

# GURU GOBIND SINGH COLLEGE FOR WOMEN SECTOR-26, CHANDIGARH

A Premier Multi-Faculty Post Graduation Institution (NAAC Re-Accredited)

Tel: 0172-2792757,2792610 | Email: principalggscw@yahoo.in | www.ggscw.ac.in

# Statement about Ownership and Particulars about Newspaper Gyan Manik

#### Form IV

Place of Publication : Chandigarh
Periodicity of its Publication : Annual

Printer's Name : Dr Jatinder Kaur

Nationality : Indian

Address : Guru Gobind Singh College

for Women, Chandigarh

Publisher's Name : Dr Jatinder Kaur

Nationality : Indian

Address : Guru Gobind Singh College

for Women, Chandigarh

Editor's Name : Dr Sarabjit Kaur

Nationality : Indian

Address : Guru Gobind Singh College

for Women, Chandigarh

Name and Address of Individuals : Guru Gobind Singh College

who run the newspaper and for Women, Chandigarh partner of shareholders holding more than one percent of the

total capital

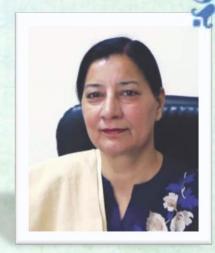
I, Jatinder Kaur hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/-**Dr Jatinder Kaur** Signature of Publisher

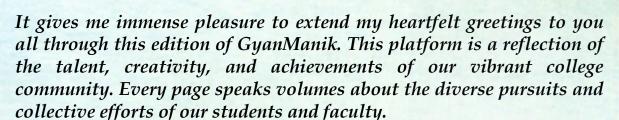
#### Disclaimer

The views, thoughts and opinions expressed in the text belong solely to the author and not to the authors employers, organization or Editors.

Cover Page Designed by Dr Sarabjit Kaur, Asst. Professor, Department of English, Guru Gobind Singh College for Women, Sector 26, Chandigarh.



### Message



In today's ever-evolving world, education has gone beyond the conventional boundaries of classrooms. It is no longer just about acquiring knowledge but about building character, developing critical thinking, and fostering a sense of responsibility towards society. As a higher education institution, we are committed to nurturing well-rounded individuals who are not only academically proficient but also socially conscious and emotionally intelligent.

I extend my heartfelt congratulations to the editorial team, contributors, and all those who worked tirelessly to make this annual magazine a reality. Your dedication and hard work are truly commendable.

As we move forward, let us continue to aspire for excellence, hold steadfast to our values, and contribute meaningfully to the betterment of society. I wish each one of you success in all your endeavours and hope that this magazine serves as a source of motivation and pride for our entire college community.

Dr. Jatinder Kaur
Principal
Guru Gobind Singh College for Women

#### From the Chief Editor

#### Dear Readers,

It is my privilege to present to you the latest edition of Gyan Manik, our annual college magazine. This publication serves as a testament to the intellectual curiosity, creativity, and engagement of our student body.

Within these pages, you will find a diverse range of articles that explore pressing issues, celebrate our achievements, and showcase the unique perspectives of our students. From thought-provoking essays to captivating features, each piece offers a valuable contribution to the intellectual discourse of our campus community.

I would like to express my sincere gratitude to all the contributors who have generously shared their time and talents. Your dedication and hard work have made this magazine a success. I also extend my thanks to Section Editors for their unwavering support and hardwork.

I hope that this magazine inspires you to think critically, engage in meaningful discussions, and contribute to the intellectual growth of our institution.

Dr Sarabjit Kaur Assistant Professor PG Department of English



### Editorial - English Section



### Unleashing the Power of the Mighty Pen

"If you want to change the world, pick up your pen and write."



In the bustling corridors of academia, amidst the whirlwind of lectures, assignments, and extracurricular pursuits, there exists a potent yet often overlooked tool for self-expression, introspection, and personal growth — creative writing. Beyond its traditional role as a mere academic exercise, creative writing holds the power to ignite imaginations, amplify voices, and shape narratives in ways both profound and enduring. At its core, creative writing is an act of liberation — a journey into the boundless realms of the imagination where the constraints of reality yield to the infinite possibilities of the written word.

In the hustle and bustle of academic pursuits, it is easy to lose sight of the significance of the present. We may find ourselves anxiously fixated on the next examination, the next internship, or the looming shadow of post-graduation uncertainty. Yet, in our relentless pursuit of what lies ahead, we risk neglecting the beauty and richness inherent in the present moment which flows best through the tips of our pens. Whether through poetry, prose, or storytelling, creative writing invites all to explore the depths of their own minds, to confront their fears, desires, and aspirations, and to give voice to the myriad facets of the human experience. Yet, the significance of creative writing extends far beyond the confines of individual expression; it serves as a catalyst for empathy, understanding, and connection in an increasingly fragmented world. Through the act of writing, students are afforded the opportunity to inhabit the lives of others, to see the world through different eyes, and to bridge the divides that too often separate us. Moreover, creative writing is a form of empowerment - a means through which students can reclaim agency over their own narratives and redefine the stories that shape their lives. In a society that often seeks to confine individuals within narrow boxes of expectation and convention, creative writing offers a space of freedom, where boundaries are rendered porous and permeable.

In the digital age, where the cacophony of social media and the 24/7 news cycle threaten to drown out the voices of the individual, creative writing serves as a quiet refuge — a sanctuary of introspection and contemplation in a world perpetually clamoring for attention. It is in the silence of the written word that students find solace, clarity, and a sense of purpose amidst the chaos of modern life. As members of this vibrant academic community, let us recognize and celebrate the transformative power of creative writing in the lives of students. Let us embrace it not merely as a hobby or pastime, but as a vital tool for self-discovery, empowerment, and social change. For it is only by unleashing the power of the pen that we can truly unlock the boundless potential that lies within each and every one of us.





## Career Opportunities after Bachelor of Arts with English

"Career makes our life alive, even though it is not our life but a part of life"

At this point of time, whether it is a boy or a girl, career holds equal importance in every person's life. From a young age, we are asked to concentrate on studies and score well in exams as the ultimate motive of education is to build a strong base for us to develop a lucrative career. And so, after 12<sup>th</sup> standard, we decide on a career path and based on it, choose an undergraduate course. Today, I will share with you the most precious thing to me as well as the most interesting UG course I have encountered, that is, Bachelor of Arts with English Honours. Often, people feel a sort of fear while learning English, but I feel that English can be mastered easily.

English language is becoming more and more common in the World. As a result, the number of people dedicating their time to study English as a second language is increasing day by day. The basic reason being that English is an international language yet there is some resistance and hesitance among the second language users. So, why are people/students not willing to study this subject? The answer lies in the fact that when one studies English, it is not through language-cum-grammar alone but is accompanied by an in-depth study of literature in English as well.

English language has become an important part of our life, for English is a mandatory subject in both schools and colleges. But the Honours course in the subject is a specialized field in which students are taught about everything from Victorian literature, American Literature, History of English literature, Women's writing, Creative writing, English poetry etc. I consider myself a good student, hailing from a humble background with some limitations, and from the beginning, English has been my favourite subject. I am eager to learn more about English literature, not only because it is my favourite subject but because it is a very interesting discipline as well. This is also the reason behind my decision to pursue BA English (Honours) for my undergraduate course. The course itself is in demand not only in India but all over the World. Some advantages of taking Bachelor of Arts with English (Honours) course includes the ocean of career opportunities which are available to those who speak the language This means that chances of unemployment are reduced to the minimum if you undertake this UG level course. The second advantage is that students are able to excel in reading and speaking English fluently which is the dream of every student and can only become a reality with the help of an in-depth study of the subject. The third benefit of taking this course, involves improvement of communication skills and writing skills which has become a mandatory requirement in any prospective employment scenario. The true value of English language lies in the fact that it helps remove barriers from our life and helps us in progressing both at the personal and professional level. English language is the official language of 53 countries, most importantly it is also the language of the internet. According to statistics, over 350 million people speak English as the first language, while 300 million people speak English as a second language. Thus, marking definite reasons to pursue a UG course with English Honours. In terms of disadvantages, I believe there are no disadvantages of opting an English course as it is both fruitful and useful in the long run.

There are many career opportunities after Bachelor of Arts with English Honours. The range of fields available to students include Journalism (radio and video), Government sector job (language officer), creative writing (writer/author), the field of teaching, academia, trainers, and many more. Students need to learn English in order to join an advanced, progressive, and developed world, in turn, making English the passport for a successful future—as English language speakers, we will be able to travel anywhere in the world, know about everything that is happening around us and in the World.

Harpreet Kaur (BA I, Roll No. 230230)



#### Seasons of Wisdom



In the journey of life, we all must tread,
A tale of growing older, it's often said.
A poem I'll weave, in simple words,
About the wisdom gained as time unfurls.

In the spring of youth, we bloom and grow,
With dreams in our hearts, a vibrant glow.
Endless possibilities, the world our stage,
Unaware of the passing years, the turning page.

Summer arrives, the sun is high above, The warmth of joy, the embrace of love. Adventures beckon, like waves upon the shore, We chase our dreams, seeking something more.

Then comes autumn, leaves of gold and red,
A gentle reminder of the days ahead.
Moments of reflection, as daylight fades,
Wisdom takes root in the choices we've made.

Winter approaches, the snowflakes fall,
A blanket of memories, cherished by all.
Lines etched upon our faces, like paths of time,
Lessons learned, eternally sublime.

Growing older, a privilege to claim,
A journey of transformation, not just a name.
With each passing year, we find our place,
In the tapestry of life, woven with grace.

So let us embrace the cycle's embrace,
The seasons of wisdom, with time's gentle pace.
For growing older, we find our true worth,
A testament to a life well-lived on this earth.

- Garima Deswal (M.A. English-II, 221503)





#### Loss and Grief

In the quiet hush of a sorrowing heart, Where tears fall soft like a gentle dart, A tale of loss unfolds, in shades of blue, A story of grief, that we all may know.

A whisper of loss, a memory fades,
As the echo of laughter, in silence lays.
A void left behind, where once love did dwell,
In the corners of hearts, where joy used to dwell.

Grief, a river, deep and wide,
Flows through the veins, like a restless tide.
It ebbs and flows, in waves of pain,
A symphony of sorrow, in this bitter rain.

Yet amidst the storm, a glimmer of hope,
A reminder that love though gone, does not stop.
It lingers in whispers, in memories so dear,
A testament to love, that was once clear.

So let the tears fall, as the heart does ache, For in loss and grief, there's a lesson to make. To cherish the moments, the love we did share, And find solace, in memories that we bear.

In the quiet hush, where a sorrowing heart resides, Grief, a companion, that time slowly subdues. Though the pain lingers, and the tears may still flow, Love's memory lives on, in the depths of our soul.

> -Muskan Shukla (BA III, Roll No. 210251)





### **Humanity and Compassion**

In the tapestry of life, a thread so fine,
Woven through the fabric of humanity's design.
A strand of compassion, that binds us all,
In the grand symphony, of love's sweet call.

From the depths of sorrow, to the peaks of joy, Compassion guides us, as we navigate the noise. In the quiet corners, where hearts dare to mend, A gentle touch of kindness, to a friend.

In the eyes of a stranger, a story untold,
A moment to pause, and a heart to unfold.
With a smile, a kind word, we bridge the divide,
In the realm of humanity, where love resides.

Through the storms of life, when the winds do blow,
Compassion's light, a beacon to follow.
In the darkest nights, when hope seems to fade,
A hand to hold, a heart to aid.

For in the end, it's not the wealth we gain, Nor the titles we hold, nor the power we wield. It's the compassion we share, the love we convey, That defines our humanity, in the grandest way.

So let us weave, with every breath we take,
A tapestry of compassion, for the world to partake.
In the heart of humanity, let love be the guide,
A beacon of hope, in the vast expanse of life's tide.

--Seram Valentina (BA III, Roll No. 210101)





#### Autumn

In the season of Autumn, when the leaves take flight, A symphony of colors, in the world's embrace, In the quiet moments, when the air turns crisp, Autumn's charm, a gentle, warm embrace.

From the seeds of summer, a harvest is reaped,
Autumn's bounty, a celebration to keep.
In the corners of the earth, where nature takes root,
A tapestry of beauty, that sets the soul aloft.

With every sunset, a new dawn to behold,
Autumn's magic, a story to be told.
In the echoes of change, we find our true hue,
A journey of reflection, that warms and renews.

Through the valleys of orchards, and the peaks of the woods,
Autumn's allure, a path that we trod.

In the winds of transition, and the tides of time,
An autumnal spirit, a beacon that shines.

For autumn's embrace, is the warmth that we find,
In the heart of change, where beauty resides.
In the heart of autumn, let love be the guide,
A beacon of comfort, in the vast expanse of life's tide.

So let us embrace, the autumn we hold,
The season that whispers, a story untold.
In the heart of autumn, let love be the guide,
A beacon of wonder, in the vast expanse of life's tide.

- **Muskan** (BA II, 220181)





#### Social Media vs Youth

Youth is the Aspiration of The Future but extensive use of social media showcases the Desperation of The Future.

Youth is the energy of Tomorrow,
And it is the youth who will become,
Engineers, Doctors, Teachers,
Researchers, Bankers, Officers of tomorrow.

We are The Future, We are The Hope.

But 21st century is in for a Shock, not from the perspective of humanity But from the perspective of youth.

Honesty, patience, generosity,
self respect, kindness have become,
Nothing but Blank Designations,
Amalgamating like afternoon into evening
and then in tonight.

Social Network has become the Substitute of humanity, with just a small device named Smartphone.

No matter, whether you are healthy,

No matter whether sick,

No matter how much time is wasted,

No matter how much energy is destroyed,

Youth is just scrolling through Social Media on Phones.

Through the pipes and wires,
water and electricity flows,
while content/ideas flow in the youth's mind,
through the phone.



Fame on social media is becoming very necessary, like food for body,

Focus on career is coming to an end,

Focus on the goals of life is reducing,

Distraction has taken over the youth.

With misuse of social media reaching its peak,
At a time when youth should be focused on building careers,
Because what you are doing today,
will decide what will happen tomorrow

We are the Future We are the Hope

> - Harpreet Kaur (BA I, Roll No 230230)



#### Value of Time

To realize the value of sister,
Ask someone who does not have one.
To realize the value of ten years,
Ask a newly discovered couple.
To realize the value of four years,
Ask a graduate.

To realize the value of nine months,

Ask a mother who has given birth to a premature

To realize the value of one second,

Ask a person who has survived an accident

01

ask a person who has won a silver medal in the Olympics

-Niharika Rajput





### Love's Journey

In the realm of hearts, where whispers dwell,
A journey of love, we gently tell.
Through valleys deep, and mountains high,
Two souls entwined, beneath the sky.

The path they tread, is paved with care,
A dance of passion, pure and rare.
Each step they take, a story unfolds,
Their love, a tapestry, intricately woven, bold.

They sail through storms, and bask in sun, In each other's arms, their hearts have won. A journey shared, a bond so strong, In love's embrace, they sing their song.

Yet love's journey, is not without strife, At times, it seems, their hearts may rift. But like a river, ever flowing, Their love finds strength, in surrender, growing.

For love's journey, is not just a start,
But a winding road, with many parts.
With patience, trust, and tender care,
They traverse the path, with love as their flare.

So here's to love, on its winding way, A journey of two, in their own special day. Through laughter, tears, and moments shared, Love's journey, a treasure, forever bared.

> -Ananya (BA III, Roll No. 210210)





# Saluting Womanhood Since 1973

### **Pages of Wonder**

In a world of stories, where dreams unfurl,
I'll craft a poem about books, in simple words.
They hold the power to ignite our minds,
To transport us to realms of every kind.

Within their pages, a treasure trove,
Where knowledge and imagination truly rove.
From ancient tales to modern lore,
Books offer glimpses of worlds galore.

A book is a window to distant lands, Where heroes rise and villains stand. We journey with characters, their joys and strife, Guided by words, on an endless life.

With each turn of a page, a new chapter unfolds,
Revealing mysteries and tales untold.
Poetry whispers in rhythmic grace,
Prose paints pictures we can almost trace.

Books are companions that never fade, In their embrace, solace is made. They teach us lessons, both big and small, Inspiring us to rise whenever we fall.

In libraries and bookstores, we find our kin, Seeking stories that resonate within. Whether hardcover or paperback in our hold, The magic of books never grows old.

So let us cherish these gateways to the unknown, Where imagination soars and seeds are sown. For within the realm of books, we discover, A universe of wonder that lasts forever.



#### Hardwork



It is often said that Hardwork Beats Talent, But Hardwork also Defeats Intelligence.

We are living in the Silicon Age, the Internet Age,
With life taking a new transformation for all of us.
Education system has taken a radical change,
from hardbound books to electronic books,
Black board to Digital board,
Chalk to Digital pen.
Yet, what has changed in the educational content?
NOTHING!

Change can only come with the student's mindset towards education,

As a student,

We always equate our strengths (subjects)to a cup of tea,

But never,

Try as much as to touch upon our weakness,

To transform one's discomfort to comfort.

Transforming the uncomfortable to comfortable,

Is what is called Hardwork.

Generation Z is attempting to find a substitute for Hardwork,
In reality, there is no replacement for HARDWORK.
Hardwork is the key to unlock an individual's potential,
And Hard Work is the only one and foremost Quality,
That creates a difference in our Life,
Individuals make efforts to accomplish their basic needs,
And reach up to the Level of self actualization, that is, HARDWORK.

Thus, the journey from reaching a milestone to achieving one's aim in life
Begins and ends with Hard Work
Life, too, begins with struggle and ends with struggle
The presence of HARDWORK can be felt everywhere.
Luck can expire from one's Life,
But Hardwork is the History of Life.

Lastly, not only from the perspective of a student's journey

But Hardwork is a precious part of our Life,

Like the presence of breath in the Body

Thus, in the journey of life,

Hardwork and consistency begins now and continues life-long.

In this world of AI, nobody is able to find a shortcut to success,

The just way to success is Hardwork,

When one takes interest in the process of Hardwork,

It is called the shortcut to success.

Life begins from B and ends with D,

In Between is C 
The choice to make life memorable,

With the decision of Hardwork and not just good luck.



- Harpreet Kaur (BA I, Roll No. 230230)

### Maa: A Reflection of Love

In a world of love and care,
A mom's embrace is always there.
Her gentle touch, her guiding light,
She makes everything feel just right.

With a heart so pure and kind, She's the one who's always on my mind. Her laughter, her smile, so warm and bright, She fills my days and lights up my nights.

Through ups and downs, she's by my side, with her love, I can always confide.

Her strength and wisdom, a beacon of hope.

In her arms, I find the courage to cope.

A mom's love is a precious treasure,
A bond that nothing can measure.
Her love is endless, pure and true,
Forever grateful, mom, for everything you do.





### Darkside of Abroad Life

In the shadows of distant lands,
Where dreams can slip like shifting sands,
Lies the dark side of abroad, unseen,
Where hearts can ache and souls grow lean.

Amidst the glamour and the gleam, Lurks a loneliness, a silent scream. Isolated souls in crowded streets, Yearning for connection, but fate repeats.

Far from home, in foreign embrace, Lost in translation, in a foreign place. Culture shock cuts deep like knives, In the dark corners of expatriate lives.

Familiar faces but strangers still,
Lost in a world they can't fulfill.
The weight of expectations, heavy to bear,
In the dark side of abroad, despair.

Behind the smiles, behind the laughter, Lies the pain that echoes after. Broken dreams and shattered hopes, In the darkness of expatriate ropes.

Yet in the shadows, a flicker of light, Hope that whispers through the night. For in the struggle, strength is found, In the dark side of abroad, hearts rebound.

Homesickness bites with a relentless fang, Memories haunt, a constant pang. Familiar comforts, a distant dream, In the dark of night, a silent scream.



So let us not forget those who roam, In the dark side of abroad, far from home. With empathy and kindness, let us stand, A beacon of hope in a foreign land.

