

वार्षिक अंक : 2018-19

अपराजिता

छात्राओं एवं अध्यापकों का
एक साझा साहित्यिक-सांस्कृतिक उपक्रम



नॉन कॉलिजियट वुमेंस एजुकेशन बोर्ड
माता सुन्दरी महिला महाविद्यालय
नई दिल्ली-02
(दिल्ली विश्वविद्यालय)

Patron
Dr. Harpreet Kaur
Principal
Mata Sundri College
University of Delhi, Delhi-110002

Editor
Kapil Deo
Guest Faculty Hindi
NCWEB, Mata Sundri College
University of Delhi, Delhi-110002

Co-Editor
Dr. Deepmala
Guest Faculty Political Science
NCWEB, Mata Sundri College
University of Delhi, Delhi-110002

Dr. Manisha Batra
Guest Faculty Punjabi
NCWEB, Mata Sundri College
University of Delhi, Delhi-110002

Committee Members

1. Kapil Deo (Convener)
2. Pushpa (Co-Convener)
3. Deepmala
4. Manisha Batra
5. Jainendra
6. Vandana
7. Sunil Kumar

महाविद्यालय प्रार्थना

सवैया

देह शिवा बर मोहि इहै शुभ करमन ते कबहूँ न टरों॥
न डरों अरि सों जब जाइ लरों निसचै कर आपनी जीत करों॥
अरु सिक्ख हों आपने ही मन कौ, इह लालच इउ गुन तउ उचरों॥
जब आव की अवध निदान बनै, अति ही रन में तब जूझ मरों॥

गुरु गोबिन्दसिंह जी, दसम ग्रंथ, पृष्ठ सं. 99

Savaiya

*Grant me just this boon, o Sovereign Lord !
May I Never Shirk from doing righteous deeds;
Mai I fight, without flinching, All Adversaries in the
Battle of life and vanquish them decisively
As a Sikh, May I redeem my mind from the vice of attachment
And even when imminent death approaches my mortal life
May I embrace it fighting unwaveringly*

Guru Gobind Singh Ji, Dasam Granth, Page no. 99

DIRECTOR'S MESSAGE

I am overwhelmed with joy by the wonderful collections in the magazine by NCWEB Mata Sundari College Centre. It becomes more pleasurable when the contributors are all students belonging to various classes. This gives everybody an opportunity to showcase their talents and hobbies and take a welcome break from the normal routine. Also, students are able to locate one's own expertise.



My heartfelt wishes to each and every teacher, non-teaching staff and students. I appreciate the efforts made by all of you. I would like to put on record the deep satisfaction I feel by the empathetic attitude of the TIC towards the students. Keep up the good work.

Congratulations to the Principal Dr Harpreet Kaur and to the TIC Dr Sarabjit Kaur Sran

Thank you!

Dr. Anju Gupta
Officiating Director
NCWEB, University of Delhi
Delhi-110007

PRINCIPAL'S MESSAGE

"The mind is not a vessel to be filled, but a fire to be kindled." quoted by Plutarch. I am delighted to issue E-Magazine '*Aparajita 2019*' published by Non-Collegiate Women's Education Board which kindles the imagination of our learners.



I congratulate the staff and students of who used various mediums of expression to present their ideas. As long as our ideas are expressed and thought kindled we can be sure of learning, as everything begins with an idea. I appreciate every student who shared to joy of participation in shaping their ideas into words for E-magazine with their commitment to curriculum. That little extra we do, is the icing on the cake. Just as our mother earth gives us more and more, 'Aparajita' will enable our learners to give and get a little more of learning.

Through this E-Magazine I wish all the students, teachers, staff and Dr. Sarabjit Kaur Sran, Teacher-in-Charge, Mata Sundri College, for the tremendous contribution in publication of the E-Magazine 'Aparajita'. All the very best for their future endeavours to and hope the students of NCWEB bring more laurels to the college on the whole.

Happy Reading!

