inhibit oxidation reactions and neutralize free radicals. Extracts from *H. erinaceus*, rich in phenolic compounds,

lipopolysaccharides, and exopolysaccharides, demonstrate significant antioxidant activity.

Antimicrobial Activity

Medicinal mushrooms are a source of secondary metabolites that act against various microorganisms, including bacteria, yeasts, and fungi. *H. erinaceus* extract, containing phenol-like and fatty acid-like compounds, erinacines, and more, exhibits antibacterial and antifungal properties.

***Hericium erinaceus* Infused Products**

A variety of commercial medicinal products and nutritional foods with pharmaceutical properties have been derived from *H. erinaceus*. Most pharmaceutical products are derived from fruiting bodies (80-85%) rather than mycelia (15%). Innovative products from *H. erinaceus* have made significant contributions to disease treatment, especially as immunosuppressive agents. In China, sandwiches with fruiting bodies are used to prevent nutritional anemia in preschool children. Extracts of dried fruiting bodies and mycelial cultures are



used in health beverages like sports drinks and tea to improve liver function and prevent diabetes. *H. erinaceus* tablets are used in Chinese hospitals to treat aging, inflammation, chronic gastric conditions, esophageal carcinoma, and digestive tract ulcers, extending the life of cancer patients. In Malaysia, pure powder capsules of *H. erinaceus* promote regeneration after peripheral nerve injury. These applications underscore the potential of *H. erinaceus* in promoting health, available in forms such as capsules, beverages, po

Nadarge Prathmesh
(L-2021-BS-296-M)

World of Colours in Biotech

Being humans, we always feel delightful to know about new discoveries and interventions. During 1919, a Hungarian agricultural engineer Karl Ereky 'Father of Biotechnology' coined the term 'biotechnology'. Now the interesting question is that what is biotechnology? Generally, it is the combination of biology and technology to create different products with beneficial and improved character. Biotechnology includes various colours dealing with different fields like Red for medicine and health, White for industrial processes, Green for agriculture, Blue for marine life, Yellow for food and nutrition, Grey for environmental sciences, Gold for computer sciences, Brown for desert and dry regions, Violet for law, ethics and philosophy and Dark for bioterrorism. Therefore, these colours represent different areas of biotechnology. The youngsters can jump into different colours depending upon their choice and begin career in the respective area in future. As I belong to green biotechnology, I am sharing its beneficial point of view. It basically includes genetic engineering, molecular biology, tissue culture and bioinformatics. It has the potential to bring revolution in crop improvement with enhanced yield to withstand biotic and abiotic stress. Farmers always feel stressed when any disease appear on their crops so plant biotechnology evolving at a rapid pace to solve this problem. Biotechnologists are working hard to bring disease resistance in agricultural crops. Earlier, Bt cotton was developed that contains foreign gene from soil bacteria *Bacillus thuringiensis* (Bt) to provide protection against injurious caterpillar insects of cotton. It was one of first genetically engineered crops based on green biotechnology. Recently 'AccelBreed' speed breeding research facility has been initiated at Punjab Agricultural University, Ludhiana, Punjab that has the potential to yield wheat in just 60-65 days. It allows the crops to grow in multiple cycles within a year through regulating factors like humidity, light and temperature that bring new era in crop breeding. Thus, green biotechnology brings significant milestone in crop improvement. Many more inventions are in the hands of youth in the field of green biotechnology that will definitely revolutionize the agriculture and bring smiles on the farmer's faces. Any colour-based biotech can be picked up by the youth with the purpose to broaden the respective area in favour of human's life.

Maninder Kaur
(L-2018-A-11-D)

Life on Extreme Edge: Microbes in Astrobiology

Are we alone? Or is there a life beyond? The existence of other human like organisms seems unlikely given the long chain of events that produced us but we can't rule it out, and in reality, we are likely to find something lower on the food chain. Living organisms like us, are very sensitive to drastic changes like temperature, pressure, radiation etc., but for every extreme condition, microorganisms have shown that they can either survive in these conditions or need these conditions for their survival. These microbes are known as extremophiles.

The topic of astrobiology depends heavily on extremophiles as it is the study of life throughout the universe and it is believed that the life forms beyond earth may be residing in extreme environments. Earth extreme habitats like acid saline lakes, antarctic and arctic ices, hydrothermal vents, hot springs etc., mimics various extra-terrestrial environments that are of interest to astrobiologists, for studying the surfaces of terrestrial planets (Venus and Mars), the Jupiter moons (e.g. Europa), and the Saturn moons (Titan and Enceladus). Microorganisms can flourish in severe environments ranging from pH 0 (extreme acidity) to pH 12.8 (extreme basicity), hydrothermal vents (122 °C) and frozen sea water at -20 °C. These microbes are also located deep inside the Earth's crust to upto 6.7 km. Therefore, studying the adaptations and survival of these terrestrial organisms in extreme conditions helps expand our understanding of space conditions with meteoritic impact. Increasing knowledge of terrestrial extreme habitats and numerous planetary bodies that are present in our solar system having suitable conditions for life at some point in their history or future expands our knowledge for the life beyond. Researches also reveal that survival of these organisms can either be in a single extreme condition like alkalophiles or in a combined form like Haloalkalophiles. These terrestrial microorganisms are potential models for understanding Martian surface and the icy moons of Saturn and Jupiter.

These extremophiles were first explored in the 1960s, and since the 1970s, extensive research has been conducted on them. Extreme environments can be categorized according to extreme physiological factors such as temperature, pH levels, ionic strength, pressure, and dry conditions. With respect to this, microbes are classified as thermophiles, acidophiles, alkalophiles etc. These organisms exhibit a broad range of metabolic diversity, alongside remarkable physiological abilities enabling them to thrive in extreme environments. The acid-saline lakes of Yilgarn Craton in Western Australia have acidophilic microbes like *Thiobacillus sulfobus*, *Acidobacterium*, *Lactobacillus*, *Thermoplasma acidophilus*, which are considered to have the most similar bulk physical and mineralogical content to the Meridiani Planum on Mars. Halophilic microorganisms like *Halobacterium*, *Salinibacter* and *Vibrio* are also of particular interest because the Martian soil is full of salts, briny remnants of now-evaporated surface water. Antarctic and Arctic ices are considered to be planetary field analogues to Europa, Ganymede and Enceladus. Abundant microbes are found in ice-sheet of lake Vostok in Antarctica. The arctic permafrost contains planktonic *Chloroflexi* and bacteria with *Actinobacteria* species. Methanogens which are found in places like hot springs and hydrothermal vents include *Methanococcus* and *Methanospirillum*. Pitch lake, located on the Caribbean island of Trinidad and Tobago, is a prominent example of this. With very little water activity, bursting hydrocarbon gases (such methane), and heated asphalt, this lake might be used as a planetary analogue of Titan's methane lakes. Chemosynthetic microbes found in Yellowstone's hot springs utilize inorganic chemicals as an energy source, independent of sunlight. These environments serve as potential habitats for organisms on Europa, Callisto, and Ganymede.