> -Muskan (MA II, Roll no. 221506)



### **Rhythm Of Westernization**

In the pulse of modern life, there beats a tune, A rhythm of change beneath the Western moon. Where cultures blend and boundaries blur, In the dance of progress, we all confer.

From the bustling streets of neon glow, To the skyscrapers where dreams do grow, Westernization's tempo, steady and bold, Echoes through cities, young and old.

It whispers in the fashion trends we chase, And the fast-paced lifestyles we embrace. In the music we hear, in the movies we see, Westernization's sway, a symphony.

Yet amid this cadence, let us not forget, The melodies of cultures, we've often met. For diversity's rhythm, a harmony rare, In the tapestry of life, it's everywhere.

So, let's dance to the beat of global fusion, In the rhythm of Westernization's infusion. But cherish the notes of tradition's song, For in their timeless melodies, we belong.

> -Muskan (MA II, Roll no. 221506)





### **Family Generations**

In the tapestry of life, where love weaves its thread,
Family generations, a story yet to be said.
From the seeds of kinship, a legacy takes root,
Family generations, a bond that never mutes.

In the corners of time, where memories intertwine,
Family generations, a history divine.
Through the valleys of laughter, and the peaks of tears,
Family generations, a love that endures.

With every dawn, a new chapter in the book,
Family generations, a tale that we look.
In the echoes of togetherness, we find our true worth,
Family generations, a journey of growth and rebirth.

Through the labyrinths of love, and the realms of care,
Family generations, a path to be aware.
In the winds of change, and the tides of time,
A family spirit, a beacon that shines.

For family generations, are the colors that paint, The canvas of life, where we take our stand. In the heart of kinship, let love be the guide, A beacon of unity, in the vast expanse of life's tide.

So let us embrace, the family generations we hold,
The bonds that connect us, stories to be told.
In the heart of family, let love be the guide,
A beacon of strength, in the vast expanse of life's tide.

-Chandana Rajkumari (BA II, Roll No. 220037)





#### **Invention of the Clock**

You must all be aware about the clock which tells us time, for it is an integral part of our homes. A clock is an instrument which measures, keeps and indicates time, in turn, helping us organize everything in our life. It is also known as 'timepiece' and can be analog or digital. The traditional clock generally has three hands: an hour's hand, minute's hand and second's hand. With the development of technology, the traditional clock has evolved as well and the modern clock now not only tells us time but the date, temperature, humidity, etc. of the place. However, the main question which remains is how and when was the clock invented?

In ancient times, people measured time by studying the position of the sun in the sky. As the sun passed over a column or some other device on the ground, it would create a shadow. The length of the shadow would change depending on where the sun was in the sky. The length of the column's shadow, basically, helped decipher the time of the day. Apart from this, some people made use of sundials, water clocks, candle clocks and even hourglasses, among other things to keep time. But all these methods were cumbersome and people wanted to tell time more accurately. So, the first mechanical time clock was invented in Europe, in the mid - 1300s. Since then, a number of versions of the traditional clock have been invented. Some of them include:

ANALOG CLOCK- This type of clock most often uses the famous clock face. It was invented by Christian Huygens and is still the most commonly used type of clock, especially in our homes.

SUNDIAL CLOCK- The Sundial clock can also be considered as a version of the analog clock. It was in use from 3500BC-1850s AD. It represents the longest lasting clock design in our history.

DIGITAL CLOCK - This type of clock comes under the category of electronic clocks and are more reliable nowadays. They make use of numeric displays to tell accurate time.

ELECTRONIC WORD CLOCK - This type of clock does not use numeric displays but writes natural sentences on the screen indicating the time.

AUDITORY CLOCK -This type of clock uses recordings of human voice or computer-generated voice to tell time.

TACTICAL CLOCK - This type of clock was invented to help the blind members of the society tell time.

MULTI DISPLAY CLOCK - This type of clock can be analog or digital and the main feature of the clock is that it has the ability to show time of multiple time zones. -Harpreet Kaur

(BA I, Roll No. 230230)





### **Creativity and Inspiration**

In the realm of creation, where the soul takes flight, Creativity and inspiration, ignite the light. A symphony of ideas, in the mind's vast choir, In the quiet moments, when the world retires.

From the seeds of imagination, a masterpiece is born,
Creativity and inspiration, a story yet untold.
In the corners of the mind, where ideas take root,
A muse of wonder, that sets the soul aloft.

With every dawn, a new canvas to explore, Creativity and inspiration, a brush to adore. In the echoes of artistry, we find our true voice, A journey of expression, that heals and rejoice.

Through the labyrinths of thought, and the realms of the unknown,

Creativity and inspiration, a path to be shown.

In the winds of change, and the tides of time,

A creative spirit, a beacon that shines.

For creativity and inspiration, are the colors that paint,
The canvas of life, where we take our stand.
In the heart of artistry, let love be the guide,
A beacon of beauty, in the vast expanse of life's tide.

So let us embrace, the creativity and inspiration we hold,
The muses that guide us, on the path we're told.
In the heart of creativity, let love be the guide,
A beacon of passion, in the vast expanse of life's tide.

-**Tamanna** (BA III, Roll No. 210067)



#### **Echoes of Emotion**



In the world we live, a gift so great,
Given by God, our destined fate.
But some students, lost and sad, make choices that make them feel so bad.

They stumble in darkness, feeling no light,

Lost in battles, a never-ending fight. They turn to vices, seeking escape,

But find themselves trapped, in a dangerous shape.

Life is a treasure, meant to be cherished, Not wasted or lost, but truly nourished. Reach out to friends, family, and more, They'll lend a hand, help you restore.

Remember, my dear friends, you're not alone, there's help and guidance to call your own. Together we can overcome the strife, And embrace the gift of this precious life.

> - Rigzin Angmo (BA I, Roll no. 230221)



### **College Trance**

In the halls of learning,

Where minds are molded and dreams take flight,

There's a place where the future's made, and knowledge is our guiding light.

College days are filled with wonder,
With new experiences every day.
We learn from books and from each other,
As we pave our own unique way.

There's the excitement of new friendships, and the challenge of exams to face. But through it all, we grow and learn, and find our place in this world's embrace.

So, let's raise a glass to college days,

To all the memories we'll make.

May our time here be filled with joy, and may our future dreams awake.

-Shruti Sharma (BAI, Roll No. 230002)



### City Life

In the heart of a city, where dreams take flight, A symphony of life, in the day and the night. Concrete jungles, teeming with tales untold, A canvas of humanity, in its vibrant fold.

The hum of traffic, a rhythm so divine, Underneath the neon glow, in the city's shrine. Skyscrapers reaching, towards the azure sky, Silhouettes of ambition, where dreams dare to fly.

Street performers, their artistry unfurl, In the city's veins, where life constantly swirls. Cafes whispering secrets, in every sip of brew, City life, a melody, in each heartbeat's cue.

Markets bustling, a kaleidoscope of hues, A feast for the senses, in the city's view. Laughter echoes, in the alleyways' embrace, A testament to life, in the city's grace.

Night descends, and the city dons its cloak, Stars twinkle above, as the city awakes. Neon lights dance, in the midnight air, A spectacle of beauty, in the city's lair.

In the heart of a city, where dreams take flight,
A symphony of life, in the day and the night.
City life, a tapestry, woven with care,
A celebration of humanity, in every breath we share.

-Khaskit Dolma (BA II, Roll No. 220232)





### Nature's Majesty

In Nature's realm, where life is free, A symphony of life's sweet decree. From mountains grand to valleys low, The Earth's heartbeat, a rhythmic glow.

A tapestry of vibrant hues, The canvas of Nature's grand dews. From azure skies to emerald leaves, A masterpiece that time does weave.

The whispering wind, a lullaby,
Underneath the starry sky.
In Nature's arms, we find our peace,
A serenity that ceaselessly increases.

The mighty oak and humble daisy, In Nature's kingdom, all are queasy. A testament to life's grand design, Interconnected, we're all entwined.

Rivers flow, the ocean's embrace, A silent language, a timeless grace. The sublime beauty of Nature's might, A spectacle that fills us with delight.

In Nature's majesty, we find our home, A sanctuary where we can roam. Embrace the wonder, feel the awe, In Nature's arms, our souls draw.

-**Abiha** (BA III, Roll No. 210241)





### Teacher's Day

A teacher is like a candle who consumes itself to light the way for others.

Today is a special day, it is 5th day of September, celebrated as teacher's day—on the occasion of the birth anniversary of Dr Sarvepalli Radhakrishnan. In my opinion, only one day is not enough to celebrate the contribution teachers make in one's life. Beginning from nursery till today, teachers have played an important role in my life every single day. And so, on this day, I would like to remind all that our teachers hold a very important place in our life and deserves utmost respect.

On behalf of all the students, I would love to give my heartiest congratulations and show my sincerest gratitude to every teacher, for always being a guiding light and a ray of hope in our lives. We could have never stood where we are today without your help and guidance. It is because of your hard work and dedication that we as students learn and grow into a better person everyday. Students cannot imagine their lives without teachers. A teacher is a mentor who gives direction to our life. A teacher is next to God for they give us light to lead a life out of the comforts of our home. We spend a big part of our life in school and college with teachers who are always supportive of us.

Teachers are the pillars of society and inspire us to bring about the best in ourselves and serve the country. Without teachers, there will be no lawyers, no doctors, no Bankers, no IAS officers, no researchers and no astronauts. Our very first teachers are our parents who teach us to walk, eat and speak, while teachers not only teach us academic curriculum but also teach us how to fight and stand once again in case we fail. Dr APJ Abdul Kalam once said that "the purpose of education is to make good human beings, with skills and expertise, enlightened human beings are created by teachers".

Last but not the least, I feel proud to be a student of a government school where I received an excellent education and where teachers inspired us, motivated us and inculcated ethical values in us. I think, with all the moral values teachers incorporate in each and every student, it leaves an impact on their life in a positive way, making them better people and good citizens. Once the students achieve their goals, teachers begin to feel proud of them while students remain forever thankful.

Many people think that teaching is an easy profession, it is so because teachers make it look easy! They are the reason that revolutions come about in the mind as well as the world.

One child, one teacher, one book and one pen can change the World.

-Harpreet Kaur (BA I, Roll no. 230230)





### Friendship and Companionship

In the garden of life, a bloom so rare,
Friendship and companionship, a bond beyond compare.
Rooted in trust, nurtured by time,
A bond that flourishes, in the sunshine and rain.

Two souls entwined, like vines on a tree,
Sharing laughter, tears, and life's mystery.
In the quiet corners, and the crowded space,
A friendship that echoes, in every smile and embrace.

Through the seasons of life, they stand the test,
Friendship's touch, a gentle caress.
In the storms of doubt, and the winds of fear,
A companion's voice, a steadying cheer.

With open hearts, they share their dreams,
A friendship that grows, like a garden's gleams.
In the laughter and tears, in the joys and the strife,
A companionship that endures, like the stars in the night.

For friendship and companionship, are the threads that bind,
The tapestry of life, where the heart's love resides.
In the mirrors of our souls, we find our true reflection,
In the garden of life, where friendship and companionship connect.

So let us cherish, the friendships we hold dear, The bonds that strengthen, and make life feel near. In the heart of companionship, let love be the guide, A beacon of warmth, in the vast expanse of life's tide.

> -Lanchenbi Keisham (BA II, Roll No. 220007)





#### Editorial - Commerce Section





Welcome and let us explore the complex world of business, economics, and finance in this section of our prestigious college magazine - Gyan Manik, Commerce. This editorial aims to explore the fundamentals of commerce: its development, significance, and potential. Fundamentally, commerce is the complex network of relationships that create marketplaces, mould consumer behaviour, and drives international trade. It weaves together fields such as finance, marketing, management, and economics to produce a thorough understanding of business.

The business scenario has seen significant changes in recent years. The emergence of technology and digitalization has completely changed how companies run, interact with customers, and handle their operations. E-commerce platforms have made it easier for small firms and entrepreneurs to access markets, enabling them to compete globally. Decision-making procedures are being transformed by artificial intelligence and data analytics, which provide hitherto unknown insights into customer preferences and industry trends. However, even with these developments, the foundations of business continue to be based on age-old values of morality, sustainability, and accountability. It is our responsibility as aspiring corporate and economic leaders to negotiate these challenges with a strong sense of ethical awareness and a dedication to sustainable methods.

Furthermore, studying commerce is not limited to textbooks and classrooms. It flourishes in the field of experiential learning and real-world application. Practical experiences that connect theory and practice improve our path in commerce, from case studies and simulations to internships and industrial collaborations. These experiences help to develop an entrepreneurial mindset and sharpen talents, which will enable youngsters to innovate and adapt in a fast-paced global market.

Through this section, we present you a variety of viewpoints, perceptive analysis, and inspiring articles on all aspects of business. It has something of interest for everyone, whether you are a marketing strategist, global supply chain enthusiast, or financial enthusiast.

I welcome you to explore the dynamics of commerce and set out on a path to a future in which business world not only prospers but also influences constructive global change.





### **Impact of Technology on Economy**

We are in the Industrial age which humanity entered a long time ago with the introduction of steam engine which initiated the primitive mechanization of the manufacturing process. However recently the rapid growth in technologies such as the internet, nanotechnology and breakthroughs in medicine and digital applications has raised many economists like Roubini and Stiglitz attention towards the future of technology and the rise of artificial intelligence as a part of our economy. Despite concerns raised by Hawking regarding the dynamics of technology in businesses, the business world is abuzz with the news of the arrival of a new corporate employee i.e. Artificial intelligence itself.

The forever changing business environment will experience the shifting patterns in workforce structures, and the adaptation of operational strategies to accommodate emerging technologies, which are anticipated to yield profound impacts on both the day-to-day functioning of corporate life and the broader economic landscapes at both micro and macro level.

Various aspects of business and economics, ranging from jobless ratios to strategic planning and from mass production to accounting practices, are poised to undergo profound changes, presenting both as challenges and opportunities. For instance, the traditional practice of making provisions for severance pay may give a way to considerations of depreciating or amortizing robots on company balance sheets, prompting a reevaluation of the roles and responsibilities of human resource managers.

As we know, the business world is already planning to get accustomed to these new forms of technology which could be a turning point for everything we know and everything we have learnt throughout the years. It could be challenging at first but our foundation of management is built to adapt eventually. What's difficult right now, might become the usual in the coming future. The only thing about this AI takeover that concerns me is the future of human resource, as in the present-day economy we see the lay-offs of many because of the turbulent nature of the market. Will Artificial-Technology be another means of harm to human resource in this capitalist world or will it give us a green road to success, only time will tell.

- Shivika Student Editor B-com 4th Sem (B)





### **Fast Fashion Industry and the Future**

The fashion industry boasts one of the most extensive production and consumption networks, with an estimated one in six individuals worldwide involved in its various sectors. The rise of fast fashion, primarily targeting young women seeking trend-following apparel at affordable prices, was made possible by the outsourcing of production, resulting in significant cost reductions.

The fast fashion model has been popularized to the extent that it's becoming the standard in the fashion industry, akin to the widespread acceptance of readymade garments in the past. Technological advancements leading to a surplus of inexpensive cotton parallel today's prevalence of fast fashion apparel.

Yet, the fast fashion model is not without its controversies and challenges. Critics point to its environmental impact, as the industry is notorious for generating excessive waste and contributing to pollution. Moreover, concerns about labour practices in garment factories abroad have sparked ethical debates within the fashion community.

Looking ahead, the future of fast fashion may hinge on its ability to address these pressing issues. Brands are increasingly under pressure to adopt more sustainable practices, from utilizing eco-friendly materials to implementing ethical sourcing and production standards. Additionally, there is a growing demand for transparency and accountability throughout the supply chain, with consumers seeking greater insight into how their clothes are made.

As the fashion industry continues to evolve, embracing circular fashion concepts and leveraging technological advancements hold promise for a more sustainable future. By addressing these pressing issues and embracing responsible practices, the fast fashion industry can pave the way for a more ethical and environmentally conscious approach to clothing production and consumption.

- Shivika Student Editor B-com 4th Sem (B)





#### **Investment Decisions**

Investment decisions are also known as capital budgeting decisions, they involve where and how much capital should be allocated to generate maximum returns. Investment decisions are very crucial decisions.

In today's world, decisions pertaining to investments are vital due to various reasons like personal growth, profit making, a secure future, etc.

Elements for taking best investment decision are:

Understanding your Financial Needs:- The first step in making successful investment is clearly defining your financial needs. Whether you wanted to invest for long term or for short term. You are investing for yourself or for your children, etc. So your objective should be clear.

Your Risk Tolerance Ability:- In simple words risk tolerance refers to the loss we are prepared to handle while making investment decisions. It is very important to consider our risk tolerance ability while making any investment decision otherwise it can cause us a huge loss.

Diversification:-Diversification is an important strategy to reduce risk in your investment decisions. By diversifying your investments in different stocks, bonds, commodities etc you can not only reduce your risk but can also get good returns.

Exploring Various Options:- At present, there are many investment options available for investing according to our needs like for long term periods, you can invest in stocks, bonds, mutual funds, real estate.

For short term:- Savings account, CDS, money market account.

For high risk:-Crypto currencies, derivatives.

For low risk:- Bonds, treasury securities, index funds.

Monitoring Market Conditions:- Market conditions highly impact your securities so it is very important to monitor marketing conditions so that you can improvise your portfolio.

Conclusion: Proper planning, research and ongoing monitoring is necessary in making best investment decision. By understanding your needs, your risk tolerance ability, diversification of investment, exploring various options for investment and continuously monitoring market conditions we can build strong foundation for our wealth accumulation.

-Anushika Mehta B.Com-III (A) 210525



### Saluting Womanhood Since 1973

### The Future of Education in Commerce

Education in Commerce plays a crucial role in fostering inclusive growth in India. Inclusive growth refers to a holistic approach to economic development that ensures equitable distribution of benefits, opportunities, and resources among all segments of society. India, as a diverse nation with significant socioeconomic disparities, recognizes the need for inclusive growth to address the challenges of poverty, unemployment, and social inequality.

One of the primary ways in which education in Commerce drives inclusive growth is by empowering individuals. Through practical training, students develop critical thinking, problem-solving, and decision-making abilities, which are essential for entrepreneurial endeavors and employment opportunities. By nurturing a culture of entrepreneurship, education in Commerce encourages individuals to create their own enterprises, thereby generating jobs and stimulating economic growth in both urban and rural areas. This empowerment is particularly significant for marginalized communities, as it provides avenues for economic upliftment and social mobility.

By providing students with a comprehensive understanding of these disciplines, education in Commerce prepares them for diverse careers and enables them to contribute effectively to the country's economic growth. Additionally, education in Commerce contributes to inclusive growth by bridging the gap between different segments of society.

By promoting financial literacy and business acumen, it empowers individuals from economically disadvantaged backgrounds to access financial services, make informed financial decisions, and participate in economic activities. This leads to greater financial inclusion and reduces the disparities between the privileged and marginalized sections of society.

Moreover, education in Commerce fosters a sense of social responsibility and ethical business practices, ensuring that economic growth is sustainable and benefits the broader community.

#### The Role of Commerce Education in Inclusive Growth

#### Empowering individuals through practical skills and knowledge

Commerce education plays a crucial role in empowering individuals by equipping them with practical skills and knowledge. Through commerce education, students gain a deep understanding of various business principles, including accounting, finance, marketing, economics, and business management





#### Fostering entrepreneurship and job creation

One significant aspect of commerce education is its ability to foster entrepreneurship and create employment opportunities. By imparting knowledge on business development, market analysis, financial management, and entrepreneurship, commerce education nurtures an entrepreneurial mindset among individuals. Entrepreneurship holds the potential to drive inclusive growth by creating new businesses, generating employment, and promoting innovation.

#### Bridging the gap between different segments of society

Another critical role of commerce education in driving inclusive growth is its ability to bridge the gap between different segments of society. Commerce education provides equal opportunities for individuals from diverse backgrounds to access knowledge, skills, and resources necessary for economic participation. By promoting inclusivity in education, commerce programs help reduce socioeconomic disparities.