Dr. Harpreet Kaur
Principal
Mata Sundri College
University of Delhi
Delhi-110002

TEACHER-IN-CHARGE MESSAGE

A famous philosopher once said, “Inside all of us is a hidden dream. “ . It gives me great pleasure to bring to you this E-Megazine “Aparajita” 2019 issue . Aparajita, our NCWEB e-magazine, is a platform for our students to showcase their creative abilities ,hidden dreams and aspirations for writings. Aparajita aims towards bringing out the latent talent in our students through articles, poems, stories , ideas and experiences. It is designed to present to its readers the year's events that have gone by, the magazine also showcases the talents of our students and faculty members. With a sense of pride and satisfaction I would like to say that with the active support of the teachers and students, Aparajita has come alive .With all the efforts and contributions put in by the students, I truly hope that the pages that follow will make some interesting and inspiring reading .



I congratulate the whole team of NCWEB for making “Aparajita” innovative and inspiring.

Cheers!

Dr. Sarabjit Kaur Sran
Teacher-In- Charge, NCWEB
Mata Sundri College
University of Delhi
Delhi-110002

सम्पादकीय

सृजन प्रकृति का शाश्वत नियम है। मानव जाति इस सृजन का एक प्रतिफल है लेकिन विशिष्ट है अपने खूबसूरत मेधा से। अपनी मेधा-शक्ति के द्वारा आरम्भिक जीवन से मनुष्य कुछ रचते हुए प्रगति पथ पर अग्रसर है। 'अपराजिता' के इस नए अंक में रचने का सार्थक प्रयास रचनाओं के माध्यम से किया गया है बावजूद इसके विषय और शैली दोनों नवीन हैं।

मित्रों अपने कलेवर में यह पत्रिका इसलिए भी विशिष्ट है क्योंकि इसमें भारत के भविष्य की भावनाएं कविता, लेख आदि विधाओं में पिरोया हुआ है। यही बच्चे आने वाले समय में समाज, राजनीति, प्रशासन, शासन को नयी दिशा देते हुए सुनहरे भारत का सपना साकार करेंगे। प्राध्यापकों की रचनाएं अत्यंत विचारोत्तेजक, सामाजिक बदलाव को समेटते हुए गहरे भावबोध से सम्पृक्त हैं। इस पत्रिका के लिए पंजाबी, अंग्रेजी और हिंदी भाषा के बच्चों का योगदान अत्यंत सराहनीय है। अपराजिता युवा पीढ़ी में छुपी हुई सम्भावनाओं को शब्द और कला के माध्यम से नए कलेवर में प्रस्तुति का माध्यम है। इस प्रकार विविधता से परिपूर्ण यह पत्रिका में बच्चों की कलात्मक रुचि, दक्षता और सांस्कृतिक प्रस्तुति को आप सभी के समक्ष चित्रों द्वारा पहुंचाने का सार्थक प्रयास किया गया है जोकि अपने आप में अद्भुत और रोमांचित करने वाला है। हमें उम्मीद है कि अपराजिता का यह अंक आप सभी को अपने विचारों से कुछ नया भावबोध अवश्य प्रदान करेगा।

अपराजिता का यह अंक सामूहिक प्रयास का प्रतिफल है। हम आभारी हैं डॉ. सरबजीत कौर (टीचर इंचार्ज) जी का; जिनके सतत उत्साह और मार्गदर्शन में काम करना बहुत सरल और सहज हो गया। अपराजिता का यह अंक बिना छात्राओं के सहयोग के पूरा करना सम्भव नहीं था। पत्रिका कमेटी के सभी सदस्यों के द्वारा प्राप्त सहयोग के लिए हृदय से आभारी हैं। डॉ. मनीषा का बहुत आभार जिन्होंने पंजाबी की रचनाओं को संकलित और संपादित किया। छात्र यूनियन की अध्यक्ष चारु अरोड़ा और उपाध्यक्ष मनजीत कौर से मिला सहयोग प्रशंसनीय है। दीपिका गौतम और दीक्षा ने पत्रिका की सामग्री की टाइप करने में जो सहयोग किया उसके लिए उनका हृदय से धन्यवाद।