These extremophiles endure extreme conditions through specialized adaptations at the molecular level, including modifications to their cell walls,

membranes, proteins, and enzymes, which help maintain osmotic or pH balance. For instance, acidophiles develop tetraether lipid monolayer membranes for stability, while xerophiles generate biofilms and extracellular polysaccharides to shield against dehydration. These adaptations extend to various cellular components such as membranes, energy production mechanisms, protein synthesis, enzymes for decomposition, and nutrient absorption systems.

Therefore, these microbes have been studied along with their living environments on earth that are

similar to space or space like conditions. Because we are able to find some possible habitable niches for these microbes in the extraterrestrial environments, some space missions like MARSBOx, Mars 2020, Spitzer space telescope and many more have been conducted since then, along with the future prospects to make a great impact on our way of thinking about the nature of life and thereby providing fundamental contributions to astrobiology.

Samredhi

(L-2022-BS-128-D)

Emotions

Well, to normal naive humans like us, emotions are what we sense, what we feel. On a deeper level, emotions are really common physiological responses of the brain towards the stimuli in the external environment. General humans fall in love but scientists surely respond to love like, "Biochemical reactions which fade over time."

It's both amazing and chaotic to have been blessed with these sensations. In life, those people tend to succeed who can control their emotions. Strong people are those who control emotions and not let emotions control them. Somehow, we, as humans, are not able to take complete control over our brain. Our cerebrum, the millions of nerve cells inside them, the thoughts, our feelings - we cannot always control them. Thanks to the advancing science and technology, we've been gifted with AI. Robotic science and artificial intelligence - something unheard of if we ever thought about. In simple words, AI is human brain without emotions. Billions of coded data encrypted into the memory disks which take and perform actions for the betterment of human mankind without emotions, of course.

Honestly speaking, emotions are necessary but at the same time quite a hindrance. While making decisions, a person is always emotionally stuck if

he has to perform the rightful or to favour someone his own.

Emotions are the driving force of the human mankind. Not just humans but other life species also tend to express their emotions. Male penguins offer the prettiest rocks they can find to the female penguins as a gesture of love; sea otters tend to hold hands during sleeping in a river so that they don't drift away from each other.

From happiness to gloom, from fury to hate - we're no different from each other in terms of emotions. What a mother feels for her son, what a wife feels for her husband - clearly emotions are consciously as well as unconsciously driving the human society. For a fully functional healthy society, it's of utmost significance that the members of the society have the emotions which truly have the potential to shape the present as well as future well-being of not only humans but also fellow life forms.

With no sensation of love, the entire human society and all the other life forms - everything will crumble apart. Having no emotions and having too much of emotions - it is certainly problematic in either of the cases.

Ayush

(L-2022-A-099-BIV)

Multi-Omics in Sustainable Agriculture

The multi-omics landscape revolutionized the post-genomics era through present day advancements in high-throughput technologies. The “multi-omics” constituting genomics, ionomics, transcriptomics, proteomics, metabolomics, and microbiomics delineate the comprehensive studies of biological systems. The tremendous revolution has occurred in agricultural research in this era due to the plant genomics advancement via high-throughput approaches for the identification and deciphering of genome-wide molecular phenotypes multidimensionally at low costs.

Genomics

Genomics comprises of genome sequencing, resolution of complete set of genes, proteins and transcripts enciphered by an organism involving interactions of metabolic pathways. Genomics from research point of view is split into structural and functional genomics. *Structural genomics* prioritizes the implementation of molecular markers, mapping, and sequencing approaches among agricultural crops to tackle with biotic and abiotic stresses. The *functional genomics* generally deals with the approaches used to discover gene function. Expressed sequence Tags (EST) is a cost-effective approach in gene-sequence determination and gene discovery.

Transcriptomics

Transcriptomics involves the study at RNA level comprising of coding (mRNAs) and noncoding messenger RNAs (ncRNAs). The mRNA molecules are regarded as “bridges” as they have the capability to transport genetic information from DNA to protein. ncRNAs have large impact on protein synthesis, gene expression, and numerous cellular pathways at various states. The transcriptomics research is growing tremendously due to rapid progress from microarray to RNA-Seq sequencing technologies that delineate the gene structure, regulation, and expression. The advantages of transcriptomics studies include high sensitivity,

high-throughput, and better efficiency that enable the analyses of complete transcriptome, eliminating the need for genomic reference sequence while disadvantages comprise the requirement of deeper understanding of gene regulation with respect to transcript expression. The transcriptome surmounts the genome on the basis of gene identification in response to therapeutic plant components.

Proteomics

Proteomics employs high-throughput methods, viz., mass spectrometry and protein-protein interaction studies to elucidate the protein expression levels to reveal the functional proteome. It is a comprehensive tool for plant researchers to explain biological functions. Proteomics delineate the plant resistance that determine the protein post-translational modifications (PTMs) and spatial proteome with direct participation in the plant immune response. The biotic and abiotic stress hampers the survival and growth of plants so, proteins prevalent in the plant regulate physiological characteristics and maintain cellular homeostasis for adaptation due to environmental changes.