#### Enhancing financial literacy and inclusion

Commerce education plays a vital role in enhancing financial literacy among individuals, which is instrumental in promoting financial inclusion and inclusive growth. Financial literacy encompasses understanding concepts such as budgeting, savings, investments, and financial planning. Through commerce education, individuals acquire the knowledge and skills to make informed financial decisions.

#### Promoting economic participation and wealth creation

Commerce education promotes economic participation and wealth creation by preparing individuals to contribute to the economy in meaningful ways. Graduates of commerce programs possess the knowledge and skills required to enter various sectors, including banking, finance, accounting, marketing, and entrepreneurship. By joining the workforce, commerce graduates become key contributors to economic growth.

## Challenges and Limitations in Implementing Commerce Education for Inclusive Growth

While commerce education holds great potential for driving inclusive growth, there are several challenges and limitations that need to be addressed for its effective implementation.





These challenges can vary across different contexts, but some common ones include:

- Inadequate infrastructure and resources
- Quality of faculty and training
- Limited access to quality education
- Limited focus on practical skills and entrepreneurship
- Relevance of the curriculum

In conclusion, education in Commerce has a vital role to play in driving inclusive growth in India. It empowers individuals, fosters entrepreneurship and job creation, bridges socioeconomic disparities, enhances financial literacy and inclusion, and promotes economic participation and wealth creation. However, there are several challenges and limitations that need to be addressed for effective implementation. Education in Commerce contributes to the growth of the Indian economy by providing individuals with the necessary knowledge, skills, and competencies to engage in various economic sectors, fosters entrepreneurship and innovation, and drives economic development. However, the challenge of low placement rates for commerce graduates highlights the need for ongoing efforts to bridge the gap between education and employment, ensure curriculum relevance, and foster collaboration between academia and industry. By addressing these challenges, education in Commerce can fully realize its potential as a catalyst for inclusive growth and economic prosperity in India.



### **Conscious and Subconscious Mind**

"Habits start as weak threads till they become chains too strong to be broken."

The conscious mind has the ability to think. It can accept or reject. What books to read is a conscious choice. What music to listen is a conscious choice. What friends to choose is a conscious choice. What movies to watch is a conscious choice. We are all free to the point of choice but after we make our choices, the choice controls chooser. We have no more choice. Consciously we decide what movies to watch. The conscious mind closes then the sub-conscious is open. When there is a gruesome scene, people feel repulsed, when there is an exciting scene, people get excited. When there is a sad scene, people start crying. What actually happens is that we had consciously decided which movie to watch and so, the conscious mind remains closed while the sub-conscious receives and as a result, the body reacts.



The subconscious only accepts. It makes no distinction regarding input. If we feed our mind with thoughts of fear, doubt and hate, the auto suggestions will activate and translate those things into reality. The sub-conscious is like a databank. The sub-conscious is like the automobile while conscious is like the driver. Of the two, the subconscious is more powerful. The power is in the automobile but the control is with the driver.

The conscious mind is the thinker and decision maker, gives instructions to subconscious mind to obey. From this perspective, the conscious mind becomes the master and subconscious mind becomes the servant. Since the conscious mind is the thinker, it also has the responsibility to condition the sub-conscious mind in a positive manner. The sub-conscious mind can work for us or against us. It is neutral; it has no preferences. If we plant good seeds, we will have a good garden; otherwise, we will have a wild growth of weeds. The human mind is no different. Positive and negative thoughts can't occupy the mind simultaneously. In order to succeed, we need to get programmed in a positive way.

We are constantly being conditioned, consciously or unconsciously, by exposure to:

- -The kind of books we read;
- -The kind of movies and TV programmes we watch;
- -The kind of music we listen to;
- -The kind of company we keep.

Inputs equal to Output. Our subconscious mind does not discriminate. Whatever we choose to put into our mind, our subconscious will accept and our behaviour will reflect accordingly.



-Tanisha Sethi B.Com III D

### Don't Quit

When things go wrong, As they sometimes will,
When the road you're trudging seems all uphill,
When the funds are low and the debts are high,
And you want to smile, but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit - Rest if you Must,
but don't you quit.

Life is queer with its twist and turns, As every one of us sometimes learns,

And many a failure turns about when he might have won had he stuck it out.

Don't give up though the pace seems slow - you may Succeed with another blow.

Success is failure turned inside out - The silver tint of the clouds of doubt,

And you never can tell how close you are,

It may be near when it seems so far; So stick to the fight when you're hardest hit It's when things seem worst that you must not quit.

> -Tanisha Sethi B.Com III D

# Saluting Womanhood Since 1973

# Micro Finance and Women Empowerment in India

### Introduction

Women Empowerment is a comprehensive and much debated issue, and it is a dynamic, multidimensional process, which aims to enable women to realize their powers and potential in every domain of their life. All over the world there is a consciousness that the greatest way to eradicate poverty and empower the community to improve its quality of life is through social mobilization of deprived, especially women into self-help groups. Self Help Groups (SHGs) of women have been recognized as an effective strategy for the empowerment of women in rural as well as urban areas bringing women together from all ranges of life to fight for their rights and dignity. Since the overall empowerment of women is significantly dependent on economic empowerment, women through these SHGs work on a range of issues such as health, nutrition, agriculture, forestry, etc. besides income generation activities and seeking micro credit. SHG is a group of rural poor who have volunteered to organise themselves into a group for eradication of poverty of the members. With the formation of women Self Help Groups (SHGs), women are now achieving social and physical mobility.

National Bank For Agriculture And Rural Development has been providing finance to SHG's for their development. The National Bank for Agriculture and Rural Development has effectively organized the microfinance programme through corporation with several shareholders like non-governmental organisations, banks, cooperatives, etc in the organised and unorganised sector, with full support from the government of India and the Reserve Bank of India since1990s.

# **Economic Empowerment and Poverty Alleviation**

The main objective of microfinance programs is to deliver financial resources to empower marginalized people and alleviate poverty through capacity building and income generation. However, these benefits do not guarantee empowerment of women. Really, women's involvement in microfinance schemes does not certainly lead to the planned outcome of poverty eradication or economic empowerment of women. According to Hermes and Lensink relatively little solid empirical evidence exists to demonstrate that micro finance leads to poverty reduction. Additional studies have shown that efforts to build harmony through microfinance programs tend to create strain and practical difficulties within these groups. In addition, women's contribution in microfinance programs permits them to raise concerns about their private lives as well as discuss how to resolve difficulties. A study conducted in West Bengal in India found that microfinance had the potential to encourage social capital and regulating influence thereby simplifying women's collective empowerment. It is asserted that when women have access to financial services, it can empower them to become more self-confident, more assertive, and more likely to participate in family and community decisions.



Over all, these activities empower women to challenge systemic gender inequities. Active microfinance and related economic policies could also have a strong and positive impact on women's socio-economic empowerment and positive outcomes such as women playing a more active role in family decisions and reduction of poverty through improving household livelihoods.

### **Household Investment and Consumption**

Women often take the decisions regarding education of children. Thus, improved financial contributions of women can improve children's education through the purchase of buying books and uniforms. These plans can affect in negative economic burden for the debtors. Keating argues that women's involvement in microfinance pays to their indebtedness and "dispossession by accumulation" by employing additional financial burdens on them and their households. These limitations shoot from the lack of income from their investments and create additional stress among women borrowers. Some debtors work as labourers to earn income to pay their loans and face difficulties repaying their loans if they cannot get adequate income from their investments. As a consequence, their interest rates rise and they end up paying more money.

### **Decision Making and Self-Confidence**

Several feminism and development research concentrate on how microfinance informs women's decision-making at the household and community stages. Women's empowerment demonstrates itself in many procedures, such as increased participation in the purchase of household properties, empowering through legal channels, involvement in social activities, and upgraded living standard. Other researchers observe the impact of husbands' participation on training that involves women's empowerment. In these cases, women tend to be more engaged in decisionmaking and are expected to be even more involved in the household finances. The feminism and development strategies emphasize how households are occupied in the way that debtors negotiate their roles in both productive and reproductive labour, as well as how they involve in economic actions related with microfinance programs. Gender-based violence is an imperative dimension of household decision-making and self-confidence. Although domestic exploitation is frequently related to excessive use of alcohol by partners, in some cases, women have been able to abolish their husband's exploitation through funding from microfinance programs. In these circumstances, their economic role in the household helped them to convince their husbands to reduce their alcohol consumption. These changes address women's deliberate gender interests and organize them to encounter inequalities through microfinance. Microfinance programs are shown to have encouraging effect on selfconfidence and socio-economic empowerment. According to some researchers, after joining these programs, women were able to expand their self-confidence due to their engagement in social meeting. Increased involvement in the public domain often leads to more confidence and also helps other women facing the same challenges.



Saluting Womanhood Since 1973

Physical mobility is also related to accessing community networks, information, and resources through microfinance events. Women's involvement in these programs allow them the opportunity to move outside their homes and villages in order to attend meetings and training programs. The ability of women insolvents to attain their social and economic goals, including their status or decision-making power within the family and outside their home, depends on the social, cultural, and political surroundings within which the microfinance programs operate. The difficulty of these economic and social actions reveals that individual, household, and community dynamic forces play a crucial role in women's empowerment.

### **CONCLUSION**

The development of self-help groups as a basis for the social and economic empowerment of underprivileged and deprived women has encouraged positively in the mobilization of women. Women who have contributed in the self-help groups, developed strong wisdom of self-confidence. Linkages with banks have boosted huge confidence of women. Their increased financial access has improved their standing in the family. The savings by the poor women enabled greater control over financial resources.

This has empowered the women to feel protected during crises. Women take self-importance in owning assets in their names. Their participation in the microfinance formed an opportunity to have savings in their hands. Women being the members of the self-help groups enjoy improved standard of living, educational awareness to children as productive members than mere witness of social development. It also underlines the fact that increased financial benefits help directly the socio-economic development of women.



# The Long-Term Impact of Economic Events on Consumer Behaviour

Economic events, particularly recessions and booms, play a huge role in commerce and their effects on consumer behavior. These cycles of economic activity affect how businesses function, how consumers are willing to spend, and finally, the general health of an economy. Their impacts, when understood, can help businesses travel along with the changing economies and policymakers who formulate policies.





The important impact of recession on business is explained below:

- 1. Lower Consumer Spending: When unemployment goes high and income falls, consumers only purchase essential goods and services over luxury stuff; hence, shifting the sale of businesses in sectors such as entertainment, journeys, and highend retail.
- 2. Business Contraction: Company revenues are usually lower in recession, and this may force them to implement cost-cutting measures like layoffs, production cuts, and the shelving of expansion plans. In such a scenario, small businesses and startups may not easily survive as they have meager cash reserves and reduced access to credit.
- 3. Price Sensitivity: Consumers are becoming more price-sensitive and seeking discounts and cheaper alternatives. This forces businesses to alter their pricing strategies and focus on value for money.
- 4. Innovation and Adaptation: Despite all the odds, recessions sometimes stimulate innovation as businesses strive to seek new ways of wooing and retaining customers. Some common adaptations during downturns include more cost-effective marketing strategies, new product offerings, and digital transformation.

### **Booms: The Expansion Phase**

An economic boom is a state of rapid economic growth, usually accompanied or associated with swiftly rising GDP, employment, and consumer confidence. Consumer spending and investment consequently rise in such periods. Amongst the effects of economic booms on commerce are:

- 1. Rise in Consumer Spending: If employment rates rise, and consequently income follows the same path, consumers would be much more willing to spend on discretionary items. This spending boost benefits the retail, entertainment, and travel sectors.
- 2. Business Growth: Firms benefit from strong revenues and earnings, growing investment in expansion, research and development, and hiring. New businesses and startups find it easier to break into the market and take off during booms.
- 3. Higher Prices and Inflation: More powerful demand may force prices up, which benefits involved firms but includes the threat of inflation, whereby the purchasing power of money is reduced in case wages grow at a rate that is less than the price increase.
- 4. Risk-Taking and Speculation: Optimistic economic conditions can spur higher levels of risk-taking and speculative investments. This, though engendering innovation and growth, increases the possibility of an asset bubble, which may eventually burst and create an economic downturn.





### **Recessions: The Contraction Phase**

A recession is a situation when there is a slowdown in the level of economic activities, often explained as a drop in gross domestic product, jobs, and consumption. Consumers become more prudent in spending due to recessionary conditions.

## **Consumer Behaviour: The Propellant Force**

Consumer behaviours play a very important role in determining outcomes of economic events in commerce. Primarily, there are the following consumer behaviours during recessions:

- 1. Focusing on Essentials: There is spending for essentials such as food, health, and utilities, but deferrals of non-essential spending.
- 2. Saving Over Consumption: Increased economic uncertainty raises savings rates as consumers look to build financial cushions against probable job loss or income reductions.
- 3. Hunting for Deals: Consumers seek discounts, promotions, or other lower-price alternatives that then motivate retailers to match competitive price points or promotions.

Conversely, in times of economic boom, there is a wider opportunity that the consumer will:

- 1. Indulge: With higher disposable incomes and economic confidence, consumers spend more on luxury items like designer wear, fine dining, and holidays.
- 2. Spend more on Durable Goods: Consumers are more inclined to make big-ticket purchases such as homes, cars, and appliances, thus boosting the growth of their respective markets.
- 3. Reduced Savings: With increased confidence, consumers may lower their savings rate and increase the amounts spent, thereby fuelling economic growth even further.

#### Conclusion

That economy is rather cyclic in nature; it implies that recession and boom cannot be avoided. Both have enormous impacts on commerce and consumer behavior. Their effects basically dictate how businesses should run their operations and how consumers utilize their resources. Understanding the dynamics will enable firms to better respond to economic changes, while policymakers take steps to reduce adverse impacts and ensure long-term growth. Whether the economy is hard or good, being able to adjust to these changing consumer behaviors is what makes an organization strong in the marketplace.



#### Recessions: The Contraction Phase

A recession is a situation when there is a slowdown in the level of economic activities, often explained as a drop in gross domestic product, jobs, and consumption. Consumers become more prudent in spending due to recessionary conditions.

### Consumer Behaviour: The Propellant Force

Consumer behaviours play a very important role in determining outcomes of economic events in commerce. Primarily, there are the following consumer behaviours during recessions:

- 1. Focusing on Essentials: There is spending for essentials such as food, health, and utilities, but deferrals of non-essential spending.
- 2. Saving Over Consumption: Increased economic uncertainty raises savings rates as consumers look to build financial cushions against probable job loss or income reductions.
- 3. Hunting for Deals: Consumers seek discounts, promotions, or other lower-price alternatives that then motivate retailers to match competitive price points or promotions.

Conversely, in times of economic boom, there is a wider opportunity that the consumer will:

- 1. Indulge: With higher disposable incomes and economic confidence, consumers spend more on luxury items like designer wear, fine dining, and holidays.
- 2. Spend more on Durable Goods: Consumers are more inclined to make big-ticket purchases such as homes, cars, and appliances, thus boosting the growth of their respective markets.
- 3. Reduced Savings: With increased confidence, consumers may lower their savings rate and increase the amounts spent, thereby fuelling economic growth even further.

#### Conclusion

That economy is rather cyclic in nature; it implies that recession and boom cannot be avoided. Both have enormous impacts on commerce and consumer behavior. Their effects basically dictate how businesses should run their operations and how consumers utilize their resources. Understanding the dynamics will enable firms to better respond to economic changes, while policymakers take steps to reduce adverse impacts and ensure long-term growth. Whether the economy is hard or good, being able to adjust to these changing consumer behaviors is what makes an organization strong in the marketplace.

-Fatima Shazia

# The Problem with Indian Economy

India is now the 5th largest economy in the world, overtaking the United Kingdom in 2023, according to the International Monetary Fund estimates. And according to analysts at Morgan Stanley, it is also set to overtake Japan and Germany and hit the third spot by 2027.

We become overly optimistic when talking about Indian economy, often quoting "India as the next economic superpower."

India has successfully hosted the G20, became the 1st to send a rocket near Moon's South Pole and birthed a few dozen unicorns. But when we compare the per capita income of the top five emerging economies, India is still far behind Russia, China, Brazil and South Africa at \$8230 PPP. Whereas, these countries have per capita income ranging from at least \$15500 PPP (approximately) which goes up to \$35500 (approximately).

India and China started rebuilding together around 1950s at the same time. But today, China is the 2nd largest economy in the world as India stands at 5th spot. When we started our journey we had almost the same level of socio-economic indicators & India had somewhat better infrastructure than China.

But today this equation and similarities have completely changed. There have been some blunders in the Indian economy there have been some blunders in the Indian economic development which have hindered us in realising our "true potential" till now.

Serious issues confronting Indian economy which have hampered ability to reach our full potential are discussed in this article.

#### 1. Current account deficit

Balance of payments (BOP) is defined as a statement of accounts of a country's inflows and outflows of foreign exchange in a fiscal year. It is further classified into two main accounts namely- Capital account and the current account. Capital account records all transactions of assets. Transactions in capital account make difference on long term assets and liabilities, for example- government debt, foreign direct investment. Current account is the record of trade in goods and services and transfer payments. Transactions in current account do not make difference on assets and liabilities. Components of current account consists of Trade account and Invisible account. Trade account includes trade of goods such as electronics, petroleum and agricultural goods. Invisible account include transactions like services, profit transfer, donations, gifts, interest and dividend recorded. According to RBI, the current account deficit of India stands at \$10.5 billion (Q3 FY 2024) which has narrowed down substantially from \$16.8 billion from a year ago. In case of merchandise goods, India's exports are much less than our imports but the rise in net service receipts more than compensated for a slight rise in merchandise trade deficit in Q3 FY24. This helped cushion the CAD.





But why is current account deficit (CAD) so bad for our economy? Foreign reserves are necessary for imports of crucial products such as petroleum, natural gas, electronic equipment, etc., without these essentials our economy can come to a standstill as seen in BOP crises of 1991. The inflow from capital account in form of investments and loans also leads to outflow in the form of dividend and interest payments. When the total of imports are more than exports, current account deficit is created; this signifies that the country is a borrower from rest of the world.

Dependence on import of crude oil, coal and petroleum can be decreased by replacing them with solar energy and other renewable energy sources. Government is also promoting e-vehicles and the blending of ethanol in fuels. Target of blending 10% ethanol have been achieved which is set to increase to 20% till 2027. Import of edible oils is an unnecessary expenditure which can be replaced by mustard, cotton, palm, rice and soya bean oil which are feasible crops to grow in India. However rice and wheat have been the main focus for MSP and government procurement till now. But now the government aims to expand horizon by including other crops for MSP and procurement. Electronic imports are also being decreased by policies such as Make in India. RBI has issued a new instrument to replace dollar trade with rupee trade by the use of special Vostro Account which allows payment of imports in rupees.

# 2.Quadrilateral of inequality, unemployment, and quality education and skill

According to Oxfam, India is of the most unequal countries in the world. They are getting richer at a much faster pace while the poor are still struggling to earn a minimum wage and access quality education and healthcare services, which continue to suffer from chronic under-investment. The wealth is concentrated to the richest people. The top 10% of the Indian population holds 77% of the total national wealth.

In 1980s, Asian economies such as China, Singapore, South Korea, Malaysia opened their economies to private sector and foreign investments. These countries saw phenomenal economic growth and poverty reduction with foreign investment. Even after being unable to become a manufacturing giant, India has emerged as a key player in services industry. But industrial sector is employment intensive and creates a skilling ecosystem in turn leading to emergence of many auxiliary industries.

Lack of innovation, lack of skilling and lack of employability are interconnected issues. These are caused by lack of investment in education and research and development. According to World Bank, India spends only 0.66% in R&D whereas the global average is 2.63%. Thus, we should increase our spending in R&D to atleast 2%. Today, production linked incentive schemes, ease of doing business reforms and programmes such as Make in India by Indian government are attracting international investors towards the country. This has caused big industrial giants such as Samsung, Apple, Lockheed Martin, Airbus to shift their production to India.