कपिल देव

विषय सूची

हिन्दी खंड

क्रमांक	शीर्षक	लेखक / रचनाकार	पृष्ठ संख्या
1.	हाँ कसूर मेरा था	मुस्कान नाज़	9
2.	बड़ी माँ	डॉ. मणिकांत सिंह	9–11
3.	अभी बहुत कुछ है तुझमें	डॉ. मणिकांत सिंह	12
4.	मेरी प्रेरणा	दीपिका गौतम	12–13
5.	नारी हूँ मैं	दीपिका गौतम	13–14
6.	उलझने बालमन को	डॉ. दीपमाला	14–16
7.	माँ	मुस्कान प्राच	16–17
8.	बड़े हो गए है हम	मोनिका सिंह	17
9.	कुछ करना चाहती हूँ	मोनिका सिंह	18
10.	बेटी	भावना चौहान	18–19
11.	वीर सैनिक	डॉ. वंदना	19–20
12.	कामयाबी	निधि	20
13.	बेटियाँ	मोनिका विष्ट	21
14.	लाल रंग का तोहफा	मोनिका विष्ट	21
15.	नारी	मोनिका विष्ट	21
16.	हाँ मैं टीचर हूँ	मोनिका विष्ट	22
17.	सपने बुनती लड़की	डॉ. दीपमाला	22–23
18.	उसे रास न था	डॉ. दीपमाला	23–24
19.	माँ	प्रिया	24
20.	ख्वाहिशें	चारुल	25
21.	पुराने दिन	साक्षी सोनी	25

ਅੰਗਰੇਜੀ ਖੰਡ

S.No.	Topic	Author	Page No.
1.	Religious Beliefs Enhances Well being : A Holistic Analysis	Dr. Sarabjit Kaur Sran	26-30
2.	Right to Education Under Internation Law: An overview and Issues	Dr. Sunil	31-36
3.	Dream of Life	Nida	36-37
4.	Truth of Life	Nandani	37
5.	Girls can do Everything	Nandani	38
6.	My Brother	Muskan Pracha	38-39
7.	I am me	Shrishti Panday	39
8.	A Promise to Keep	Shrishti Panday	40-41
9.	Friends Boon	Dr. Pushpa	41

ਪੰਜਾਬੀ ਖੰਡ

1.	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਗੋਮੰਗ ਡਿਸਾਰਡਰ	ਡਾ. ਮਨੀਸ਼ਾ ਬੱਤਰਾ	42-44
2.	ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁੱਲ	ਕਾਜਲ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ	45-47
3.	ਇਕ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕ ਭੰਡਾਰੀ	ਸਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ	48-49
4.	ਮਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤ	ਰਿਤੂ ਕੈਸਲ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ	49-50
5.	ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਾਲਾਤ	ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ) ਤੀਜਾ ਵਰ੍ਹਾ	51
6.	ਅਥਰੂ	...ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ	52

- | | | | |
|----|------------------|-------------------------------------|----|
| 7. | ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ | ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ | 53 |
| 8. | ਮਿੱਟੀ | ਜਗਦੀਪ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ | 54 |

ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਕਾਰ્યਕ੍ਰਮ ਕੀ ਝਲਕੀਆਂ

हाँ कसूर मेरा था

आज बन ही जाए एक सूची जो बताएं कि किन - किन का था कसूर फटी जिन्स का, तन से चिपके कपड़ों का , आत्म निर्भरता का, कभी ना हार मानने वाले हौसले का या होगा कसूर उस स्कर्ट या उस हाई हील का !

शायद सबसे ज्यादा कसूरवार थे उसके पिता जिसने अपनी बेटी को उड़ने के लिए पर दिए खुला आसमान दिखाया पर यह बताना भूल गए की जिस आसमान में बेटी उड़ने का सोच रही है उस आसमान में नेकों के साथ-साथ दरिंदे भी टकरा जाते हैं !