Ionomics

Ionomics deals with the analysis of essential and non-essential mineral ions within biological systems in plants crucial for growth and survival. Ionomics uses high-throughput analysis coupled with integration of both bioinformatic and genetic tools comprising of elemental analysis approaches. It has the ability to identify the genes for different characters conferring abiotic and biotic stress resistance and simultaneous identification of loci. Ionomics-based biomarkers are used to assess plants with physiological or biochemical state underlying varying stresses and environmental states. The measurement of elemental composition is the pre-requisite for the optimization of the mineral nutrient uptake needed for the efficacious plant growth.

Metabolomics

Metabolomics is a rapidly developing approach in crop improvement and sustainable agriculture programs. The analytical methods in metabolomics reveal the comprehensive study of primary and secondary metabolites in plant extracts. It investigates unknown regulatory networks controlling plant development and growth. It deals with plant metabolomics-assisted breeding to tackle with biotic and abiotic stress tolerances. Metabolomics constitutes three types of methods, namely, untargeted metabolomics, targeted metabolomics, and semi-targeted metabolomics. Metabolomic techniques have the potential to access genetically-modified organisms (GMOs) in an efficient manner. Metabolomics has wide application in stress-specific metabolites under abiotic and biotic stresses for the detection of candidate metabolic gene functions.

Microbiomics

Microbiomics explores microorganisms inhabiting diverse environments to compute the beneficial microbiota among agricultural crops through high-throughput and bioinformatics approaches. Plants have the ability to recruit microorganisms from exterior microbial reservoirs. The narrow layer of soil in the rhizosphere based on the direct impact of plant roots is the microbial activity hotspot, forming one of the most complex ecosystems. Plant microbiome constituting neutral, beneficial, or pathogenic microorganisms, i.e., plant growth-promoting bacteria (PGPB), promote plant growth via either indirect or direct processes. The plant microbiota modulation with respect to plant traits, such as biomass production, disease suppression, growth response, and flowering phenotype impart survival of microbial consortia inoculation. Different plant genotypes show variable response towards different microbiome showing abiotic and biotic stresses resistance.

Prabhasis Kaur
(L-2021-A-24-Biotech)
Guranshpaul Singh
(BL-2020-A-80-BVI)

Quantum Dots : The Artificial Atoms

The prestigious Nobel Prize in Chemistry for the year 2023 was awarded to Moungi G. Bawendi, Louis E. Brus, and Alexei I. Ekimov for the discovery and synthesis of quantum dots, you must have read this news headline. But what are quantum dots? and why are they so important? Let us first answer the first question.

Referring to their definition, these are defined as the semiconductor nanoparticles ranging between 10 and 100 atoms in diameter and were first discovered by A. Ekimov and L. Brus in glass matrix and in colloidal solutions respectively.

According to a chapter by Reham Mahmoud Abu Shmeis, in Comprehensive Analytical Chemistry, 2022

Quantum dots (QDs) are “semiconductor nanocrystals with dimensions in the nanometre scale, and they show quantum size effects in their optical and electronic features.”

Facts to ponder about quantum dots:

- The typical formula of QDs is MX where M is normally cadmium (Cd) or zinc (Zn) and X is selenium (Se), sulphur (S), or tellurium (Te).
- QDs are often coated by a second MX alloy, to create core/shell QDs with highly tuned properties.
- When QDs are irradiated with UV light, an electron in the QD can be excited from the valence band to the conduction band, and upon its relaxation it emits radiation in the visible region.
- QDs have narrow fluorescence emission bands, but broad absorption bands, therefore, they are prominent optical transducers (A transducer is an electronic device that converts energy from one form to another).
- Consequently, many QDs such as CdSe/ZnS, CdTe, CdTe/CdS, ZnS, and ZnSe/ZnS were employed in the fabrication of sensors.
- QD emission wavelengths can be easily tuned by varying the size, shape, or composition of the QD. Hence, QDs are perfect for multiplex detection of various substances. (e.g. Tumours).

Simran Sharma
(L-2021-A-119-BIV)

Speed Breeding Facility

The first of its kind in the whole nation, Punjab Agricultural University has recently started Accel Breed Biotechnology Lab.

First of all what does speed breeding mean and why is it so important?

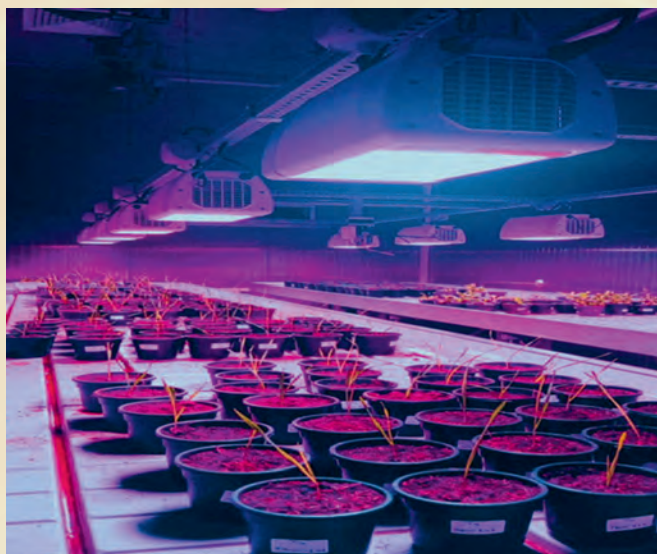
In simple terms, the speed breeding involves highly controlled conditions in terms of temperature, available light spectrum and intensity, photoperiod duration, humidity, which are provided to plants for their growth, after which at certain stages the scientific breeding procedures are followed on them. This makes the process of breeding faster as compared to conventional breeding methods. Conventionally the development of a new variety takes approximately 10 years of time as the various generations are grown every year. Whereas this can be achieved using speed breeding within a period of 2-3 years.

While working in the field, there are many biotic as well as abiotic factors which play a role in the breeding procedures which are followed by a breeder. The crop may get infected with various diseases, pests, water stress, or other environmental forces which may operate in contrast of the efforts of the breeder. This may result in less or no seed production for the next year. The conditions sometimes become very unfavorable to work and to cope with. So using Accel Breed, this can be avoided up to the maximum extent. The crop plants can be grown in stress free conditions so the assured results can be obtained. This will really boost the morals of the breeder to work hard. Not only it reduces the time but also the quality of work is also enhanced.