Inequality can be reduced to a great extent by ensuring universal access to public funded high-quality services like public health and education, social security benefits, employment guarantee schemes, etc. Encouraging Corporate social responsibility initiatives that focus on inclusive development, which causes private companies to invest in social sectors and support community development projects is also helpful.

### 3. Budgetary Deficit and Interest Repayments

The revenue deficit refers to excess of government's revenue expenditure over its revenue receipt. Thus, it indicates that the government will not be able to meet its revenue expenditure from its current income. This means that the government will have to borrow not only to finance its investment but also for consumption requirements. Thereby increasing borrowings of the government and the burden of interest liabilities.

With the pandemic-led fiscal disruption forcing the government to borrow more, the proportion of interest expenditure also went up proportionately. Interest payments accounts for 20%, the single largest component of the Centre's total expenditure. While the government has often argued that the sustainability of its debt is not in question as long as governmental GDP exceeds the interest it pays on its debt, the fact remains that high interest burden surely increases the government's committed expenditure (interest repayments) which cannot be reduced, causing government to reduce productive capital expenditure leading to lower growth.

Government can use appropriate measures to reduce tax evasion. Disinvestment should be done where assets are not being used effectively and any unplanned expenditures should be avoided.

So what is the solution to this situation? This has been answered by our Prime Minister in a beautiful way, "ApadameinAvsar" and "Vocal for Local" which captures the resilience of Indian economy. This can also be proven as our country's GDP for FY 2023-24 stands at 8.2% beating the global expectations of 7.8%. Growth has been seen due to exceptional performances in services, manufacturing, mining and construction sector. Now, we need to shift our dependence to our domestic market to make our economy shockproof from global disruption. The government has been successful in channelizing cash savings with public towards banks; now the government needs to channelize these savings to stock market, which will also reduce our dependence on foreign investors. We need to control manufacturing sector in order to reduce dependence on global supply chain.

Samriti B.Com





# The Evolution of E-Commerce and Its Impact on Traditional Retail

#### Introduction

The advent of the internet has revolutionized many aspects of our lives, and commerce is no exception. E-commerce, which refers to the buying and selling of goods and services over the internet, has grown exponentially over the past few decades. This growth has brought significant changes to the retail landscape, impacting both businesses and consumers. In this article, we will explore the evolution of e-commerce, its benefits and challenges, and its impact on traditional retail.

#### The Evolution of E-commerce

## 1. Early Beginnings

The roots of e-commerce can be traced back to the 1960s when businesses began using Electronic Data Interchange (EDI) to share business documents with other companies. However, it wasn't until the 1990s, with the rise of the World Wide Web, that e-commerce started to take off. In 1994, Netscape launched the first commercially successful web browser, and this, coupled with advancements in internet security protocols, paved the way for online shopping.

#### 2. The Dot-com Boom

The late 1990s saw the dot-com boom, where numerous internet-based companies were launched with high expectations of profitability. Amazon, founded in 1994, and eBay, founded in 1995, are two notable examples that have stood the test of time. Many other companies were not as fortunate and collapsed when the dot-com bubble burst in 2000. Despite this setback, the e-commerce sector continued to grow, driven by increasing internet penetration and technological advancements.

#### 3. The Mobile Revolution

The 2000s and 2010s witnessed the rise of mobile technology, which further propelled e-commerce growth. Smartphone's and tablets became ubiquitous, and consumers could now shop from anywhere at any time. Mobile apps and responsive websites enhanced the shopping experience, leading to increased sales and customer engagement.

#### 4. The Era of Personalization and AI

Today, e-commerce is characterized by high levels of personalization and the use of artificial intelligence (AI). Businesses leverage data analytics to understand customer preferences and behavior, offering personalized recommendations and targeted marketing. AI-powered chatbots and virtual assistants provide instant customer support, improving the overall shopping experience.



#### Benefits of E-commerce



E-commerce offers numerous benefits for both businesses and consumers:

### 1. Convenience

One of the most significant advantages of e-commerce is convenience. Consumers can shop 24x7 from the comfort of their homes, avoiding the hassle of crowded stores and long queues. This convenience extends to payment options, with digital wallets and other online payment methods providing quick and secure transactions.

#### 2. Wider Reach

E-commerce allows businesses to reach a global audience. Unlike traditional retail, which is limited by geographical boundaries, an online store can attract customers from all over the world. This wider reach translates to increased sales and brand recognition.

### 3. Cost Savings

For businesses, e-commerce can lead to significant cost savings. Maintaining an online store is generally cheaper than running a physical store, as it eliminates the need for rent, utilities, and in-store staff. These savings can be passed on to consumers in the form of lower prices, in turn creating a competitive advantage.

### Challenges of E-commerce

Despite its benefits, e-commerce also presents several challenges:

### 1. Security Concerns

Cybersecurity is a major concern in e-commerce. With the increasing number of online transactions, the risk of data breaches and fraud has also risen. Businesses must invest in robust security measures to protect sensitive customer information.

# 2. Logistics and Delivery

Efficient logistics and timely delivery are crucial for e-commerce success. Managing inventory, processing orders, and ensuring prompt delivery can be challenging, especially for small businesses. Delays and delivery issues can lead to customer dissatisfaction and negative reviews.

# 3. Competition

The e-commerce market is highly competitive. With low entry barriers, new businesses are constantly emerging, making it challenging for established companies to maintain their market share. Continuous innovation and exceptional customer service are essential to stay ahead of the competition.

## **Impact on Traditional Retail**

The rise of e-commerce has had a profound impact on traditional retail. Brick-and-mortar stores have faced declining foot traffic and sales as more consumers turn to online shopping. Many retailers have had to adapt by developing an online presence and integrating e-commerce into their business models.



## 1. Omni-channel Retailing



In response to the e-commerce boom, many traditional retailers have adopted an omni channel approach, offering customers a seamless shopping experience across multiple channels. This includes physical stores, online platforms, and mobile apps. By integrating these channels, retailers can provide greater flexibility and convenience to consumers.

### 2. Store Closures

Unfortunately, not all retailers have been able to adapt successfully. The past decade has seen numerous store closures and bankruptcies, particularly among those who failed to embrace e-commerce. The COVID-19 pandemic accelerated this trend, as lockdowns and social distancing measures forced many stores to close temporarily or permanently.

# 3. New Opportunities

While e-commerce has posed challenges for traditional retail, it has also created new opportunities. Retailers can leverage technology to enhance the in-store experience, such as using augmented reality (AR) for virtual try-ons or implementing contactless payment systems. Additionally, the rise of e-commerce has led to the growth of new business models, such as subscription services and direct-to-consumer (DTC) brands.

### Conclusion

The evolution of e-commerce has transformed the retail landscape, offering numerous benefits and presenting new challenges. As technology continues to advance, the line between online and offline shopping will become increasingly blurred. For businesses, staying competitive will require continuous innovation and a deep understanding of consumer needs. For consumers, the future of commerce promises greater convenience, choice, and personalization.

-Uma Sharma B.Com I 230590







# Best AI productive tools in 2024

### Email inbox management (SaneBox, Mailbutler, EmailTree)

It takes people, no joke, nearly a month to a year to manage their work email inbox. It can seem like email is keeping you from focusing on the things that actually advance your business when there are so many messages to reply to. By using an AI email assistant to categorize, create reply drafts, and maintain everything up to date, you can start saving admin time right now.

### Slide decks and presentations (Decktopus, Beautiful.ai, Slidesgo)

Well-designed slides enhance your presentation, hold the attention of the audience, and help you emphasize your arguments. The issue? It can take some effort to create a strong slide deck, particularly if you're starting from scratch.

### Chatbots (ChatGPT, Claude 2, Bing AI)

With the help of AI chat bots, you can have conversations with massive language models and ask queries to get conversational responses. The greatest chat bots write code, perform mathematical computations, and employ sophisticated logic and reasoning.

# Content creation (Jasper, Copy.ai, Anyword)

Writer's block has been the subject of entire films. These applications aim to destroy it. AI models can work as your co-writer, assisting you in producing first drafts more quickly, by allowing you to add your suggestions, start from templates, or apply recipes.

## Grammar checkers and rewording tools (Grammarly, Wordtune, ProWritingAid)

While spell-checking has been around for a while, artificial intelligence is transforming the field. Previously, it could only identify simple structural and spelling mistakes. It can now identify difficult language and tone in your writing and provide ideas to improve clarity.

# Video creation and editing (Descript, Wondershare Filmora, Runway)

Although full-fledged video production is still in its infancy, a number of video applications now exist that use AI to improve footage, precisely eliminate backdrops, and even insert a few new images into each frame.





-Khushi

# Image generation (DALL E 3, Midjourney, Stable Diffusion)

Although a picture speaks a thousand words, artificial intelligence can create stunning images with relatively few words. These picture generators take a word prompt and produce images that can range from mind-blowing to terrifying. They're quite helpful as well as incredibly entertaining.

## Voice and music generation (Murf, Splash Pro, AIVA)

It can be difficult for YouTubers and other social media entrepreneurs to obtain original content for their channels. It's a good thing AI can (re)mix everything.

## Knowledge management and AI grounding (Mem, Notion AI Q&A, Personal AI)

AI is a potent search engine as well. It can locate everything you require and translate it into a natural language response when you connect it to your own data, workspace, or second brain. Certainly preferable to spending hours going through your notes, isn't it? The main idea of grounding is to keep an AI model grounded in reality, rather than letting it soar with delusions.



# Best Online Job Portals in India for Job Seeker

- 1. Naukri
- 2. Monster
- 3. Linkedin
- 4. Shine
- 5. TimesJobs
- 6. Indeed
- 7. Freshersworld
- 8. Upwork
- 9. JobsforHer
- 10. Google Jobs
- 11. Glasssdoor
- 12. Hirect



-Amyra Singla BCA-4th Sem





# Digital technologies can improve the student experience

Even if a lot of new digital technologies have emerged in the last several years to facilitate online learning, the lack of sufficient engagement opportunities and dependability has, regrettably, in many cases increased students' stress levels. But with the right approach and solutions, digital technologies can open up new possibilities for educational institutions to:

- •Provide a more welcoming and nurturing environment where students feel heard, understood, and more connected to campus life and their fellow students.
- •Identify and assist students who are experiencing academic or personal difficulties.
- •Increase awareness of and access to resources for addressing food and housing insecurity.
- •Assist students in feeling that their personal safety is protected while on campus.
- •Quicken notification of and action in the event of an emergency on campus.



# Commonly used Reference management tools for Research

**EndNote:** The most powerful, and complex of the commonly used reference management software. It comes in free and premium (paid) versions

**Mendeley:** Mendeley may be the most popular reference management tool in research. It comes in free and premium (paid) versions and allows users to manage their references quickly and effectively.

**Zotero**: Zotero is a free, open-sourced reference management tool for research that allows users to collect, save, and cite references in one place.

-Mehakpreet Kaur BCA-4th Sem







# Editorial - Science Section



Science magazines serve as invaluable platforms for the expression of innovative ideas, facilitating the expansion of minds and the broadening of perspectives among readers. In the pages of our magazine's latest issue, you will encounter a myriad of informative science articles. As you peruse these pages, every turn offers the promise of new found knowledge and fresh perspectives. From the intricate workings of the cosmos to the marvels of microscopic life, our magazine's diverse array of articles not only inform but also ignite a passion for lifelong learning.

I extend my warmest wishes to all our readers as you embark on this enlightening journey. Happy reading!



Dr Sujata Vohra Editor, Science Section



### Dear Readers,

With great delight and enthusiasm, I welcome you to the Science Section of the latest edition of the Annual Magazine of Guru Gobind Singh College for Women, Gyan Manik. Here, you will find a collection of creativity, insight, and inspiration that encapsulates the spirits of our budding writers.

Science is not just a subject; it's a journey of curiosity and wonder. With each article, we invite you to join us as we delve into the mysteries of the universe, uncover the intricacies of the natural world, and explore the cutting-edge advancements shaping our future. As said by Richard Dawkins - "Science is the poetry of reality."

I would like to thank my professors for believing in me and for helping me reach this milestone. Happy reading!

Warm regards Nidhi Bhatia B.Sc. 3rd year Student Editor, Science Section





# Revolutionizing Healthcare: The Role of Artificial Intelligence

In an era where technology permeates every aspect of our life, one domain stands out for its potential to revolutionize human well-being: healthcare. With the advent of Artificial Intelligence (AI), the landscape of healthcare is undergoing a profound transformation. From diagnosis to treatment, AI is redefining the way we approach healthcare, offering unprecedented opportunities and challenges alike.

### **Unlocking Diagnostic Precision:**

AI algorithms are adept at analyzing vast amounts of medical data, ranging from patient records to imaging scans. This capability enables healthcare professionals to detect diseases earlier and with greater accuracy than ever before. For instance, AI-powered algorithms can sift through thousands of medical images to identify subtle anomalies that might escape the human eye, leading to earlier intervention and improved patient outcomes.

### **Personalized Treatment Plans:**

One of the most promising applications of AI in healthcare lies in personalized medicine. By leveraging machine learning algorithms, healthcare providers can tailor treatment plans to individual patients based on their unique genetic makeup, medical history, and lifestyle factors. This targeted approach not only enhances treatment efficacy but also minimizes adverse effects, paving the way for more precise and efficient healthcare delivery.

# **Enhancing Patient Care:**

AI-driven technologies are also reshaping the patient experience. Virtual health assistants powered by natural language processing (NLP) enable patients to interact with healthcare providers seamlessly, from scheduling appointments to accessing medical advice round the clock. Moreover, predictive analytics models can anticipate patient deterioration, allowing health care providers to intervene proactively and prevent adverse outcomes.

# **Challenges and Ethical Considerations:**

Despite its immense potential, the integration of AI into healthcare is not without challenges. Concerns about data privacy, security breaches, and algorithmic bias loom large, raising questions about the ethical implications of AI-driven healthcare. Moreover, the reliance on AI-powered tools poses challenges to the traditional roles of healthcare professionals, necessitating a delicate balance between human expertise and technological innovation.



#### The Road Ahead:

As we navigate the evolving landscape of AI in healthcare, collaboration between technologists, healthcare professionals, policymakers, and ethicists becomes imperative. By fostering interdisciplinary dialogue and adopting robust regulatory frameworks, we can harness the full potential of AI to enhance healthcare accessibility, affordability, and quality while upholding ethical standards and patient trust.

In conclusion, Artificial Intelligence holds the promise of transforming healthcare as we know it, empowering healthcare professionals, and improving patient outcomes. However, realizing this potential requires a concerted effort to address the challenges and ethical considerations inherent in the adoption of Aldriven technologies. As we embrace the future of healthcare, let us ensure that innovation serves the ultimate goal of advancing human health and well-being.



Nikki

B.Sc. 3rd year 211109

# **Exploring the Futuristic Realm of Holographic Displays**

In the realm of futuristic technology, holographic displays stand at the forefront, captivating imaginations and transcending traditional viewing experiences. Imagine a world where digital content leaps off screens, where information is no longer confined to two dimensions but instead materializes in three-dimensional splendor before our eyes. This is the promise of holographic displays—a revolutionary advancement poised to redefine how we interact with digital content.

## Unveiling the Magic Behind Holography

At its core, holography is a technique that captures and reproduces the three-dimensional structure of an object. Unlike conventional photography, which records only the intensity and color of light, holography also preserves the phase of light waves, enabling the recreation of realistic 3D images. This process involves splitting a laser beam into two parts: one part illuminates the object, while the other serves as a reference beam. When these beams intersect on a holographic recording medium, such as a photographic plate or a photopolymer, they create an interference pattern that encodes the object's 3D information.

# The Evolution of Holographic Displays

While holography has fascinated researchers and artists for decades, recent advancements have propelled holographic displays from the realm of science fiction into tangible reality. Modern holographic displays utilize technologies such as spatial light modulators, photorefractive crystals, and digital micromirror devices to generate and manipulate holographic images in real-time.





These displays offer viewers the illusion of depth and perspective without the need for special glasses or headsets, making them ideal for a wide range of applications, from entertainment and advertising to medical imaging and telepresence.

### **Challenges and Future Directions**

Despite their promise, holographic displays still face several technical and practical challenges. Achieving high-resolution, full-color holographic images in real-time remains a significant hurdle, as does reducing the cost and complexity of manufacturing holographic display systems. Additionally, ensuring compatibility with existing infrastructure and addressing potential concerns regarding privacy and security will be crucial for widespread adoption. Nevertheless, with continued research and development, holographic displays have the potential to transform how we perceive and interact with digital information, ushering in a new era of immersive computing and visual communication.

In conclusion, holographic displays represent a convergence of art and science, offering a glimpse into a future where the boundaries between the digital and physical worlds blur. As researchers and innovators continue to push the boundaries of what is possible, the potential applications of holographic displays are limited only by our imagination. Whether used for entertainment, education, or enterprise, holographic displays have the power to revolutionize how we experience and engage with the world around us, paving the way for a future where the extraordinary becomes ordinary



Vanshika
B.Sc. 3rd year
211132

# **Exploring the Nano Frontier: Applications of Nanotechnology**

Nanotechnology, the science of manipulating matter at the molecular and atomic levels, has emerged as a groundbreaking field with transformative potential across various sectors. From healthcare to electronics, nanotechnology offers a myriad of applications that promise to revolutionize our world. Let's delve into some of the most exciting applications of nanotechnology:

#### Medicine and Healthcare:

Nanotechnology is revolutionizing healthcare by enabling targeted drug delivery, early disease detection, and personalized medicine. Nanoparticles can be designed to deliver drugs directly to diseased cells, minimizing side effects and increasing efficacy.





Additionally, nanosensors offer the ability to detect biomarkers of diseases such as cancer at the earliest stages, facilitating timely intervention and treatment.

### **Electronics and Computing:**

The electronics industry is benefiting from nanotechnology through the development of smaller, faster, and more energy-efficient devices. Nanomaterials such as graphene and carbon nanotubes exhibit exceptional electrical properties, paving the way for the next generation of transistors and batteries. Nanoelectronics also holds the key to quantum computing, promising unparalleled computational power and capabilities.

### **Energy and Environment:**

Nanotechnology plays a crucial role in addressing global energy and environmental challenges. Nanomaterials are being utilized to enhance the efficiency of solar cells, improve energy storage devices like batteries and fuel cells, and catalyze chemical reactions for sustainable energy production. Furthermore, nano-filtration membranes offer a cost-effective solution for water purification, tackling issues of clean water scarcity and pollution.

# Materials Science and Engineering:

Nanotechnology has opened new frontiers in materials science, enabling the development of advanced materials with tailored properties and functionalities. Nanocomposites, reinforced with nanoparticles, exhibit enhanced strength, flexibility, and thermal stability, making them ideal for aerospace, automotive, and construction applications. Moreover, self-healing materials at the nanoscale promise to extend the lifespan and durability of infrastructure and consumer products.

#### **Environmental Remediation:**

Nanotechnology holds promise for environmental remediation by providing efficient and cost-effective methods for cleaning up contaminants in soil, water, and air. Nanoparticles can be engineered to selectively adsorb pollutants, degrade toxic chemicals, and neutralize hazardous substances, offering sustainable solutions for environmental restoration and protection.

In conclusion, nanotechnology is driving innovation and transformation across diverse fields, offering solutions to some of the most pressing challenges facing society. As researchers continue to push the boundaries of what is possible at the nanoscale, the potential for revolutionary breakthroughs remains limitless. Embracing the opportunities presented by nanotechnology will undoubtedly shape the future of science, technology, and human civilization.