To talk about the laboratory, it consists of 8 fully automated chambers, where the operator has the full control of managing the physical environment of crop plants. Also the nutrition is provided based on the needs of the plants. The system is easy to understand and can be operated using a computerized manner. According to scientists, it can accommodate 40,000 plants at a time. This includes various crops like paddy, pea, wheat, etc. The estimated cost to build the lab was 5 crore, the operating charges

of such a highly mechanised system should also be high. But the tremendous amount of benefits it provides overcomes everything.

The noteworthy aspect of the Accel Breed facility is that students are allowed to visit the centre for free and also the officials provide a brief information about the system which is really helpful for those who want to go for the higher studies in plant breeding and agricultural biotechnology in the upcoming future. In an era where students are learning about artificial intelligence, programming languages, and various softwares to help in their advanced studies and research, this is not less than a fortune to see and experience such an advanced technology.



Speed breeding, a novel concept revolutionizing agricultural practices, will surely help to tackle the global problems of food security and safety with the faster release of new and better adopting varieties of crops. Dr. Satbir Singh Gosal, Vice-Chancellor of PAU, proclaimed the facility as a game-changer in addressing the challenge of feeding a projected 10 billion people by 2050.

The questions arising in mind is that how many scientists can work simultaneously in such highly facilitated conditions and how can we expand this to a larger scale?

Ruturaj Parve
(L-2021-A-089-BIV)

Building Inclusive Human Society

It is the year 2063, excess population and limited resources lead to strict population control. Healthy women are chosen to be mothers via lottery system. A draft.

"Welcome to the final round of our annual lottery, where 5 healthy, fertile women will be given a fair and equal chance to be a mother." says the host on mic as she welcomes the crowd eager to watch their favourite contestant win the chance to be a mother. Out of 5 women who make it to the final round only 3 will win and become a mother. An international company COVEC provides high quality sperm and allow DNA modification as per the mother's choice. This way the women who wins can give birth to an ideal child which will help building on inclusive human society.

Coincidentally Ivy and Mary, two best friends made it to the round together. The host starts introducing them one by one. She asks Ivy how excited she is to be a mother. Ivy replies "Well, I bought these baby shoes for my soon to be daughter!" Everyone awes at such adorable gesture from Ivy. It really showed how happy she will be if she wins.

It's time to finally pick the names of women who win the lottery. Unfortunately two of you will walk away never experiencing the joy of motherhood." The host announces as she begins to pick the names. Mary's jaw is clenching and she's sweating from nervausna. Ivy is staring at those baby shoes in her hand.

"Clementine!" exclaims the host in excitement and the crowd starts cheering up for her. She's brought onto the stage and introduced to the COVEC Team which will be incharge of Clementine's motherhood.

"Now then, shall we pick our next mother?" asks the host from the crowd building excitement in people.

The host picks out another name. The women had their fingers crossed. It was Mary. She's too stunned to react and she's just standing there while all the voices are fading away. All the camera flashes are becoming too bright. The only voice she hears is of Ivy, her best friend, congratulating her. Mary is brought onto the stage for congratulations and celebration.

"So how do you feel?" asks the host.

"Thank you so much for this opportunity. I'm really happy that I won the lottery but I would like to give my prize to Ivy." says Mary.

Everyone is shocked, this has never happened before. "No no that's not - you can't just do that. This is your prize given to you fairly says the host.

"I don't want to be a mother. But you all saw how happy Ivy will be if she got the chance. Let those who want to be a mother enter the lottery in the first place. That's far is this how you build an inclusive human society. Please it has to be our choice".

Ashmit Malik
(L-2023-AE-060-BIV)





Sports & Cultural

Editor Sports



Dr. Sukhbir Singh
Asstt. Director
(Physical Education)

Student Editor



Gunwant Kaur
L-2022-CS-237-M

Editor Cultural



S. Satvir Singh
Supervisor
Cultural Activity

Student Editors



Gurleen Kaur
L-2020-CSc-16-BND



Dilawer S Grewal
L-2021-BS-02-IM



PAU Inter-College Youth Festival 2023-24

November
1-9, 2023



Chief Guest, Vice Chancellor, PAU and other dignitaries lighting the lamp



Chief Guest S Gurmeet Singh Khuddian addressing the audience



Vice Chancellor, PAU honouring the the Chief Guest
S Kultar Singh Sandhwan, Speaker (Punjab Legislative Assembly)



Chief Guest addressing the audience



Vice Chancellor, PAU honouring Chief Guest
S Gurmeet Singh Khuddian (Cabinet Minister, GOP)



Vice Chancellor, PAU
addressing the audience



Students from COH&F presenting the invocation song



Dr Nirmal Jaura, DSW
addressing the audience



College of Agriculture, winner of Cultural Procession

PAU Inter-College Youth Festival 2023-24

November
1-9, 2023



Radhika Rani, COA
winner of Poster Making



Jasnoor Singh, COA
winner of Clay Modeling



Mankirat Singh, COCS
winner of Photography



Gurleen Kaur, COCS
winner of Cartooning



Jaspreet Kaur, COA
winner of Collage Making & Spot Painting



Jashanpreet Singh, COA
winner of Pihri Bunnah



Chahak Jain, COBSH
winner of Rangoli



Anshroop Kaur, COA
winner of Calligraphy



Jaspreet Kaur, COA Balawal
winner of Mehendi



Rajan Kumar, COA
winner of Eenu Bnaunah



Ramneet Kaur, COA
winner of Chikku Bnaunah



Team COA, winner of
Heritage Quiz



Yogita, COA
winner of Pakhi Bunnah



Jasmeen Kaur, COA
winner of Naala Bunnah



Abhishek, COA winner of
Mitti De Khidaune Bnaunah



Team COA, winner of
Muhavredar Vaartalaap



Jagjit Kaur, COCS
winner of Phulkari Kadhna



Ishita Soni, COAET
winner of Elocution



Team COA,
winner of Quiz



Team COA,
winner of *Lammi Hek Wale Geet*

PAU Inter-College Youth Festival 2023-24

November
1-9, 2023



Davinderpal Singh, COA Ballawal
winner of Creative Writing (Poem)



Ajay Kumar Kardam, COAET
winner of Creative Writing (Essay)



Nishtha, COA
winner of Haas Rass



Gurwinder Singh Bajwa, COBSH
winner of Extempore



Pawan Kumar, COA
winner of Mimicry



Team COHF, winner of Skit



Team COA, winner of Bhand



Gayatri, COA winner of
Mono Acting



Harmanjot, COA winner of
Poetic Recitation & Creative Writing (Story)



Team COHF, winner of Mime

Team, College of Agriculture, winner of One Act Play



PAU Inter-College Youth Festival 2023-24

November
1-9, 2023



Team COA, winner of Shabad Gayan (Group)



Shreya, COCS, winner of Solo Dance



Rajbir, COA, winner of Folk Song



Gurleen Kaur, COCS
winner of
Western Song (Solo)



Team COAET, winner of Gidhha



Team COA, winner of Group Song (Indian)



Team COCS, winner of Group Song (Western)



Team COHF, winner of Bhangra

Team, College of Agriculture, winner of Group Folk Dance



PAU Inter-College Youth Festival 2023-24

November
1-9, 2023



Jasbir Jassi
performing at
concluding function



Lt. Triveni Singh Thakur Cash Award
to Best Athlete (Female)



Lt. Triveni Singh Thakur Cash Award
to Best Athlete (Male)



Abhishek Sharma, COA
Best Dancer (Bhangra)



Jasleen Kaur, COCS
Best Dancer (Gidhha)



Rumani Saini, COCS
Best Dancer Female (Group Folk Dance)



Balihar Kaur, COA
Best Singer



Arshdeep Singh, COAET
Best Dancer Male (Group Folk Dance)

Best of PAU Festival



Kangana, COBSH
Best Actress



Vansh Sharma, COAET
Best Actor



Jaspreet Kaur, COA
Best Artist



Partik, COHF & Harmanjot, COA
Best Poet



Tarun Kapoor, COA
Best Speaker

College of Agriculture, Winner of Overall Trophy



Punjab State Inter-University Youth Festival

Nov. 26-29, 2023
organised by Guru Nanak Dev University, Amritsar & Director Youth Services, Punjab



Yogita won
Gold Medal in *Phulkari Kadhna*



Jashanpreet Singh won
Gold Medal in *Pihri Bunnah*



Jaspreet Kaur won
Gold Medal in *Mehandi*



Tushan Singh won
Gold Medal in *Traditional Dress*



PAU team won Silver Medal in *Lammi Hek Wale Geet*



PAU team won Silver Medal in *One Act Play*



Radhika Rani won
Silver Medal in *Poster Making*



PAU team won Bronze Medal in
Group Folk Song



Jagjit Kaur won Silver Medal in
Phulkari Kadhna



PAU team won Bronze Medal in
Mime



Jasmeen Kaur, won
Silver Medal in *Naala Bunnah*



PAU team won Bronze Medal in
Muhawredar Vartalaap



Chahak Jain won
Bronze Medal in *Rangoli*



PAU team won
Bronze Medal in *Bhand*



Ramneet Kaur won
Bronze Medal in *Chikku Bnaunah*



Mankirat Singh won
Bronze Medal in *Photography*



Jaspreet Kaur won
Bronze Medal in *Collage Making*

37th NORTH ZONE Inter-University Youth Festival 2023-24

January 31 to February 4, 2024
organised by Association of Indian Universities
at Punjabi University, Patiala

PAU students won Silver Medals in Debate, Elocution, Bronze Medal in Rangoli, Fourth Position in Quiz, Mime, Poster Making, Mehandi and Fifth Position in Group Song Western & Collage Making Events. PAU also won Overall 2nd Runners-Up Trophy in Literary category



PAU students performing One Act Play event



Tarun Kapoor won Silver Medal
in Debate & Elocution



Harleen Kaur won Silver Medal
in Debate



Chahak Jain won Bronze Medal
in Rangoli



PAU Installation team with art work



PAU Bhangra team with Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare, PAU), Dr Harpal Singh Bhullar (Prof COHE, PAU) & Sh Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities, PAU)



Organised by
PAU, Ludhiana



37th INTER-UNIVERSITY National Youth Festival

Under the aegis of
AIU, New Delhi

March 28 to April 1, 2024



Honour of Jasbir Jassi, Renowned Folk Artist



Dr Panjak Mittal, addressing audience



Honour of Dr (Mrs) Panjak Mittal, Secretary General, AIU



Welcome of Gurdas Mann, King of Music



Dr Satbir Singh Gosal, VC, PAU addressing audience



Honour of Dr Gurdas Mann, King of Music



Dr Rishi Pal Singh, IAS
Registrar, PAU addressing audience



Dr Nirmal Jaura, DSW, PAU
addressing audience



Dr Vishal Bector
conducting event



Organised by
PAU, Ludhiana



37th INTER-UNIVERSITY National Youth Festival

Under the aegis of
AIU, New Delhi

March 28 to April 1, 2024



Padma Shri Ms Nirmal Rishi & Dr Sarbir Singh Gosal, VC, PAU Lighting the lamp

Honour of Padma Shri Dr Surjit Patar



Presentation of Folk/Tribal Dance event



Competition of Mehandi event



Presentation of Mime event



Presentation of One Act Play event



Presentation of Group Song Indian



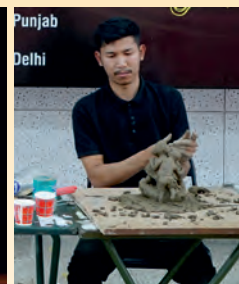
Presentation of Skit event



Presentation of Folk Orchestra



Presentation of Classical Dance



Competition of Clay Modeling



Organised by
PAU, Ludhiana



37th INTER-UNIVERSITY
National Youth
Festival

Under the aegis of
AIU, New Delhi

March 28 to April 1, 2024



Presentation of Punjabi Folk Dance *Bhangra* event



Chief Guest Dr Kewal Dhaliwal, Dr Satbir Singh Gosal, VC, PAU lighting the lamp



Presentation of Group Song Indian event



Presentation of Folk/Tibet Dance event



Presentation of Group Song Western event



Competition of Rangoli



Presentation of Western Song Solo



Presentation of Classical Vocal Solo



Presentation of Folk Orchestra

Overall Winner of HUNAR 2024 - 37th National Inter-University Youth Festival, Lovely Professional University