Nidhi Bhatia B.Sc. 3rd Year

211104



# **VACCINE**



Whenever we get sick or fall prey to any major disease, doctors usually go for vaccination to prevent that disease and make us fit and fine once again. Children are also vaccinated with many different vaccines to prevent diseases. But the question arises, what actually is a vaccine? Many of us think that vaccine is the medicine which is directly injected into our body for fast action and thus, there is a reduced need to take oral medications, but that's not true. Vaccine is a biological preparation that provides active acquired immunity to a particular infectious or malignant disease. It is actually a dead virus of a particular infection or disease which is injected into our body to make our body familiar with that infection or disease and develop immunity accordingly, in order to fight against the infection in the future. It acts as an immunity booster. A vaccine typically contains an agent that resembles a disease causing microorganism and is often made from weakened or killed form of microbe, it's toxins or one of it's surface proteins. The agent stimulates the body's immune system to recognize it as a threat, destroy it and recognize it further and destroy any of the microorganisms associated with that agent that it may encounter in the future. Vaccines can be prophylactic (to prevent or alleviate the effects of a future infection by a natural or "wild" pathogen), or therapeutic (to fight a disease that has already occurred, such as cancer). Some vaccines offer full sterilizing immunity, in which infection is prevented completely.

In conclusion, vaccination is the preparation of our body to be ready to fight against any illness or disease or infection in future or to gain immunity to fight against already occurred disease or to provide full sterilizing immunity to prevent infection.



# **ELECTRIC VEHICLES**

Electric vehicles (EVs) are revolutionising India's transportation landscape, offering a cleaner, greener, and more efficient alternative to traditional fossil fuel-powered vehicles. With rising fuel prices and growing environmental concerns, EVs are gaining traction as a viable solution. EVs offer several advantages, including:

Zero Emissions: EVs produce no tailpipe emissions, reducing air pollution and Greenhouse Gases emissions.

Lower Operating Costs: EVs are significantly cheaper to run, with electricity costs being a fraction of fuel costs.





Smooth and Quiet Ride: EVs provide a smoother and quieter ride, enhancing the overall driving experience.

In India, EVs are particularly beneficial due to:

High Fuel Prices: EVs offer a cost-effective alternative to expensive fossil fuel Government Incentives: Subsidies and tax rebates encourage EV adoption.

As India continues to urbanize and grow, EVs will play a crucial role in reducing emissions, improving air quality, and enhancing the overall driving experience. With increasing charging infrastructure and decreasing battery costs, EVs are poised to become a mainstream transportation solution in India. Embracing EVs will not only benefit the environment but also drive economic growth and innovation in the country.



# **Science Fun Facts**

- •Humans get a little taller in space because there is no gravity pulling them down!
- •Even though a hippopotamus is huge, it can run faster than a human!
- •An ice cube takes up about 9 percent more volume than the water used to make it.
- •If you drove your car @ 60 miles per hour straight up, it would take you just under six months to reach the moon.
- •Humans can only see about 5 percent of the matter in the universe. The rest is made up of invisible matter (called dark matter) and a mysterious form of energy known as dark energy.
- •An individual blood cell takes about 60 seconds to make a complete circuit of the body.
- •A medium-sized cumulus cloud weighs about the same as 80 elephants.
- •Gorillas and potatoes have two more chromosomes than humans do.
- •50% of the world's oxygen is produced by the sea: Our first thought may be the rainforest. But did you know half of the world's oxygen is actually produced by plankton, seaweed and other ocean-based photosynthesis.
- •Infrared cameras don't really work on polar bears: Polar bears are experts at conserving heat. They have multiple levels to keep them cozy on the chilliest of arctic days.

Pushpa B.Sc. 2nd year 221115





# **Fascinating World of Forensic Science**

Forensic science, often referred to as the "science of crime," plays a pivotal role in solving mysteries and bringing justice to the forefront. It encompasses a diverse range of scientific disciplines applied to legal matters, from DNA analysis to ballistics, fingerprinting, and toxicology. This article delves into the multifaceted realm of forensic science, exploring its history, methodologies, advancements, and its crucial role in modern criminal investigations.

### Methodologies and Techniques:

Forensic science employs a myriad of methodologies and techniques to analyze evidence collected from crime scenes. DNA analysis stands as one of the most revolutionary advancements, enabling the identification of suspects with unprecedented accuracy. Fingerprints, once considered the gold standard of forensic evidence, continue to play a crucial role in linking individuals to crimes. Other techniques include ballistics analysis, which examines firearms and ammunition, and toxicology, which investigates the presence of drugs, chemicals, or poisons in biological samples.

### Advancements in Technology:

The advent of technological advancements has revolutionized forensic science, enhancing its capabilities and accuracy. Automated fingerprint identification systems (AFIS) have streamlined the process of matching fingerprints, while forensic DNA databases have expanded the scope of genetic profiling. Furthermore, developments in microscopy, spectroscopy, and imaging techniques have enabled forensic scientists to analyze evidence with unprecedented precision and detail.

# **Challenges and Controversies:**

Despite its invaluable contributions to criminal investigations, forensic science faces several challenges and controversies. Issues such as forensic bias, human error, and the use of forensic evidence in courtrooms underscore the need for ongoing research, training, and standardization within the field. Additionally, the rapid pace of technological advancement necessitates continuous adaptation and refinement of forensic methodologies to keep pace with evolving criminal tactics.

#### Conclusion:

Forensic science stands as a beacon of truth and justice in the realm of criminal investigations, employing scientific principles to unravel mysteries and bring perpetrators to account. As technology advances and methodologies evolve, the field continues to push the boundaries of possibility, ensuring that justice prevails and the truth is revealed, one piece of evidence at a time

Chinu B.Sc. 2nd year 221111





# Life on Mars

For centuries, Mars has captivated the human imagination, shrouded in mystery and allure. Recent advancements in space exploration have brought us closer to unraveling the secrets of this enigmatic planet, particularly the tantalizing question: could there be life on Mars?

Mars, often referred to as the "Red Planet" due to its rusty hue, shares some striking similarities with Earth. It has polar ice caps, seasons, and a rocky terrain reminiscent of our own planet. However, Mars also presents profound differences, such as its thin atmosphere primarily composed of carbon dioxide. In the quest to understand Mars, scientists have deployed a fleet of robotic explorers, including the curiosity rover and the perseverance rover, equipped with state-of-the-art instruments to analyze the Martian surface. These rovers have provided invaluable data, revealing evidence of ancient riverbeds, lake basins, and minerals that suggest that the planet once had liquid water—a key ingredient for life as we know it.

One of the most significant discoveries in recent years is the detection of methane in the Martian atmosphere. Methane can be produced by both geological processes and microbial life, sparking excitement and speculation about the possibility of microbial organisms lurking beneath the surface of Mars. Furthermore, the discovery of recurring slope lineage (RSL), seasonal dark streaks on Martian slopes, has fueled speculation about the presence of liquid water. While the exact cause of RSL remains debated, some scientists theorize that liquid brines could exist temporarily on the surface, providing a potential habitat for microbial life. However, the search for life on Mars faces numerous challenges and uncertainties. Harsh radiation, extreme temperatures, and the planet's thin atmosphere pose formidable obstacles to potential Martian organisms. Moreover, any existing life forms may be well-hidden beneath the surface, where conditions could be more hospitable.

Future missions to Mars, including sample return missions and the deployment of advanced instruments, hold the promise of shedding further light on the planet's past and present habitability. Whether we ultimately find evidence of past or present life on Mars, our exploration of the Red Planet continues to inspire wonder and fuel our curiosity about the potential for life beyond Earth. As we venture further into the cosmos, Mars stands as a beacon of possibility, beckoning humanity to unravel its enduring mysteries.

Pushpanjali B.Sc. 2nd year

221123





# ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ



-----

ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਉਤਮ ਕਾਰਜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਮ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਉਦੋਂ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹਿਤ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਿਤ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਤੇ ਸਾਡਾ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪਾਠਕ ਤਕ ਚਾਨਣ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਪਾਠਕ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਉਸ ਚਾਨਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਕਾਲਜ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਗਿਆਨ ਮਾਣਿਕ' ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤਕ ਸਮਝ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਮਿਆਰ ਵੇਖਣ ਪਰਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਯਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਹਿਤਕ ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤਕ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਰੂਪਕ ਪੱਖੋਂ ਸਾਦ-ਮੁਰਾਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਅੰਕ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਪਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਹਿਤਕ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਛਪ ਸਕੀਆਂ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਸ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹਿਤਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵਧਣਗੇ। ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 'ਤੇ ਛਾਪੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸੂਝ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਵੇਂ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵੱਲ ਅਹੁਲਣਗੇ।

**ਸੁਖਮੀਨ ਕੌਰ** ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ



# ਸੰਪਾਦਕੀ



-----

ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੋਬਾਇਲ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈਂਟ ਦੇ ਚਕਾਚੌਂਧ ਭਰੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਬੜੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੋੜ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਕਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਕਾਲਜ ਵਲੋਂ ਰਸਾਲਾ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਲੱਗ–ਅਲੱਗ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਪਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਗਿਆਨ ਮਾਣਿਕ' ਰਸਾਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤਕ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਉਭਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਚੀ ਰਹੇ।

'ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਕਾਲਜ ਫ਼ਾਰ ਵਿਮੈਨ' ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਮਲੂਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਰਚਨਾਵਾਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੇਂਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਨਵ ਪਣਪੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇਗਾ ਐਸੀ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

> ਗਗਨਜੋਤ ਕੌਰ ਐਮ.ਏ.(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ





# ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਭਰਮਾ–ਵਹਿਮਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਾਰਤੰਡ ਪਹਾੜੀ ਦੇ ਕੋਲ੍ਹ 'ਮੱਛੀ-ਭਵਨ' (ਮਤਯ-ਮਟਨ) ਨਾਮ ਚਸ਼ਮੇ'ੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਦਿਗ-ਵਿਜਈ ਪੰਡਿਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੋਈ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਮਨਦਾ, ਮਾਸ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਸਮਝਦਾ, ਚੌਂਕੇ ਦੀ ਛੂਤ-ਛਾਤ, ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਦੇ ਸੂਤਕ-ਪਾਤਕ, ਜਨੇਊ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਉਚਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਸਨ ਮੰਨਦੇ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਾਸ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਬਲ ਚੇਤਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਾਸਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵਾਂ ਵਿਖੇ ਹੈ, ਤੇਹਾ ਹੀ ਉਹ ਬਨਸਪਤੀ ਸਗੋਂ ਦਾਣੇ-ਦਾਣੇ ਵਿਖੇ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਹੀਲ-ਹੁੱਜਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਕਰਨੇ ਮੁਰਖਤਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹ ਨਿਰ-ਸੰਦੇਹ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਸੁ ਮਾਸੁ ਕਰਿ ਮੂਰਖ-ਝਗੜੇ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨੁ ਨਹੀ ਜਾਣੈ॥ ਕਉਣ ਮਾਸ ਕਉਣੁ ਸਾਗੁ ਕਹਾਵੈ ਕਿਸ ਮਹਿ ਪਾਪ ਸਮਾਏ (ਮਲਾਰ ਵਾਰ ਮ:੧)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਚੌਂਕੇ ਦੀ ਛੂਤ–ਛਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਚੌਂਕੇ ਦੁਆਲੇ ਕਾਰ ਕਢਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਖਾਣ–ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ੁਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਖਾਣ–ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਾਫ–ਸੁਥਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ–ਨਰੋਆ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾਈ ਤੇ ਉਸ ਪਰਮ ਜੋਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ ਆਤਮ–ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤਿ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਛਡਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ 'ਪਰਮ–ਜੋਤੀ' ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ:–

ਅਭਾਖਿਆ ਕਾ ਕੁਠਾ ਬਕਰਾ ਖਾਣਾ॥
ਚਉਕੇ ਉਪਰਿ ਕਿਸੇ ਨ ਜਾਣਾ॥
ਦੇ ਕੈ ਚਉਕਾ ਕਢੀ ਕਾਰ॥
ਉਪਰਿ ਆਇ ਬੈਠੇ ਕੁੜਿਆਰ॥
ਮਤੁ ਭਿਟੈ ਵੇ ਮਤੁ ਭਿਟੈ॥
ਇਹ ਅੰਨੁ ਅਸਾਡਾ ਫਿਟੈ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਈਐ॥ ਸੁਚਿ ਹੋਵੈ ਤਾ ਸਚੁ ਪਾਈਐ॥ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਮ:੧)



ਗੁਰੂ ਜੀ ਸੂਤਕ–ਪਾਤਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੰਮਣਾ ਤੇ ਮਰਨਾ ਤਾਂ ਉਸ ਮਾਲਕ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਲ ਲਗਾਏ ਰਖਣਾ ਇੰਦ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸੂਤਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਨ ਜੋੜ ਕੇ ਜੀਵਨ–ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਝੂਠ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਠੱਗੀ, ਚੋਚੀ, ਯਾਚੀ ਆਦਿ ਗੁਨਾਹ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦਾ ਵੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੂਤ ਦਾ ਜਨੇਉ ਗਲ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਨੇਊ ਦੀ ਰਸਮ ਮੰਨਣ ਵੇਲੇ ਬਕਰਾ ਕੋਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਟਕੇ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਜਨੇਊ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਤੁਟੇ? ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੰਨਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਸ ਗਾਉਣ ਰੂਪੀ ਜਨੇਊ ਪਹਨਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਲੋਕ ਤੀਕ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਇਆ ਰੂਪੀ ਕਪਾਹ, ਸੰਤੋਖ ਰੂਪੀ ਸੂਤ, ਜਤ ਰੂਪੀ ਗੰਢਾਂ ਤੇ ਸਤ ਰੂਪੀ ਵਟ ਦਾ ਜਨੇਉ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਆਤਮ ਜੋਤਿ ਸਦਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਨਾਲ ਗੁਣਵੰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੰਤੋਖੁ ਸੂਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ॥ ਏਹ ਜਨੇਊ ਜੀਅ ਕਾ ਹਈ ਤਾਂ ਪਾਂਡੇ ਘਤੁ॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ:੧)

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੀ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਉਥੇ ਤਾਂ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਰਮ ਉਤਮ ਤੇ ਉਜਲ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਅੱਗੇ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਹਿਮਾਂ –ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਫ਼–ਸੁਥਰਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਦਰਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਰਤਾਰੀ ਦੇਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਮਾਨਣ ਦੇ ਸੁੱਤੇ ਦਿਲੀ ਜਜ਼ਬੇ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਬੇ–ਖੁਦੀ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ–ਜਸ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਖਮੀਨ ਕੌਰ** ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ



# ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ



ਭਾਸ਼ਾ ਕੇਵਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਕਰੂਪਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪਣ ਦਾ ਬੀਜ਼ ਬੀਜਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਮੂਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਗੌਰਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੌਰਵ ਸਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪਵਚਾਰ ਦੂਜਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਕਦੇ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਗੌਰਵ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਥੋਂ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਫਲ–ਫੁੱਨ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਭਜੋਤ** ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

# ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ

ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਜ਼ਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਖਾ ਪੀ ਕੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹਾਂ ਤੇ ਜੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਸਦਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਓ ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦੇਸ਼ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਦੇਸ਼-ਭਗਤਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਮਹਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖਾਤਰ ਆਪਣਾ ਤਨ-ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਊਧਮ ਸਿੰਘ, ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ, ਗਦਰੀ ਬਾਬਿਆਂ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਦੇਸ਼-ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਚੜ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਇਹਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਪੁਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਭਾਰਤੀ ਅੰਦਰ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਦੇਸ਼ ਭਗਤਾਂ ਵਰਗੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਮੌਰ ਬਣਾ ਸਕੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਮਹਾਨ ਦੇਸ਼ ਭਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਪਰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਗਨਜੋਤ ਕੌਰ ਜ਼ੇਜ਼ੀ) ਕਾਰਾ ਮਹਿਲਾ

ਐਮ.ਏ.(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ



# ਅੱਜ ਦਾ ਇਨਸਾਨ

ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਲੜ ਰਿਹੈ. ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਲਾ ਖੜ ਰਿਹੈ. ਕੋਈ ਵੇਖ ਤਰੱਕੀਆਂ ਸੜ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਦੱਖਾਂ 'ਚ ਸਾਥ ਨਿਭਾ ਰਿਹੈ, ਕੋਈ ਪਾ ਦੁਰੀਆਂ ਰੂਆ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਵੇਖ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮੱਚ ਰਿਹੈ, ਕੋਈ ਮੁੱਲੋ-ਮੁੱਲੀ ਜੂਜੂ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਔਕੜਾਂ ਮੂਹਰੇ ਡੱਟ ਰਿਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਜ਼ਾਨੇ ਖੁੱਟ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵੰਡ ਰਿਹੈ, ਕੋਈ ਬਣ ਕੇ ਰੱਬ ਦੇ ਦੰਡ ਰਿਹੈ। ਕੋਈ ਪਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੱਕ ਰਿਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਕ ਰਿਹੈ। ਨਾ ਕਰ ਐਵੇਂ ਤੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢੇਰੀ, ਸਾਂਭ ਲਈ ਮਾਪੇ. ਭਾਵੇਂ ਪਾਈਂ ਨਾ ਤੀਰਥ ਫੇਰੀ।

> ਗਗਨਜੋਤ ਕੌਰ ਐਮ.ਏ.(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ



# ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਨਦੀ

ਨੀਲ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਨਦੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਤਰ-ਪੂਰਬ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇਹ 11 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ 6,853 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਹੜ ਅਤੇ ਆਸ–ਪਾਸ ਦੀ ਰੇਗਿਸਤਾਨੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੀਲ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਤੱਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ।

> ਨੇਹਾ ਸਮੈਸਟਰ 6



# ਜੀਉਣ ਦਾ ਰਸਤਾ



ਦੋਲਤ ਵੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਘੱਟ ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਤੀ ਕਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਧਨ ਤਾਂ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਲਤ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਨਿਕਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬੜੇ ਵਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭਗਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਧਨ ਆਉਣ ਜਾਂ ਧਨ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹ ਖਬਰਾਂ ਪੜਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋਲਤ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਰਯਾਦਾਵਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੋਰ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦੋਲਤ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇਸ ਵੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਲਤ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਚਰਿੱਤਰ, ਸੰਸਕਾਰ, ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਲਤ ਵਾਂਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨ ਕੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣੋ ਤੇ ਉੱਪਰ ਬੈਠਾ ਰੱਬ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੋਲਤ ਹੀ ਮੰਨੇਗਾ।

ਸਮੈਸਟਰ 6

# ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਦੌਰ

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਉਗੀ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਦਾ ਰਸਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮੌਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਟੇਕਨੋਲਜੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਟਲੀਕਰਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਸਿਖਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੇਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਅਧਿਆਤਮ ਦਾ ਖੇਤਰ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋਗੇ ਪ੍ਰੰਤੂ (ਜਿਹੜਾ ਆਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੇਗਾ, ਉਹ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 'ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੌਰਟ ਸਟਰਕਚਰ' ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਰੁਝੇ ਹੋਵੋ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਿਜ਼ੀਟਲੀਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੌਮ ਸਿਖਣੇ ਹੀ ਪੈਣੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਬੇਰੂਜ਼ਗਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਕ ਉਮੀਦ ਦਾ ਰਸਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ <mark>ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਅ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਜੋ ਕੰਮ</mark> ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਅਵਸਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਐਡਵਾਂਸ ਟੇਕਨੋਲਜੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਟਲੀਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਸਿਖਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅੱਤੇ ਉਹ ਹੈ ਅਧਿਆਤਮ ਖੇਤਰ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੈਤਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਆਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੇਗਾ, ਉਹ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 'ਸੋਸ਼ਲ ਸਪੈਂਰਟ ਸਟਰਕਚਰ' ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਰੁਝੇ ਹੋਵੇਂ, ਕੁਝ ਸਮਾ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਹੀ ਜੀਵਣ ਜੀਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਨੇਹਾ

ਸਮੈਸਟਰ 6

# ਤਣਾਅ



ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਭਰੀ ਦਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਦੁਬਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦਾਹਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਚ ਖਨ-ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰਿਟਸੋਲ ਅਤੇ ਅਡਰੋਨਾਲਾਇਨ ਵਰਗੇ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸੇਤਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਗੈਸਟਰਿਕ ਵਰਗੇ ਪਾਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਂਤ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਤਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤਲਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਸੰਬਰ 2023 ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤੀਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਉੱਲਝਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਤ ਮਨ ਨਾਲ ਹਰ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਿੰਜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ** ਸਮੈਸਟਰ 6

# ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

------

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੋਧ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀ ਦੇ ਮੱਧ ਤੱਕ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜੀਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ–ਉਪਯੋਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਅਤੇ ਜੀਵ–ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਉਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੋਧ ਕਰਤਾ ਦੇ ਅੰਤਰ–ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਲ ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਜੀਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 11 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਵਖਰੇਵਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਭਿੰਨ–ਭਿੰਨ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ/ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੈਲ ਜਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਜੀਵ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਗ੍ਰਹਿ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਵਖਰੇਵੇਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਤੰਤਰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੋਧਕਰਤਾ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਧਰਤੀ ਉਪਯੋਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਸੰਯੋਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਜੀਵ–ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਖਣਿਜਾਂ ਗੈਸਾਂ, ਪਾਣੀ, ਜੀਵਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਯੋਗਿਕ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੱਖਾਂ, ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਜਿਵੇਂ ਊਲੀਆਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਵਾਇਰਸ, ਗੰਡੋਏ ਆਦਿ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ–ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਖਮ ਜੀਵ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਜੈਵਿਕ ਰਸਾਇਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਜਿਹੜੇ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣੂੰਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖੋਜਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕਜੂਟ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੌਣ ਅਪਣਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

**ਨੀਸ਼ੂ** ਸਮੈਸਟਰ 6

# ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਹੈ।ਨੈਤਿਕ ਬਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸਾਡੇ ਆਸ–ਪਾਸ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਵਰਦਾਨ ਮਨ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਾਟਾ ਤੱਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ, ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਿਲੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੂਸ਼ਟੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਅੱਜ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤੇ ਮਹੱਤਵ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਈਰਖਾ, ਦੋਸ਼, ਹਿੰਸਾ, ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਮਨੱਖ ਕੋਲ ਅਣਗਿਣਤ ਭੌਤਿਕ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਭਾਵੇਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂਰਖ, ਡਰਪੋਕ ਕਹਿ ਕੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁੱਖ–ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੰਨ ਕਮਾਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਉ,ਪੀਊ ਅਤੇ ਮੌਜ ਕਰੋ ਇਹ ਹੀ ਅੱਜ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲਾਲਸਾ ਕਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦੌੜ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।ਮਨੁੱਖ ਇਛੁੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਇੱਛਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਛਾਵਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸੰ ਦਾ ਹਲ ਹੈ 'ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ'। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਪ੍ਰਾਪਤ ਵਸਤੂ ਦੇ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਸੰਤੋਸ਼ ਕਰੋ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਈਰਖਾ, ਦਵੇਸ਼ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਤਣਾਅ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੌਣ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੀ ਸੱਚੁ ਸੁੱਖ ਹੈ। ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ** ਸਮੈਸਟਰ 6





## ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਫੈਸ਼ਨ

ਰਹਿਣ–ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਪਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੀ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ। ਫੈਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਨਵਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੱਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲੇਕਿਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਦੇ ਬੱਚੇ ਫੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਇਹ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਫੈਸ਼ਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਦਾੜੀ ਮੁੱਛ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਰਦ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਇਸ ਫੈਸ਼ਨ ਨੇ ਗਾਇਬ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਬੈਲ ਬਾਟਮ, ਬੈਗੀ, ਸਕਿਨ ਟਾਈਟ ਜੀਨਸ ਇਹ ਸਭ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਲੇਕਿਨ ਅੱਜ ਦੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਤਲੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੀ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਰੀਬ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਖਾਤਰ ਚੋਰੀ–ਚਕਾਰੀ ਜਾ ਫਿਰ ਹੇਰਾ–ਫੇਰੀ ਕਰਕੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਗਨਜੋਤ ਕੌਰ ਐਮ.ਏ.(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ



## ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ–ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਝਗੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿੰਬਲੀ ਵਿਲਸਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭੋਜਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਲੰਦਨ ਦੀ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਜੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਲੋਵੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਗਰ ਸੁਭਾਗ ਦੇ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਗਈ। ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਨਰਲਸ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਦਰਅਸਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਈਕਿਉ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਅੰਜ਼ਲੀ** ਸਮੈਸਟਰ 6



# ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਫਾਇਦ



ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਣਗਿਣਤ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪੁੰਗਰਿਆਂ ਭੋਜਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਪਰਾਉਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ – ਦੋ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਹੀ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੁੰਗਰਿਆ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਹਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਮੂੰਗ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਬਾਦਾਮ ਆਦਿ। ਸਭ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁੰਗਰਿਆ ਅਨਾਜ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਸਤਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੀਮੀਆ ਭਾਵ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਲੋਹ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਮੁੰਗੀ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਨੰ ਵਰਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:

–ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤੇ।

–ਪੁੰਗਰਿਆਂ ਅਨਾਜ ਤਾਜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

–ਕਦੇ ਵੀ ਲੇਸਲੇ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਬਦਬੂ ਵਾਲੇ ਪੁੰਗਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਉਪਾਸਨਾ** ਸਮੈਸਟਰ 6



ਇਹ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ – ਇਨਸਲਿਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰੋਜਨ (ਪੁਰਸ਼–ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਚੇਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਲ ਹੋਣਾ (ਹਿਰਸੁਟਿਜ਼ਮ), ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ, ਮੁਹਾਸੇ, ਉਦਾਸੀ, ਪਾਚਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਤੀਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਸੀ ਓ ਐਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੂਜਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੁਗਰ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਖੁਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ਮਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਛੋਂਟਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਰ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਖਰਾਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਟੇ ਜਾਂ ਮੈਦੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਲ-ਸਬਜੀ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ (ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ: ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆ ਪਨੀਰ, ਦਾਲਾਂ ਦਹੀਂ, ਗਿਰੀ ਆਦਿ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ: ਅੰਡੇ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਕਾਨ ਤੋਂ (ਇਨੋਸਿਟੌਲ) ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਕਸਾਨ ਸਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਤਲਿਤ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅੋਮੇਗਾ-6, ਵਿਟਾਮਿਨ-1 ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 6-7 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਨਾਸਤਾ ਪਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਫਰਮੇਨਟਿਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਕੰਜੀ ਆਦਿ ਅਤੇ 30 ਗਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਮਾਰੀ 3–4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੰਤਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ

## ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤਬਾਹੀ

ਆੳ ਰਲ-ਮਿਲ ਰੋਕੀਏ ਯਾਰੋ, ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤਬਾਹੀ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਸਾਰੇ ਕਰੋ ਅਗਵਾਈ। ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਭਰ ਲਾਕੇ ਆਪਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਦੇ। ਘਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚਦੇ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਪਏ ਨੇ ਅੱਡਦੇ। ਦੇਸ਼ ਤਰੱਕੀ ਕੀ ਕਰਨੀ, ਜਦੋਂ ਜਵਾਨੀ ਹੋਈ ਨਸ਼ਿਆਈ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ..... ਪੈਸੇ ਖਾਤਰ ਬੰਦਾ, ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ, ਉੱਜੜਦਾ ਵੇਖ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੀਨਾ ਤਾਰੇ। ਆਪ ਜਿਹੜਾ ਸੁਖੀ ਵਸੇ, ਜੋ ਦੁਜਿਆਂ ਲਈ ਪੁੱਟੇ ਖਾਈ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ... ਨਸ਼ਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਬੰਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਮਾੜੇ, ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਕੇ ਮੁੰਹੋਂ ਕਢਾਉਂਦਾ ਹਾੜੇ, ਖੇਤ ਚਗੇ ਤੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਲ ਨਾ ਆਈ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ..... ਛੇਵਾਂ ਦਰਿਆ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੂੰ, ਜੇ ਠੱਲ ਨਾ ਪਾਈ, ਭੈਣਾਂ ਰੱਖੜੀ ਕਿਸ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹਦੀ, ਜਦੋਂ ਰਹੇ ਨਾ ਭਾਈ, ਨਸ਼ੇ ਰਹਿਤ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜ ਕੇ 'ਪੁੱਤ' ਕਰੇ ਰੁਸ਼ਨਾਈ, ਮਨੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਸਾਰੇ ਕਰੋ ਅਗਵਾਈ।



## संपादिका की कलम से



### -----

## शून्य की उड़ान

वैज्ञानिको करो कुछ कमाल, मानव के मस्तिष्क में डाल दो प्यार के भाव। निकाल बाहर फेंको घृणा, जलन, कटुता और क्षुद्रता। तभी तो तुम्हारे आविष्कार पहुँचेंगे हर घर-द्वार। मंगल को छोड़ धरती को सम्भालो. सुखद बनाने का इसे करो प्रयास। वरना उड़ान तुम्हारी है शून्य। लाभ उसका है सीमित। पहले धरती को तो व्यवस्थित कर लो , अभाव, लड़ाई-झगड़े, धर्मान्धता पर तो विजय पा लो। ईश्वरीय कण को बाहर तुम खोज रहे , वह तो छिपा है तुम्हारे भीतर। मृत्यु पर विजय पाने का प्रयास तुम्हारा, है निरर्थक। अमरत्व फूलता है स्वर्ग में, मृत्यु पर विजय पाने से पूर्व धरा को तो स्वर्ग बना लो। मिट्टी पर जीवन बहुत कठिन है, पहले उसे तो सम्भालो। जग जीवन को तो जुड़ा लो। उल्टे रास्ते पर न चलो तुम। क्रम अपने को तो सुधारो।

> डॉ आराधना एसोसिएट प्रोफेसर हिंदी विभाग





### हल अपना-अपना

किस्से कहानियों में पढ़े पात्र अक्सर हमारे जीवन में आ खड़े होते हैं।
हम एक नहीं अनेक पात्रों का मिला जुला जीवन जीते हैं एक साथ ।
उन्हीं समस्याओं से दो चार होते हैं।
कभी सीता की तरह राम के आक्षेपों को
झेलना पड़ता है ।
हर पल उस दंश के साथ जीना होता है।
वाल्मीिक सा कोई संरक्षक भी नहीं मिलता।
राम तो दंश देकर बड़ी आसानी से स्मृतियों के पार फेंक देता है ।
पर सीता जीवन भर उसे जीती है।
कई बार शीलवती ही जीवन में आ खड़ी होती हैं।
सामाजिक भर्त्सना तथा असुरक्षा के कारण जीवन भर उस स्थिति को अपनी नियति मान
भोगती है।

परंतु यह यंत्रणा काफ़ी नहीं होती। ओक्काक नामक पुरुष असुरक्षा के चलते उसके चरित्र पर लांछन लगाने से बाज़ नहीं आता। हर सीता, अहिल्या, द्रौपदी, शीलवती की समस्याएँ लगभग समान है ,

पर समाधान ....

किस्से कहानियों जैसा नहीं होता।
हल कोई मशीन में बना सिक्का नहीं जो कहीं भी चल सके।
सबको अपना-अपना हल खोजना होता है।
और बहुत बार तो अनेक स्थितियों का हल होता ही नहीं।
उनको जीवन भर ढोना होता है।
हाँ! यह आपके अपने हाथ में है कि
हँसकर निभाएँ या कुढ कर ढोए जीवन भर!

डॉ आराधना एसोसिएट प्रोफेसर हिंदी विभाग





## छात्र संपादिका की कलम से



### परिवर्तन

बदलने को तो सब बदलता है, मौसम बदलता है, इंसान बदलता है। डालियाँ टूटें अगर, तो वृक्ष से, पक्षियों का नीड बदलता है। अपनी मस्ती में शान्त बहने वाली नदी. किनारे छोड़ सीमा से बाहर बहने लगे, तो उसका भी स्वरूप बदलता है। पहचाना जाता है सागर, अपनी अथाह गहराई के लिए। ऊपर उठता है लहरों के साथ, तो सुनामी रूप में उसका स्वरूप बदलता है। पतझड़ बीतता है और जब बहार आती है,। धरा संवरती है तो उसका श्रृंगार बदलता है बदली बरसती है, और जब इन्द्रधनुष बनता है, सूने आसमान का रूप बदलता है। वक्त के साथ बहुत कुछ बदलता है, धरती बदलती है, आसमां बदलता है। सबसे बढ़कर जो देखा इस जहान में, अपने मतलब के लिए इंसान भगवान भी बदलता है..!!

> करिश्मा बीए तृतीय वर्ष



### बचपन



आह्लादित थी ज़िंदगी
बचपन में
जब हर ग़म
हर मौसम से बेगाना सा था,,,
फूलों संग बिंदास जो
मुस्काना था,,,,
छोटी छोटी इच्छाएं थी
हर मौसम लगता आशिकाना था
ख्वाहिशें ज्यादा थी नहीं
तितलियों को उड़ते देख
खुशियों से खूब खिलखिलाना था,,,,
आज ज़िंदगी की पतवार
हर जगह से दरक रही है
भटके हुए मुसाफ़िर जैसे
जिसका कोई ठौर या ठिकाना नहीं है।

-----

- ख़ुशी बीए प्रथम वर्ष

## गंगा दशहरा

प्रतिवर्ष ज्येष्ठ माह की शुक्ल पक्ष की दशमी को गंगा दशहरा मनाया जाता है।इस वर्ष गंगा दशहरा 30 मई 2024 को मनाया जाएगा।

स्कंदपुराण के अनुसार गंगा दशहरे के दिन व्यक्ति को किसी भी पवित्र नदी पर जाकर स्नान, ध्यान तथा दान करना चाहिए। इससे वह अपने सभी पापों से मुक्ति पाता है। यदि कोई मनुष्य पवित्र नदी तक नहीं जा पाता तब वह अपने घर के पास की किसी नदी पर स्नान करें। ज्येष्ठ शुक्ल पक्ष की दशमी को संवत्सर का मुख कहा गया है। इसलिए इस इस दिन दान और स्नान का ही अत्यधिक महत्व है।

वराह पुराण के अनुसार ज्येष्ठ शुक्ल दशमी, बुधवार के दिन, हस्त नक्षत्र में गंगा स्वर्ग से धरती पर आई थी। इस पवित्र नदी में स्नान करने से दस प्रकार के पाप नष्ट होते है। किसी भी नदी पर जाकर अर्ध्य (पूजादिक) एवम् तिलोदक (तीर्थ प्राप्ति निमित्तक तर्पण) अवश्य करें। ऐसा करने वाला महापातकों के बराबर के दस पापों से छूट जाता है। ज्येष्ठ शुक्ल पक्ष, दशमी को गंगावतरणके दिन मन्दिरों एवं सरोवरों में स्नान कर पवित्रता के साथ मनाया जाता है।इस दिन मथुरा में पतंगबाज़ी का विशेष आयोजन होता है।



भागीरथी की तपस्या के बाद जब गंगा माता धरती पर उतरी उस दिन ज्येष्ठ शुक्ल पक्ष की दशमी थी। गंगा माता के धरती पर अवतरण के दिन को ही गंगा दशहरा के नाम से पूजा जाना जाने लगा। इस दिन गंगा नदी में खड़े होकर जो गंगा स्तोत्र पढ़ता है, वह अपने सभी पापों से मुक्ति पाता है। स्कंद पुराण में दशहरा नाम का गंगा स्तोत्र दिया हुआ है। गंगा दशहरे के दिन श्रद्धालु जन जिस भी वस्तु का दान करें उनकी संख्या दस होनी चाहिए और जिस वस्तु से भी पूजन करें उनकी संख्या भी दस ही होनी चाहिए। ऎसा करने से शुभ फलों में और अधिक वृद्धि होती है। गंगा दशहरे का फल ज्येष्ठ शुक्ल दशमी के दिन गंगा स्नान करने से व्यक्ति के दस प्रकार के पापों का नाश होता है। इन दस पापों में तीन पाप कायिक, चार पाप वाचिक और तीन पाप मानसिक होते है। इन सभी से व्यक्ति को मुक्ति मिलती है।

#### गंगा दशहरा व्रत कथा

एक बार महाराज सगर ने व्यापक यज्ञ किया। उस यज्ञ की रक्षा का भार उनके पौत्र अंशुमान ने संभाला। इंद्र ने सगर के यज्ञीय अश्व का अपहरण कर लिया। यह यज्ञ के लिए विघ्न था। परिणामतः अंशुमान ने सगर की साठ हजार प्रजा लेकर अश्व को खोजना शुरू कर दिया। सारा भूमंडल खोज लिया पर अश्व नहीं मिला। फिर अश्व को पाताल लोक में खोजने के लिए पृथ्वी को खोदा गया। खुदाई पर उन्होंने देखा कि साक्षात् भगवान 'महर्षि कपिल' के रूप में तपस्या कर रहे हैं। उन्हीं के पास महाराज सगर का अश्वचर रहा है। प्रजा उन्हें देखकर 'चोर-चोर' चिल्लाने लगी।

महर्षि कपिल की समाधि टूट गई। ज्यों ही महर्षि ने अपने आग्नेय नेत्र खोले, त्यों ही सारी प्रजा भस्म हो गई। इन मृत लोगों के उद्धार के लिए ही महाराज दिलीप के पुत्र भगीरथ ने कठोर तप किया था। भगीरथ के तप से प्रसन्न होकर ब्रह्मा ने उनसे वर मांगने को कहा तो भगीरथ ने 'गंगा' की मांग की।

इस पर ब्रह्मा ने कहा- "राजन! तुम गंगा का पृथ्वी पर अवतरण तो चाहते हो,परंतु क्या तुमने पृथ्वी से पूछा है कि वह गंगा के भार तथा वेग को संभाल पाएगी? मेरा विचार है कि गंगा के वेग को संभालने की शक्ति केवल भगवान शंकर में है, इसलिए उचित यह होगा कि गंगा का भार एवं वेग संभालने के लिए भगवान शिव का अनुग्रह प्राप्त कर लिया जाए। "महाराज भगीरथ ने वैसे ही किया। उनकी कठोर तपस्या से प्रसन्न होकर ब्रह्माजी ने गंगा की धारा को अपने कमंडल से छोड़ा। तब भगवान शिव ने गंगा की धारा को अपनी जटाओं में समेटकर जटाएं बांध लीं। इसका परिणाम यह हुआ कि गंगा को जटाओं से बाहर निकलने का पथ नहीं मिल सका।

अब महाराज भगीरथ को और भी अधिक चिंता हुई। उन्होंने एक बार फिर घोर तप शुरू किया। तब कहीं भगवान शिव ने गंगा की धारा को मुक्त करने का वरदान दिया। इस प्रकार शिवजी की जटाओं से छूट कर गंगाजी हिमालय की घाटियों में कल-कल निनाद करके मैदान की ओर मुड़ी।