Punjab State Inter-University Youth Festival 2023-24

Organised by Directorate of Youth Services, Chandigarh at Guru Nanak Dev University, Amritsar from November 26 to 29, 2023

PAU students won Gold Medals in *Pihri Bunnah*, *Pakkhi Bunnah*, *Rwayati Pehrawa*, *Mehandi*, Silver Medals in *Lammi Heka Wale Geet*, *Phulkari Kadna*, *Gazal*, *Poster Making*, One Act Play, Bronze Medals in *Chikka Btaunah*, *Nalaa Btaunah*, *Bhand*, *Mime*, *Group Folk Song*, *Muhavredaar Vartalaap*, *Collage Making*, *Rangoli* & *Photography* events



Sitting Row (L to R) : S Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities), Dr Nilesh Biwalkar (President, DDMC, COAET), Dr Karan Bir Singh Gill, (President, DDMC, COHF), Dr Vishal Bector (President, UDDMC), Dr Satbir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture), Dr Rupinder Kaur (President, Fine Arts Club), Dr Ashoo Toor (President, DDMC, COBSH), Dr Sharanbir Kaur Bal (President, DDMC, COCS)

Standing Row 1 (L-R) : Avneet Kaur, Sukhmandeep Kaur, Chahak Jain, Jaspreet Kaur, Harman, Sanch Kaushal, Navjot, Sophia, Komalpreet Kaur, Geetanjali, Jaspreet Kaur, Yogita Sharma, Jagjit Kaur, Chetna Devi, Gurmandeep Kaur

Standing Row 2 (L-R) : Jasmine, Delnaaz Behal, Jashandeep Singh, Tushaan Randhawa, Gaurav Thakur, Mankeerat Singh, Dibyajoti, Harmandeep Singh, Pawan Kumar, Bhawna Saroia, Pallavi Sharma

37th Inter-University North Zone Youth Festival 2023-24

Organised by Association of Indian Universities (AIU), New Delhi at Punjabi University, Patiala from January 31 to February 4, 2024

PAU students won Silver Medal in Debate, Eloquution, Bronze Medal in Rangoli, Fourth Position in Quiz, Mime, Poster Making, Mehandi and Fifth Position in Group Song Western & Collage Making. PAU also won Second Overall Trophy in Literary Category



Sitting Row (L to R) : Dr Sukhjeet Kaur, Dr Sharanbir Kaur Bal (President DDMC, COCS), Dr Karan Bir Singh Gill, (President, DDMC, COHF), Dr Vishal Bector (President, UDDMC), Dr Vishavjeet Hans (Controllor of Examination), Dr Nirmal Jaura (Director Students' Welfare), Dr Sathir Singh Gosal (Vice Chancellor), Dr Jaswinder Kaur Brar (Associate Director Culture), Dr Rupinder Kaur (President, Fine Arts Club), Dr Ashoo Toor (President, DDMC, COBSH), Dr Nilesh Biwalkar (President, DDMC, COAET), S Satvir Singh (Supervisor Cultural Activities)

Standing Row 1 (L-R) : Harleen Kaur, Pallavi Sharma, Harmandeep Kaur, Gurleen Kaur, Vipra, Raksha, Harman, Chahak Jain, Pavreet Kaur, Harvinder Kaur, Jaspreet Kaur, Jaspreet Kaur, Navjot, Pawandeep Kaur, Pragati Sharma, Sanch Kaushal, Jaspreet Kaur, Guntaas, Navjot Kaur, Delhaaz Behal, Bhawna Saroia, Meenakshi, Gurleen Kaur, Avneet Kaur

Standing Row 2 (L-R) : Kuljeetpal Singh, Tuinkle Sohal, Sangampreet Singh, Rajandeep Singh, Dibyajoti Mahanta, Anshveer Singh Mahal, Lakshay Kumar, Rudra Pratap Bishnoi, Sameer Sharma, Gaurav Thakur, Mankeerat Singh, Avinder Singh

Standing Row 3 (L-R) : Maninder Singh, Pawan Kumar, Tarun Kapoor, Gagandeep Sharma, Rajbir Singh, Abhishek Sharma, Harmandeep Singh, Rohan, Tushaan Randhawa

OUTSTANDING ACHIEVERS



Tarun Kapoor
L-2022-A-79-M
Gold Medal in Elocution &
Silver Medal in Debate in
37th Inter-University National Youth
Festival held at PAU, Ludhiana



Harleen Kaur
L-2021-A-12-BTFT
Silver Medal in Debate in
37th Inter-University National Youth
Festival held at PAU, Ludhiana



Chahak Jain
L-2022-BS-95-D
Bronze Medal in Rangoli
37th Inter-University National Youth
Festival held at PAU, Ludhiana



Gurleen Kaur
L-2020-CSc-16-BND
4th Position in Poster Making
North Zone Inter-University
Youth Festival, Punjabi University



Sameer Sharma
L-2022-A-62-M
4th position in Quiz
in North Zone Inter-University
Youth Festival, Punjabi University



Harmanjot Singh
L-2022-A-32-M
2nd position (One Act Play) in Punjab State
Inter-University Youth Festival, GNDU
Best Poet in Inter College Youth
Festival 2023-24



Anshveer Singh Mahal
GL-2018-A-09-BIV
2nd position in One Act Play at
Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Gagandeep Sharma
L-2022-A-034-BIV
2nd position in One Act Play at
Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Pallavi Sharma
GL-2018-A-35-BIV
2nd position in One Act Play at
Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Guntaas
L-2022-A-008-BIV
2nd position in One Act Play at
Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Avneet Kaur Ladhar
L-2020-A-088-BIV
2nd position in One Act Play at
Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU

OUTSTANDING ACHIEVERS



Dilawer Singh Grewal

L-2021-BS-02-IM
participated in 75th State
Republic Day Parade
Best Cadet of NCC



Pragati Sharma

L-2020-H-48-BIV
3rd position in Mime
in Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Sanch Kaushal

L-2022-H-055-BIV
3rd prize in Mime
in Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Chetna Devi

L-2021-H-68-BIV
3rd position in Mime
in Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Jaspreet Kaur