इस प्रकार भगीरथ पृथ्वी पर गंगा का वरण करके बड़े भाग्यशाली हुए। उन्होंने जनमानस को अपने पुण्य से उपकृत कर दिया। युगों-युगों तक बहने वाली गंगा की धारा महाराज भगीरथ की कष्टमयी साधना की गाथा कहती है। गंगा प्राणीमात्र को जीवनदान ही नहीं देती, मुक्ति भी देती है। इसी कारण भारत तथा विदेशों तक में गंगा की महिमा गाई जाती है।



### गंगा दशहरा की पूजा विधि

इस दिन पिवत्र नदी गंगा जी में स्नान किया जाता है। यदि कोई मनुष्य वहाँ तक जाने में असमर्थ है तब अपने घर के पास किसी नदी या तालाब में गंगा मैया का ध्यान करते हुए स्नान कर सकता है। गंगा जी का ध्यान करते हुए षोडशोपचार से पूजन करना चाहिए। गंगा जी का पूजन करते हुए निम्न मंत्र पढ़ना चाहिए: "ऊँ नम: शिवायैनारायण्यैदशहरायैगंगायै नम:"

इस मंत्र के बाद "ऊँ नमो भगवते ऐंहींश्रीं हिलिहिलिमिलिमिलिगंगे मां पावयपावय स्वाहा" मंत्र का पाँच पुष्प अर्पित करते हुए गंगा को धरती पर लाने वालेभगीरथी का नाम मंत्र से पूजन करना चाहिए। इसके साथ ही गंगा के उत्पत्ति स्थल को भी स्मरण करना चाहिए। गंगा जी की पूजा में सभी वस्तुएँ दस प्रकार की होनी चाहिए जैसे दस प्रकार के फूल, दस गंध, दस दीपक, दस प्रकार का नैवेद्य, दस पान के पत्ते, दस प्रकार के फल होने चाहिए। यदि कोई व्यक्ति पूजन के बाद दान करना चाहता है तब वह भी दस प्रकार की वस्तुओं का करता है तो अच्छा होता है लेकिन जौ और तिल का दान सोलह मुठ्ठी का होना चाहिए। दक्षिणा भी दस ब्राह्मणों को देनी चाहिए। जब गंगा नदी में स्नान करें तब दस बार डुबकी लगानी चाहिए। ज्येष्ठ शुक्ल दशमी के दिन गंगा स्नान करने से व्यक्ति के दस प्रकार के पापों का नाश होता है। इन दस पापों में तीन पाप कायिक, चार पाप वाचिक और तीन पाप मानसिक होते हैं। इन सभी से व्यक्ति को मुक्ति मिलती है।

### गंगा दशहरा से जुड़ी हुई धार्मिक मान्यताएं

ज्येष्ठ शुक्ल दशमी को सोमवार तथा हस्त नक्षत्र होने पर यह तिथि घोर पापों को नष्ट करने वाली मानी गई है। हस्त नक्षत्र में बुधवार के दिन गंगावतरण हुआ था, इसलिए यह तिथि अधिक महत्त्वूपर्ण है। गंगाजी की मान्यता हिन्दू ग्रंथों में बहुत है और यह भारतवर्ष की परम पवित्र लोकपावन नदी मानी जाती है। इस दिन लाखों लोग दूर-दूर से आकर गंगा की पवित्र जलधारा में स्नान करते है।बहुत सस्थानों में इस दिन शर्बत की प्याऊ लगाई जाती है, जहाँ हज़ारों नर-नारी शीतल शर्बत पीकर ग्रीष्म ऋतु में अपने हृदय को शीतल करते हैं। आज के दिन गंगाजी के विभिन्न तटों और घाटों पर तो बड़े-बड़े मेले लगते ही हैं, अन्य पवित्र नदियों में भी लाखों व्यक्ति स्नान करते हैं। सम्पूर्ण भारत में पवित्र नदियों में स्नान का विशिष्ट पर्व के रूप में मनाया जाता है यह गंगा दशहरा। आज के दिन दान देने का भी विशिष्ट महत्त्व है। यह मौसम भरपूर गर्मी का होता है अत: छतरी, वस्त्र, जूते-चप्पल आदि दान में दिए जाते हैं।आज के दिन यदि गंगाजी अथवा अन्य किसी पवित्र नदी पर सपरिवार स्नान हेतु जाया जा सके तब तो सर्वश्रेष्ठ है, यदि संभव न हो तब घर पर ही गंगा जल को सम्मुख रखकर गंगाजी की पूजा-आराधना कर ली जाती है। मान्यता है कि इस दिन जप-तप, दान, व्रत, उपवास और गंगाजी की पूजा करने पर सभी पाप जड़ से कट जाते हैं। अनेक परिवारों में दरवाज़े पर पाँच पत्थर रखकर पाँच पीर पूजे जाते हैं। इसी प्रकार परिवार के प्रत्येक व्यक्ति के हिसाब से सवा सेर चूरमा बनाकर साधुओं, फ़कीरों और ब्राह्मणों में बांटने का भी रिवाज है। ब्राह्मणों को बड़ी मात्रा में अनाज को दान के रूप में आज के दिन दिया जाता है। आज ही के दिन आम खाने और आम दान करने को भी विशिष्ट महत्त्व दिया जाता है।





दशहरा के दिन दशाश्वमेध घाट में दस बार स्नान करके शिवलिंग का दस संख्या के गंध, पुष्प, दीप, नैवेद्य और फल आदि से पूजन करके रात्रि को जागरण करने से अनंत फल प्राप्त होता है| इसी दिन गंगा पूजन का भी विशिष्ट महत्त्व है। इस दिन विधि-विधान से गंगाजी का पूजन करके दस सेर तिल, दस सेर जौ और दस सेर गेहूँ दस ब्राह्मणों को दान दें। परदारा और परद्रव्यादि से दूर रहें तथा ज्येष्ठ शुक्ल प्रतिपदा से प्रारम्भ करके दशमी तक एकोत्तर-वृद्धि से दशहरा स्तोत्र का पाठ करें। इससे सब प्रकार के पापों का समूल नाश हो जाता है और दुर्लभ सम्पत्ति प्राप्त होती है।

- ज्योति गुप्ता बीए द्वितीय वर्ष

# कैलाश पर्वत और चंद्रमा का रहस्य...

कैलाश पर्वत, इस ऐतिहासिक पर्वत को आज तक सनातनी भारतीय लोग शिव का निवास स्थान मानते हैं। शास्त्रों में भी यही लिखा है कि कैलाश पर शिव का वास है।किन्तु वहीं नासा जैसी वैज्ञानिक संस्था के लिए कैलाश एक रहस्यमयी जगह है। नासा के साथ-साथ कई रूसी वैज्ञानिकों ने कैलाश पर्वत पर अपनी रिपोर्ट दी है।उन सभी का मानना है कि कैलाश वास्तव में कई अलौकिक शक्तियों का केंद्र है। विज्ञान यह दावा तो नहीं करता है कि यहाँ शिव देखे गये हैं किन्तु यह सभी मानते हैं कि, यहाँ पर कई पवित्र शक्तियां जरूर काम कर रही हैं। तो आइये आज हम आपको कैलाश पर्वत से जुड़े हुए कुछ रहस्य बताते हैं। कैलाश पर्वत के रहस्य-

रहस्य 1- रूस के वैज्ञानिकों का मानना है क, कैलाश पर्वत आकाश और धरती के साथ इस तरह से केंद्र में है जहाँ पर चारों दिशाएँ मिल रही हैं। वहीं रूसी विज्ञान का दावा है कि यह स्थान एक्सिस मुंडी है और इसी स्थान पर व्यक्ति अलौकिक शक्तियों से आसानी से संपर्क कर सकता है। धरती पर यह स्थान सबसे अधिक शक्तिशाली स्थान है।

रहस्य 2 - दावा किया जाता है कि आज तक कोई भी व्यक्ति कैलाश पर्वत के शिखर पर नहीं पहुँच पाया। वहीं 11 सदी में तिब्बत के योगी मिलारेपी के यहाँ जाने का दावा किया जाता रहा है। किन्तु इस योगी के पास इस बात के प्रमाण नहीं थे या फिर वह स्वयं प्रमाण प्रस्तुत नहीं करना चाहता था। इसलिए यह भी एक रहस्य है कि इन्होंने यहाँ कदम रखा या फिर वह कुछ बताना नहीं चाहते थे..।

रहस्य 3 - कैलाश पर्वत पर दो झीलें हैं और यह दोनों ही रहस्य बनी हुई हैं। आज तक इनका भी रहस्य कोई खोज नहीं पाया है। एक झील साफ़ और पवित्र जल की है। इसका आकार सूर्य के समान बताया गया है। वहीं दूसरी झील अपवित्र और गंदे जल की है तो इसका आकार चन्द्रमा के समान है।



रहस्य 4 - यहाँ के शास्त्रों के अनुसार रहस्य की बात करें तो कैलाश पर्वत पर कोई भी व्यक्ति शरीर के साथ उच्चतम शिखर पर नहीं पहुँच सकता। ऐसा बताया गया है कि, यहाँ पर देवताओं का आज भी निवास हैं। पवित्र संतों की आत्माओं को ही यहाँ निवास करने का अधिकार दिया गया है।

रहस्य 5 - कैलाश पर्वत का एक रहस्य यह भी बताया जाता है कि जब कैलाश पर बर्फ पिघलती है तो यहाँ से डमरू जैसी आवाज आती है।इसे कई लोगों ने सुना है, लेकिन इस रहस्य को आज तक कोई हल नहीं कर पाया।

रहस्य 6 – कई बार कैलाश पर्वत पर सात तरह के प्रकाश आसमान मेंदेखे गये हैं। इस पर नासा का ऐसा मानना है कि यहाँ चुम्बकीय बल है और आसमान से मिलकर वह कई बार इस तरह की चीजों का निर्माण करता है।

रहस्य 7 - कैलाश पर्वत दुनिया के 4 मुख्य धर्मों का केंद्र माना गया है। यहाँ कई साधू और संत अपने देवों से टेलीपैथी से संपर्क करते हैं। असल में यह संपर्क आध्यात्मिक होता है।

रहस्य 8 - कैलाश पर्वत का सबसे बड़ा रहस्य खुद विज्ञान ने साबित किया है कि यहाँ पर प्रकाश और ध्विन के बीच इस तरह का समागम होता है कि यहाँ से ॐ की आवाजें सुनाई देती हैं।

समझ गये होंगे कि, कैलाश पर्वत क्यों आज भी इतना धार्मिक और वैज्ञानिक महत्त्व रखे हुए है। हर साल यहाँ दुनियाभर से कई लोग अनुभव लेने आते हैं, और सनातन धर्म के लिए कैलाश सबसे बड़ा धार्मिक स्थल भी बना हुआ है।

- करिश्मा चौधरी बीएतृतीय वर्ष



# गिलहरी की पीठ पर तीन धारियों के होने का कारण

कहा जाता है कि जब लंका विजय के लिए नल- नील समुद्र पर सेतु बनाने में लगे थे और अपार वानर- भालू समुदाय गिरि शिखर तथा वृक्ष समूह ला-लाकर उन्हें दे रहा था, एक गिलहरी भी मर्यादा पुरुषोत्तम के कार्य में सहायता करने वृक्ष से उतरकर वहाँ आ गयी। नन्ही-सी गिलहरी, उससे न वृक्ष की शाखा उठ सकता था और न शिलाखण्ड। लेकिन उसने अपने उपयुक्त एक कार्य निकाल लिया। वह बार-बार समुद्र के जल में स्नान करके रेत पर लोट-पोट होती और सेतु पर दौड़ जाती। वहाँ वह अपने शरीर में लगी सारी रेत झाड़ देती और फिर स्नान करने दौड़ती। अविराम उसका यह कार्य चलता रहा गिलहरी की चेष्टा मर्यादा पुरुषोत्तम देख रहे थे। उस क्षुद्र जीव की ओर दूसरे किसी का ध्यान नहीं था; किंतु कबीरदास जी ने कहा है न-



### 'चींटी के पग घुँघुरू बाजे सो भी साहब सुनता ...

श्री राम ने हनुमान जी को संकेत से पास बुलाकर उस गिलहरी को उठा लाने का आदेश दिया। हनुमान जी ने गिलहरी को पकड़ कर उठा लिया और लाकर रघुनाथजी के कोमल हाथ पर रख दिया। प्रभु ने उस नन्हे प्राणी से पूछा- 'तू सेतु पर क्या कर रही थी ? तुझे भय नहीं लगता कि किपयों या रीछोंके पैर के नीचे आ सकती है या कोई वृक्ष अथवा शिलाखण्ड तुझे कुचल सकता है ?'

गिलहरी ने हर्ष से रोम फुलाये, पूँछ उठाकर श्रीराघव के कर पर गिरायी और बोली-' मृत्यु दो बार तो आती नहीं, आपके सेवकों के चरणों के नीचे मेरी मृत्यु हो जाए, यह तो मेरा सौभाग्य होगा। सेतु में बहुत बड़े-बड़े शिलाखण्ड तथा वृक्ष लगाये जा रहे हैं। बहुत श्रम करने पर भी नलनील सेतु को पूरा समतल नहीं कर पा रहे हैं। ऊँची- नीची विषम भूमि पर चलने में आपके कोमल चरणों को बड़ा कष्ट होगा, यह सोचकर पुलके छोटे-छोटे गड्ढे में रेत से भर देने का प्रयत्न कर रही थी।'

मर्यादा पुरुषोत्तम प्रसन्न हो गये। उन्होंने वाम हस्त पर गिलहरी को बैठा रखा था। उस क्षुद्र जीव को वह आसन दे रखा था, जिसकी कल्पना त्रिभुवनमें कोई कर ही नहीं सकता। अब दाहिने हाथ की तीन उंगलियों से उन्होंने गिलहरी की पीठ थपथपा दी। कहते हैं कि गिलहरी की पीठ पर श्रीराम की उंगलियों के चिह्नस्वरूप तीन श्वेत रेखाएँ बन गयीं और तभी से सभी गिलहरियों को वे रेखाएँ भूषित करती हैं।

- कंचन कुमारी बीए प्रथम वर्ष



माया के जंजाल में, उलझे सारे लोग हैं।
जिनका जैसा कर्म फल,पाते वैसा भोग हैं।।
अहंकार को त्याग कर, जीव को वश मानिए।
करते सब कुछ हैं वहीं, अटल सत्य यह जानिए।।
अपने अन्तः करण को रखिए दूर विकार से।
दोष जगत में हैं बहुत, त्यागें निज सुविचार से।।
बचना अतिशय है कठिन, जग के इस जंजाल से।
शुद्ध चित्त हो रोकिए, राम भजन की ढाल से।

**- सुषमा** बीए प्रथम वर्ष





# हनुमान चालीसा की रचना

पवन पुत्र श्री हनुमानजी की आराधना तो सभी लोग करते हैं और हनुमान चालीसा का पाठ भी करते हैं, पर इसकी रचना कहां और कैसे हुई यह जानकारी बहुत ही कम लोगों को होगी।

बात 1600 ईसवी की है, अकबर और तुलसीदास जी का समय था। एक बार गोस्वामी तुलसीदास जी मथुरा जा रहे थे, रात होने से पहले उन्होंने अपना पड़ाव आगरा में डाला, लोगों को पता लगा कि तुलसीदास जी आगरा में पधारे हैं। यह सुनकर उनके दर्शनों के लिए लोगों का ताता लग गया। जब यह बात बादशाह अकबर को पता लगी तो उन्होंने बीरबल से पूछा कि यह तुलसीदास कौन हैं? तब बीरबल ने बताया, "इन्होंने ही श्री राम चरितमानस की रचना की है, यह रामभक्त तुलसीदास हैं। मैं भी इनके दर्शन करके आया हूँ। अकबर ने भी उनके दर्शन की इच्छा व्यक्त की।

बादशाह अकबर ने अपने सिपाहियों की एक टुकड़ी को तुलसीदास जी के पास भेजा, जिन्होंने तुलसीदास जी को बादशाह का पैगाम सुनाया, कि वे लाल किले में हाजिर हों। यह पैगाम सुनकर तुलसीदासजी ने कहा कि वे भगवान श्रीराम के भक्त हैं, उन्हें बादशाह और लाल किले से क्या लेना देना ? उन्होंने लाल किले में जाने से साफ मना कर दिया। जब यह बात बादशाह अकबर तक पहुँची तो उन्हें बहुत बुरा लगा और बादशाह अकबर गुस्से में लाल हो गया, और उन्होंने तुलसीदास जी को जंज़ीरों से जकड़कर लाने का आदेश दिया, जब तुलसीदास जी जंजीरों से जकड़े लाल किले पहुंचे तो अकबर ने कहा कि वह कोई करिश्माई व्यक्ति लगते हैं, उन्होंने तुलसीदास से कोई चमत्कार करके दिखाने को कहा। तुलसीदास जी ने कहा कि वे तो सिर्फ भगवान श्रीराम जी के भक्त हैं, कोई जादूगर नहीं जो उनको कोई करिश्मा दिखा सकें। यह सुनकर अकबर आग बबूला हो गया और आदेश दिया कि उनको जंजीरों से जकड़ कर काल कोठरी में डाल दिया जाये। दूसरे दिन इसी आगरा के लाल किले पर लाखों बंदरो ने एक साथ हमला बोल दिया, पूरा किला तहस-नहस कर डाला, किले में त्राहि-त्राहि मच गई, तब अकबर ने बीरबल को बुलाकर पूछा, "बीरबल यह क्या हो रहा है?"

बीरबल ने कहा," हुज़ूर आप करिश्मा देखना चाहते थे तो देखिये। अकबर ने तुलसीदास जी को यथाशीघ्र काल कोठरी से निकलवाया और जंजीरें खोल दी गई। तुलसीदास जी ने बीरबल से कहा," मुझे बिना अपराध के सजा मिली है। मैंने काल कोठरी में भगवान श्री राम और हनुमान जी का स्मरण किया, रोता जा रहा था और मेरे हाथ अपने आप कुछ लिख रहे थे, यह 40 चौपाइयाँ, हनुमान जी की प्रेरणा से लिखी गई हैं। जो भी व्यक्ति कष्ट में या संकट में होगा और इनका पाठ करेगा, उसके कष्ट और सारे संकट दूर होंगे, इसे हनुमान चालीसा के नाम से जाना जायेगा।

अकबर बहुत लिज्जित हुए और तुलसीदास जी से माफ़ी मांगी, पूर्णतः सम्मान और पूरी हिफाजत, लाव लश्कर के साथ उन्हें मथुरा भिजवाया गया। आज हनुमान चालीसा का पाठ सभी लोग कर रहे हैं और हनुमान जी की कृपा उन सभी पर हो रही है। सभी के संकट दूर हो रहे हैं। हनुमान जी को इसीलिए "संकट मोचन" भी कहा जाता है।

- विद्या परमार बीए द्वितीय वर्ष





# कुछ पंक्तियाँ

कभी साथ बैठो..
तो कहूँ कि दर्द क्या है...
अब यूँ दूर से पूछोगे..
तो ख़ैरियत ही कहेंगे...
सुख मेरा काँच सा था..
न जाने कितनों को चुभ गया.!

आईना आज फिर रिश्वत लेता पकड़ा गया ! दिल में दर्द था और चेहरा हंसता हुआ पकड़ा गया. !!

वक्त, ऐतबार और इज्जत, ऐसे परिंदे हैं.. जो एक बार उड़ जायें तो वापस नहीं आते... !!

दुनिया तो एक ही है, फिर भी सबकी अलग है.! दरख्तों से रिश्तों का हुनर सीख लो मेरे दोस्त! जब जड़ों में ज़ख्म लगते हैं, तो टहनियाँ भी सूख जाती हैं!

> कुछ रिश्ते हैं, इसलिये चुप हैं। कुछ चुप हैं, ...इसलिये रिश्ते हैं।। मोहब्बत और मौत की पसंद तो देखिए..



एक को दिल चाहिए,
और दूसरे को धड़कन... !!
जब जब तुम्हारा हौसला
आसमान में जायेगा.!
सावधान, तब तब कोई
पंख काटने जरूर आयेगा.!
हज़ार जवाबों से
अच्छी है ख़ामोशी साहब..
न जाने कितने सवालों की
आबरू तो रखती हैं!

**- नेहा** बीए तृतीय वर्ष



एक बुजुर्ग माताजी <mark>द</mark>ुकान से <mark>राशन लेने गईं।</mark> दुकानदार ने पूछा:– "क्या चाहिए माताजी?"

माँजी ने सारा सामान देखते हुए जवाब दिया, "एक किलो चना और एक-एक किलो मूंग दाल और उड़द दाल दे दो, और हां, प्लास्टिक की थैली में अलग-अलग मत डालना, सारा सामान एक साथ मेरे थैले में ही डाल दो!"

दुकानदार सोचने लगा कि ये क्या अजीब बात है। उन्होंने कहा, "लेकिन माजी, इससे तो सब मिल जाएगा!"

माताजी ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया:- "कोई बात नहीं, घर में तीन-तीन बहुएं बैठी हैं खाली, वे कर लेंगी सबको अलग-अलग।"

दुकानदार ने सारी चीजें एक साथ थैले में डाल दीं, और पूछा, "कुछ और भी चाहिए क्या?" माताजी ने कहा, "हां, 2 किलो चावल भी इसी में डाल दो!"

दुकानदार जी:- "चावल भी इसी में?"

माताजी:- "हां, तुमको क्या दिक्कत है भाई, कर लेंगी तीनों बहुएं, बेकार ही बैठी हैं!"

दुकानदार ने सारी चीजें एक थैले में डाल दीं और कहा, "माँजी, चार सौ बारह रुपए हो गए आपके, दीजिए!"

माताजी ने कहा:– "ऐसा है कि पैसे तो अभी नहीं हैं, उधार रखने पड़ेंगे, बाद में दे दूंगी!" दुकानदार कुछ बोलता उससे पहले ही माताजी ने फिर से कहा, "अगर उधार नहीं देना तो कोई बात नहीं, रख लो अपना सामान वापस!"



दुकानदार ने गुस्से में कहा:- "ले ही जाइए माताजी, हमारे यहां 3-3 बहुएं नहीं हैं जो सामान को अलग-अलग कर लेंगी!"

> - चंद्रा देवी विश्वास बीए तृतीय वर्ष

# आत्महत्या रोकथाम

आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है, हो उदासी या उत्कंठा, सबको दूर भगाना है l

जीवन है फूलों की भांति, जिस पर कांटे वास करें। कांटे होना श्राप नहीं है, यह फूलों को समझाना है। आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है।

पतझड में पत्तों का गिरना, नहीं है पेड़ों की गलती। बसंत में तो पेडों को, फिर से खिलखिलाना है। आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है।

हार मान लेते हॉकिन्स तो, न देते, अन्तरिक्ष का ज्ञान, न बोल न चल पाते थे, दृढ निश्चय था उनका हथियार। दिल में अपने तुमने भी, यह विश्वास जगाना है। आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है। समय बड़ा बलवान है होता, घावों को भर देता है। सुख हो या हो दुःख, ये तो आना जाना है। आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है।

जीवन में स्थिर नहीं है कुछ भी, परिवर्तन को तो आना है। आज को तो कल जाना है परिवर्तन तो आना है, आत्महत्या रोकथाम का प्रण हमें उठाना है।

- सरस्वती बीसीए प्रथम वर्ष





एक रेलगाड़ी तेजी से चल रही थी। रेलगाड़ी अंग्रेजों से भरी हुई थी। उसी रेलगाड़ी के एक डिब्बे में अंग्रेजों के साथ एक भारतीय भी बैठा हुआ था। डिब्बा अंग्रेजों से भरा हुआ था। वे सब उस भारतीय का मज़ाक उड़ा रहे थे। कोई कह रहा था, देखो रेलगाड़ी में कौन बैठा है, तो कोई उनकी वेशभूषा पर हंसते हुए उन्हें भूत कह रहा था। कोई इतना गुस्से में था कि रेलगाड़ी को कोसते हुए चिल्ला रहा था, उसने एक भारतीय को रेलगाड़ी में क्यों चढ़ने दिया? उसे डिब्बे से बाहर निकालो। लेकिन उस धोती-कुर्ता, काले कोट और सिर पर पगड़ी का उस पर कोई असर नहीं हुआ। वह शांत गंभीरता से बैठा हुआ था।

रेलगाड़ी तेजी से चल रही थी और अंग्रेज उस भारतीय का मजाक उड़ा रहे थे, अपमान भी उसी गित से जारी था। लेकिन निश्चित रूप से वह आदमी सीट से उठा और जोर से चिल्लाया "रेलगाड़ी रोको"। कोई कुछ समझ पाता, इससे पहले ही उसने रेलगाड़ी की चेन खींच दी। रेलगाड़ी रुक गई।अब तो मानो अंग्रेजों का गुस्सा फूट पड़ा। सब उसे गालियां दे रहे थे। गंवार, अनपढ़, शब्दकोश के सारे शब्द बरस रहे थे। पर वह आदमी गंभीर मुद्रा में चुपचाप खड़ा था। मानो किसी की बातों से उस पर कोई असर नहीं हो रहा था। उसकी खामोशी अंग्रेजों के गुस्से को और बढ़ा रही थी।

ट्रेन का गार्ड दौड़ता हुआ आया। सख्ती से पूछा, "ट्रेन किसने रोकी"।इससे पहले कि कोई अंग्रेजी बोलता, वह व्यक्ति बोल पड़ा:- "मैंने मिस्टर"।पागल हो क्या? पहली बार ट्रेन में बैठे हो? तुम्हें पता है, बेवजह ट्रेन रोकना अपराध है":- गार्ड गुस्से में बोलता है।"हां मिस्टर! मुझे पता है, पर अगर मैंने ट्रेन नहीं रोकी होती, तो सैकड़ों लोग मर जाते।"

उस व्यक्ति की बात सुनकर सभी जोर-जोर से हंसने लगे। पर वह बिना विचलित हुए, पूरे आत्मविश्वास के साथ बोली:- "यहां से करीब एक फर्लांग की दूरी पर पटरियां टूटी हुई हैं। तुम चाहो तो चलकर देख सकते हो। "वह आदमी गार्ड और कुछ अंग्रेजों के साथ सवार हो गया। अंग्रेज पूरे रास्ते उस पर फब्तियां कसने में कोई कसर नहीं छोड़ रहे थे। पर सबकी आंखें फटी की फटी रह गईं, जब वाकई इतनी दूरी पर पटरियां टूटी हुई थीं। नट-बोल्ट खुल चुके थे। अब गार्ड समेत सभी चेहरे जो उस भारतीय को असभ्य, अनपढ़, पागल कह रहे थे। वे और उत्सुकता से उसकी ओर देखने लगे। गार्ड ने पूछा:- "तुम्हें कैसे पता चला कि पटरियाँ टूटी हैं?"

उसने कहा:- "श्रीमान लोग ट्रेन में अपने-अपने कामों में व्यस्त थे। उस समय मेरा ध्यान ट्रेन की गित पर था। ट्रेन स्वाभाविक गित से चल रही थी। लेकिन अचानक पटिरयों के कंपन ने उसकी गित में परिवर्तन महसूस किया। ऐसा तब होता है जब कुछ दूरी पर पटरी टूटी हो। इसलिए मैंने एक पल गंवाये बिना, चेन खींचकर ट्रेन रोक दी। "वहां खड़े गार्ड और अंग्रेज दंग रह गए। गार्ड ने पूछा, "इतना तकनीकी ज्ञान! तुम कोई साधारण व्यक्ति नहीं लगते। अपना परिचय दो। "उस व्यक्ति ने बड़ी शालीनता से उत्तर दिया:- "श्रीमान मैं भारतीय इंजीनियर मोक्ष गुंडम विश्वरैया हूँ..".हाँ हाँ! वह असाधारण व्यक्ति कोई और नहीं "डाॅ. विश्वेश्वरैया" थे।

- करिश्मा चौधरी बीए तृतीय वर्ष





### माँ

छुट्टियों में बच्चों के आने की खबर पाकर मां बौरा सी जाती है! साफ-सफाई की धुन में यहां वहां फर्नीचर से टकरा घायल हो जाती है सच में मां बौरा सी जाती है! चादर, तिकए, रजाई, तौलिए तहाकर रखने में मगन भूखी-प्यासी, रहकर पूरा घर सजाती है सच में मां बौरा सी जाती है! अचार, मुरब्बे, चटनी, पापड़ मर्तबान में सहेजती अक्सर धूप-छांव के फेर में पड़कर कुछ मुरझा सी जाती है सच में मां बौरा सी जाती है! हर दिन नया पकवान बना चखकर, मन ही मन इठला सी जाती है सच में मां बौरा सी जाती है! तय दिन की बाट जोहती घड़ी की धीमी चाल देखकर कुछ उकता सी जाती है सच में मां बौरा सी जाती है। मुहल्ले भर को बच्चों के आने की खबर सुनाती ,चलता-फिरता एक अखबार बन जाती है! सच में मां बौरा सी जाती है! बाद जाने के उनके फिर, सूने पड़े कमरों में बच्चों की गूंजती हंसी और किस्से मन ही मन दोहराती जाती है, सच में मां बौरा सी जाती है! हमें भी हर बार घर जाने पर मिलती बौराती सी मां हर बार पुराने किस्से दोहराती सी माँ।

**- ख़ुशी** बीए तृतीय वर्ष





# बहू मैं इस घर का चौकीदार नहीं हूं

"पापा बस हम लोग निकल रहे हैं। शाम तक लौट आएँगे। आप प्लीज घर का ख्याल रखना" "हां आपका खाना टेबल पर रख दिया है। जब भी भूख लगे, लेकर खा लेना। रात तक का ही खाना बना दिया है। हम लोगों को आने में देर हो जाएगी तो थकने के बाद खाना नहीं बनेगा और हम लोग वैसे भी खाना खाकर आएंग।"

"और हां जाते-जाते बाहर ताला लगा कर जा रहे हैं। अपना ख्याल रखना |"

दोनों बेटे और बहू कहते हुए अपने अपने परिवार के साथ घर से बाहर निकल गए। आज इन लोगों का रिजॉट जाने का मूड है। सुबह से शाम तक वही मौज मस्ती करने का इरादा है।

एक बार भी किसी ने हरदयाल जी से नहीं पूछा कि वे भी जाना चाहते हैं या नहीं। सोफे पर से उठ कर खिड़की के पास चलकर गए और खिड़की में से नीचे देखा तो दोनों अपनी कारों में बच्चों के साथ बैठकर रवाना हो गए। थोड़ी देर तक खिड़की के बाहर यूं ही ताकते रहे।

उसके बाद उदास मन से धीरे धीरे चलते हुए डाइनिंग टेबल पर आए और वहाँ रखे हुए खाने को खोल कर देखा। केसरोल में पाँच रोटियां, डोंगे में पतली सी दाल, एक प्लेट में सलाद के नाम पर एक प्याज काटकर रखा हुआ था। खाने को देखते ही मन ही मन सोचने लगे कि अभी तो सुबह के 8:00 ही बज रहे हैं। आज पूरा दिन मुझे इसी खाने से निकालना है। रात को भी खाना नहीं मिलेगा। इतने से मेरा पेट कैसे भरेगा?

पिछली बार भी जब ये लोग घूमने गए थे तब भी बहू इतना सा ही खाना बना कर गई थी। रात को घर पर आने के बाद हरदयाल जी ने सिर्फ इतना ही तो कहा था कि बहू मुझे बहुत जोर से भूख लगी है। बस उसी में दोनों बहूओं ने रोना-धोना मचा दिया था और बेटे ?

बेटे तो वैसे भी अपनी पत्नियों के आगे कुछ बोलते नहीं है। पर आज फिर वही?

एक लंबी गहरी सांस लेकर अपने कमरे की तरफ आए। कमरे में अपनी पत्नी की तस्वीर देखकर आंखों में आंसू आ गये। एक वह थी जो कभी उन्हें भूखा नहीं रहने देती थी। पर उसके जाने के बाद तो सचमुच पेट भर खाने को भी तरस गये थे। सोचा था कि रिटायर होने के बाद परिवार वालों के साथ खूब घूमेंगे पर घर में हर कोई उन्हें बीमार बनाने में लगा हुआ है। उन्हें घूमने का शौक था। महीने में दो बार तो परिवार के साथ बाहर घूमने निकल ही जाते थे पर अब? कितने महीनों से तो घर के बाहर भी नहीं निकले। वे लोग जब भी कहीं जाते उन्हें ताले में बंद कर के जाते। एक बार भी नहीं पूछते, "पापा आपको भी चलना है क्या ?" अब तो घुटन सी होने लगी है। किसी से बाहर बात भी नहीं करने देते और खुद भी बैठ कर बात करना पसंद नहीं करते। आजकल पता नहीं दोस्तों के भी फोन नहीं आते, न उनका फोन लगता है। अपने ही बेटों ने अपने घर का चौकीदार बनाकर रख दिया उन्हें।

अभी हरदयाल जी मन ही मन सोच रहे थे कि उनके फोन पर एक नंबर से फोन आया,



जब मोबाइल उठाया तो दूसरी तरफ उनके दोस्त कैलाश जी बोल रहे थे,

"और हरदयाल, कैसा है? कितने दिनों बाद तेरा फोन लगा है"

"अरे कैलाश आज इतने दिनों बाद तुझे मेरी याद कैसे आई"

"भाई यह पूछने के लिए कि कब तक भाभी के जाने का गम बनाएगा। कुछ आगे का सोचा है कि नहीं"

"मतलब? "

"मतलब यह कि इस बार हम सारे दोस्त मिलकर रामेश्वरम घूमने जा रहे हैं। तू भी चलेगा इस बार। पिछली दो बार भी तुम मना कर चुके हो"

"मैंने मना किया? कब? "

"अरे पिछली बार वैष्णो देवी यात्रा पर गए थे और उससे पहले कैलाश मानसरोवर यात्रा पर गए थे। तेरे फोन पर फोन लगाओ तो लगता ही नहीं है। आखिर तेरे बेटों को फोन लगाया था। तब तेरे बेटों ने ही कहा कि पापा मना कर रहे हैं। अब मम्मी के बगैर उनका कहीं मन नहीं लगता। इस बार मैंने किसी और नंबर से फोन लगाया तुझे। कमाल है ये नम्बर तो लग गया।

सुनकर हरदयाल जी हैरान रह गए। उन्हें तो बिल्कुल पता नहीं था कि पहले भी दो यात्रा जा चुकी है। मतलब बेटों ने उन तक बात पहुंचाई ही नहीं। और फिर उनका मोबाइल....?

"अरे क्या हुआ? जवाब तो दे |"

अचानक कैलाश जी की आवाज से हरदयाल जी की तंद्रा टूटी,

"अरे हां, इस बार जरूर जाऊंगा। कितना क्या पेमेंट देना है वो बता देना। मैं जमा करा दूँगा"

"चल मैं तुझे अपने व्हाट्सएप ग्रुप में शामिल कर लेता हूं और वही सारी डिटेल भेज देता हूं। और रही बात पेमेंट की, वो तू बाद में दे देना। कम से कम तूने हाँ तो की। वैसे भी हम कल ही रवाना हो रहे हैं। और तेरी टिकट हमने पहले ही करवा ली थी। अगर तू फोन नहीं उठाता, तो हम आज तेरे घर आ जाते।"

"अच्छा, ठीक है बाबा। पर डिटेलआधे घंटे बाद भेजना" "चल फिर फटाफट से तैयारी कर ले। कल सुबह ही निकलना है |"

कहकर कैलाश जी ने फोन रख दिया। कैलाश जी के फोन रखते ही हरदयाल जी ने अपना फोन चेक किया। हरदयाल जी के अधिकतर सभी दोस्त उसमें ब्लॉक थे। उन्हें याद आया कि पिछली बार बच्चों को मेरे भरोसे छोड़कर चारों ऊटी घूमने गए थे। देखकर हरदयाल जी का दिमाग चकरा गया। इतना बड़ा धोखा?

कुछ देर तक आंखों में आंसू लिए अपनी पत्नी की तस्वीर की तरफ देखते रहे। फिर आंसू पोछ कर सबसे पहले हरदयाल जी ने अपने सारे दोस्तों को अनब्लॉक किया। उसके बाद उठकर अपने कमरे में गए और अपनी अलमारी में से अपने टूर पर पहनने वाले कपड़े निकाल कर पैक किये।



अपने स्पोर्ट्स शूज निकालें और उनकी धूल साफ की। कुछ कैश और आई डी अपने पास रखे। मोबाइल पर अपने अकाउंट चेक किए। अपनी दवाइयों का बक्सा रखा। जितना समझ आया, उस हिसाब से पैकिंग कर ली। और इंतजार करने लगे दूसरे दिन का।

रात को जब बच्चे घर आए तब तक हरदयाल जी सो चुके थे। किसी ने भी उनके कमरे में जाने की जहमत नहीं उठायी। सब अपने अपने कमरे में जाकर सो गए।

दूसरे दिन जब बेटे और बहुएँ चाय पी रहे थे तो हरदयाल जी तैयार होकर अपना बैग लेकर बाहर आए। उन्हें देखते ही बड़ा बेटा बोला,

"अरे पापा आप कहाँ चल दिए?"

" मैं अपने दोस्तों के साथ रामेश्वरम टूर पर जा रहा हूं।"

हरदयाल जी की बात सुनकर चारों बेटे बहू एक दूसरे की शक्ल देखने लगे। बड़ी बहू बोली,"पर पापा जी आप ऐसे कैसे जा सकते हैं? बच्चों के एग्जाम शुरू होने वाले हैं और हमें भी बेंगलुरु के लिए रवाना होना है। मेरे मौसा जी के बेटे की शादी है,बच्चों को हम किसके भरोसे छोड़ कर जाएँगे। आपने सोचा भी हैं?" छोटी बहू ने भी कहा।

"क्यों फालतू में पैसे खर्च करना? आपके पास इतना ही पैसा है तो थोड़ा बहुत हमें ही दे दीजिए बेटे ने भी कहा और वैसे भी इस उम्र में कहां घूमने की लग रही है आपको? कल को गिर पड़ गए तो सेवा कौन करेगा? इसलिए चुपचाप अपना सामान वापस कमरे में रख दीजिए", बड़ी बहू बोली

"मुझे आदेश देने वाली तुम कौन होती हो बड़ी बहू? तुम लोगों ने मुझे अपने घर का चौकीदार समझ रखा है जो अपने बच्चों को मेरे भरोसे छोड़ कर चले जाते हो। तुम लोगों की हिम्मत कैसे हो गई मेरे मोबाइल से मेरे दोस्तों को ब्लॉक करने की "पापा, आप गलत समझ रहे हो। वो.. आपको कोई डिस्टर्ब ना करें इसलिए ब्लॉक किया था" "अच्छा? मेरे आराम का इतना ही ख्याल हैं तो अपने बच्चे खुद संभालो। और रही बात मेरे घूमने-फिरने के खर्चे की तो वह मैं अपने खुद के कमाए पैसों से कर रहा हूं। किसी को बताने की जरूरत नहीं है। अभी तो मैं रामेश्वरम जा रहा हूं। वापस आने के बाद निर्णय लूंगा कि अब मुझे क्या करना है। बहुत हो गई तुम लोगों की मनमानी कहकर हरदयाल जी वहाँ से रवाना हो गए। बेटे और बहू से कुछ बोलते न बना। आखिर सब यही सोचते रह गए कि पापा आखिर क्या निर्णय लेंगे।

- **ख़ुशी** बीए तृतीय वर्ष



## www.ggscw.ac.in





GURU GOBIND SINGH COLLEGE FOR WOMEN SECTOR-26, CHANDIGARH 160019