L-2022-A-052-M
Best Artist in Inter-College
Youth Festival 2023-24



Rumani Saini

L-2020-CSc-26-BIV
Best Dancer (Folk Dance) in
Inter-College Youth Festival 2023-24



Jasleen Kaur Dhindsa

L-2020-CSc-29-BND
Best Dancer (Gidha) in
Inter-College Youth Festival 2023-24



Vansh Sharma

L-2023-AE-054-BIV
Best Actor in Inter-College
Youth Festival 2023-24



Gurmandeep Kaur

GL-2018-A-021-BIV
3rd position in Muhavredaar Vartalaap
in Punjab State Inter-University
Youth Festival, GNDU



Kangana

L-2023-BS-200-M
Best Actress in Inter-College
Youth Festival 2023-24



OUTSTANDING SPORTS ACHIEVERS - 2023-24



Jagteshwarjot Singh
L-2021-A-55-BIV

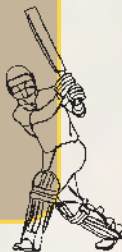


- Secured 2nd position in 10m Rifle shooting (Men Civilian Team) event in 66th National Shooting Championship held at New Delhi.
- Secured 1st position (Mixed Team), 2nd position (Junior Men) and 3rd position (Senior Men) in 10m Air Rifle event in 58th Punjab State ISSF Shooting Championship 2023-2024 held at New Delhi.



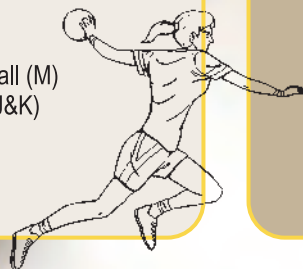
Simranjeet Singh Gharu
L-2020-H-58-BIV

- Participated in Col. C K Naidu Trophy (U-23) Cricket Championship Organised by BCCI
- Participated in Inter District Days and One Day tournament (U-23) organised by Punjab Cricket Association
- Winner of Sher-e-Punjab T 20 league, 2024 held at I.S. Bindra Cricket Stadium, Mohali



Arjun Singh Sidhu
BL-2018-A-80- BVI

- Participated in 52nd Senior National Handball (M) Championship, 2023-2024 held at Srinagar (J&K)



Arundeep Kaur
L-2021-A-50- BIV

- Participated in Senior National Handball (W) Championship, 2023-2024 Held at Hathras (U.P)
- Secured 3rd position in Khedan Watan Punjab Diya, State Handball (W) Championship, 2023 held at Kapurthla



Navjot
GL-2018-A-33- BVI

- Secured 3rd position in Khedan Watan Punjab Diya, State Handball (W) Championship, 2023 held at Kapurthla



Anchal
BL-2020-A-72- BVI

- Secured 3rd position in Khedan Watan Punjab Diya, State Handball (W) Championship, 2023 held at Kapurthla



Tanveer Kaur Aulakh
L-2023-A-61-BTFT

- Secured 3rd position in Khedan Watan Punjab Diya, State Handball (W) Championship, 2023 held at Kapurthla



Harmeet Kaur
L-2022-BS-209-M

- Secured 3rd position (800m Race) in Khedan Watan Punjab Diya, State Athletic Championship, 2023 held at Jalandhar.
- Declared 2nd best female athlete of PAU during Annual Athletic meet 2023-2024.



Jashanpreet Singh
GL-2018-A-26-BVI

- Secured 3rd position (20 km Road Race), in Khedan Watan Punjab Diya State Cycling Championship, 2023 held at Amritsar



NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS)



NATIONAL CADET CORPS (NCC)





Annual Athletic





Meet 2023-24



Annual NSO Camp 2023-24





Over a Cup of Tea with the Paddy-Daddy: Dr G S Khush

Dr Gurdev Singh Khush is a renowned agricultural scientist and plant geneticist, best known for his contributions to the development of high-yielding rice varieties. His work at the International Rice Research Institute (IRRI) led to the development of more than 300 rice varieties, significantly enhancing global rice production and food security. Dr Khush's ground breaking research has earned him numerous accolades, including the World Food Prize in 1996, and his contributions have had a lasting impact on sustainable agriculture and global food supply. He is lovingly known world-wide as the "Paddy-Daddy".

The Daily Regime: My daily routine has undergone a significant transformation! In the past, my days were packed with office work, field visits, and attending to students, which left little room for personal reflection or dedicated writing time. Most of my research papers and books were completed during the evening or after dinner, often squeezing them into a busy schedule. Now, after retiring, I enjoy a newfound freedom that allows me to write and engage in intellectual pursuits at my own pace. This flexibility has enabled me to rediscover the joy of writing and personal exploration without the constraints of a demanding schedule.

Leisure Hours: I maintain a large garden where I cultivate a diverse array of fruits, vegetables, and flowers. This passion for gardening has been a significant part of my life, rooted in my lifelong work with plants. My deep connection to the natural world has been nurtured through years of hands-on experience, which has only enhanced my appreciation for gardening. Tending to my garden is more than just a hobby; it's a fulfilling way to spend my leisure time.

Reading as a Hobby: I have a deep and enduring passion for world history. During my leisure time, I take great pleasure in discovering and reading insightful books on this subject. My home library is a testament to this interest, housing a vast and diverse collection of historical texts, ranging from ancient civilizations to contemporary events. This extensive library allows me to immerse myself in different epochs and cultures, enriching my understanding of global history.

Childhood Reminiscences: I grew up in a small village called Rurki. My time at the village primary school is one of my most cherished memories. We didn't have chairs or modern notebooks; we wrote on slates and cleaned them with cloth. Life was simple, and we were content with what we had. We played games like "Gulli-danda" and enjoyed our childhood. I've always enjoyed cracking jokes, something which not many people know of!

College Era: After high school, my parents wanted me to join Khalsa College, but I had a strong interest in agriculture due to my rural upbringing. My father supported my decision, and I enrolled in Government Agriculture College, Amritsar. I first came to PAU in 1951, then known as Government Agricultural College. It later moved to Khalsa Women's College. At that time, our college only accepted 45 students per year. Although we had limited facilities, the environment was conducive to learning. IRRI, where I did my post-doc and worked for 35 years, was a significant part of my education. It was there that I wrote my first book on Cytogenetics which put me on the scientific radar.

Mentors: I was influenced by several professors, such as Prof. Bishan Singh Sumanter, Prof. Khark Singh, and Prof. Dasgupta. At IRRI, Dr Borlaug was my role model. Other senior researchers like Dr Beachell also guided me. I had no prior experience with rice, but their mentorship helped me excel in rice research.

The Research Odyssey: Embarking on a journey in rice research from scratch was a formidable challenge, particularly given my personal struggle with an allergy to paddy pollen. This allergy made even the preliminary stages of research quite difficult, as it presented a constant physical hurdle. Despite these obstacles, I approached the task with unwavering patience and perseverance. Through rigorous effort and dedication, I gradually overcame the initial barriers and became more adept in my field. What began as a professional endeavour eventually transformed into a deep-seated passion. Over the years, my work



with rice evolved beyond mere scientific inquiry; it became a genuine interest that I found profoundly fulfilling. The process of turning a challenging situation into a rewarding pursuit highlights the resilience and commitment that guided my journey in rice research.

A Turn in Time: The pivotal moment in my career came when I moved to the International Rice Research Institute (IRRI) in the Philippines. IRRI presented a unique and compelling choice. The institute's renowned reputation in agricultural research and its focus on improving rice varieties resonated with my own professional aspirations. My transition to IRRI was facilitated by a strong recommendation from my advisor, whose support and guidance were instrumental. Following a rigorous and thorough interview process, I was offered the role of Plant Breeder at IRRI. Joining IRRI not only represented a significant advancement in my professional journey but also aligned perfectly with my passion for agricultural research and my commitment to improving crop varieties for global benefit.

Life as a Family Man: My marriage wasn't a love affair, but rather an arranged marriage. We were introduced in 1961, and that's how our marriage started. We've shared a loving and sustainable relationship. None of my children pursued rice research. My son studied genetics and works in humanitarian projects, while my daughters are well-settled in medicine. We have a joyful family! My wife has been a strong and dutiful mother, and we made sure to spend quality time with our children and expose them to different cultures.

Goals Afar: I am deeply committed to making a positive impact on society using the resources available to me. Recently, I made a significant decision to donate the prize money I received to initiatives that serve the common good. This choice reflects my desire to use my achievements not just for personal gain but to benefit others. Moving forward, I hope to continue dedicating my efforts and resources to meaningful causes, guided by the grace and support of a higher power. My ultimate goal is to contribute to the well-being of humanity and make a difference in the world.

As a Recruiter: In the scientific field, I believe that a combination of various factors is crucial for success and fulfillment. Productivity is important because it reflects an individual's ability to consistently produce meaningful and impactful work. The quality of that work is equally essential, as it demonstrates the rigor and depth of one's research. A strong publication record is indicative of the impact and recognition of one's contributions within the scientific community.

Biggest Achievement: Receiving the World Food Prize was the most satisfying moment. Now, I have time to meet friends and family without any regrets. I feel accomplished and content with my life.

Film Chakra: I enjoy movies and web series. Recently, I watched "Oppenheimer" and loved it. "Veer-Zaara" is a favourite, and I have fond memories of watching "Naagin" with college friends. I also enjoy the works of Sahir Ludhianvi and Amrita Pritam.

Food Palate: I prefer light and simple food like Dalia, fruits, and eggs. My evening meal is usually Dal and chapatti. I enjoy traditional Punjabi dishes like Saag and Makki di Roti and love sweets like Besan Laddoos and Jalebis.



Vision for Young Agriculturists: Time is an invaluable resource that once lost, cannot be reclaimed. Therefore, it is essential to use it wisely and purposefully. Practice the art of patience by being an attentive listener, as understanding others can offer new perspectives and foster meaningful connections. Embrace challenges as they come, seeing them not as obstacles but as opportunities for growth and development. The field of genetics is a fascinating and ever-evolving discipline, rich with potential for discovery and innovation. Engaging with genetics is not merely about accumulating knowledge; it is about immersing oneself in a continuous journey of learning.

Your Epithet: Call me Paddy Daddy, as you have already said. I'll be happy to be remembered that way.

God Bless!

As we close another vibrant edition, we extend our heartfelt thanks to our readers and contributors. Your passion fuels our creativity and innovation. Stay inspired, stay creative, and until next time, keep creating the extraordinary!

Faculty Editor (Designing)



Dr Preeti Sharma
Asstt. Professor (EECM)

Student Editors (Designing)



Radhika Mittal
L-2023-CS-217-M



Guranshpaul Singh
BL-2020-A-80-BVI



Scan QR Code to view entries of contests
organised by PAU Magazine Committee.



<https://www.facebook.com/pauldhpunjab>



https://twitter.com/PAU_LDH



https://instagram.com/official_pau_ludhiana?igshid=YmMyMTA2M2Y=



<https://youtube.com/@additionaldirectorcommunic5936>

ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਜੀ - ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਮਾਗਮ

12 ਜੂਨ 2024



Dr Satbir Singh Gosal, Vice Chancellor, PAU and family members of Dr Surjit Patar paying tribute



Dr Satbir Singh Gosal
Vice Chancellor



Dr Rishi Pal Singh, IAS
Registrar



Dr Satbir Singh Gosal, VC, PAU & family members of
Dr Surjit Patar visited the Exhibition dedicated to Dr Patar



Dr Nirmal Jaura
Director Students' Welfare



Dr Vishal Bector
Associate Director (IR)



Wife of Dr Surjit Patar
Mrs Bhupinder Kaur Patar



Elder Son of Dr Surjit Patar
S. Ankur Patar



Welcome of Mrs. Surjit Patar



Younger Son of Dr Surjit Patar
S Manraj Patar



Brother of Dr Surjit Patar
S. Upkar Patar



S. Jaswant Zafar



S. Swarnjit Savi



S. Amarjit Singh Grewal



Dr Jagwinder Singh



Dr Davinder Kochhar



Dr Divya Utreja

Student performers



Harmanjot
Singh



Anuvash
Rikhi



Dr Satbir Singh Gosal, Vice Chancellor, PAU honouring Mrs Bhupinder Kaur Patar

Student performers



Parth
Sharma



Preetiman
Kaur



Gurbinder
Singh