या शायद कसूर था उसकी माँ का जो घर की उलझनों में उलझ कर रह गई और बेटी को यह बताना भूल गई की बेटी की हर जंग में वो उसके साथ है ! बेटी उससे अपने मन की हर बात कह सकती है मन हल्का कर सकती है ! कभी कोई कुछ बताना भूल गया तो कोई कभी कुछ पर वो दिन बेटी के सामने आना नहीं भुला !

वो दिन भी आया जब उस बेटी पर कयामत टूटी उसकी इज्जत उछाली गई उस बेटी की चीख सुनी सब ने पर सबकी नजरों में कसूरवार दरिंदे नहीं बल्कि कसूरवार थी बेटी , कसूरवार था बेटी का पहनावा , कसूरवार था बेटी का सोचने समझने का अपना नजरिया होना , कसूरवार थी बेटी की आँखें जिसने ख्वाब देखने की भूल की थी !

जब सारा कसूर बेटी का ही था तो उसने भी आँखों में निराशा के आंसू लिए और समाज की कभी न बदलने वाली सोच पर हंस कर कह ही दिया हाँ कसूर मेरा ही था !

मुस्कान नाज़ (बी० ए० फ़ाईनल)

बड़ी माँ.....

आज / बड़ी माँ (ताई माँ) / बिल्कुल शांत , क्लान्त, निश्छल लेटी है / तुलसी के सिरहाने धरती की गोद में ।

अब कभी नहीं बोलेंगी / अब कभी नहीं सुनाई देगी आँगन में / उसकी आवाज की खनक ।

अब बहुएँ / मरने की दुआएं नहीं मांगेगी ।

चार पुत्र-पुत्रियों की माँ / कई पोते-पोतियों व नाती-नातिनों की अम्मा / उम्र पिच्चनवे की, पर आँखें अब भी जवान ।

सादे चेहरे पर / झुर्रियों के बीच, अजीब लालिमा / सांध्यबेला में जैसे सूरज अपनी तीव्रता खोकर भी लालिमा नहीं खोता ।

सालों बाद / धुंधली यादें लिए / जब जाता गांव, छूते ही पाँव / अपलक निहारती, आशीषती दुलारती / माता जैसे / बरसों बिछड़े लख्खे जिगर को / हठात सामने पाकर फूले नहीं समाती ।

आँखों से अश्रु धारा रोके नहीं रुकती

रोम-रोम से / स्नेह की वर्षा / होने लगती ।

मोटे फ्रेम के दो लेंसों के बीच

नन्हीं-नन्हीं दो विवश पुतलियाँ

बिताए नौ दशकों की / कारुणिक संघर्ष-गाथा का

बयां स्वयं करती ।

उसी बीच मुझे मसखरी सूझती

उसे भारत माता कह देता ।

वह नवेली दुल्हन की भाँति

आँखों ही आँखों में शर्मा जाती ।

बड़े बाबू जी के मृत्योपरांत / अपने बच्चों की परवरिश में / कोई कमी न की ।

उन्हें शिक्षित व आत्मनिर्भर बना कर विषम परिस्थितियों का डटकर सामना की ।

तीन-तीन कमाऊं पुत्रों की माता

सात-आठ सबल व समृद्ध पोतों की 'बा' , अपने ही घर में / पराई बनी रही ।

पुत्रों को अपनी वधुओं व सुपुत्रों की तीमारदारी और जमीनी मुकदमों से / फुर्सत ही कहाँ थी ।

वृद्धा का प्रतिपालन कौन करता ?

कभी बड़े बेटे की चौखट पर , कभी मंझले तो कभी छोटे की

चौखट पर जीवन बसर करना / बमुश्किल हो गया ।

अंततः छोटे के यहाँ शरण मिली ।

एक आदर्श पुत्र की भांति

छोटे पुत्र ने शेष दो की कमी न महसूस होने दी / परन्तु छोटी बहू आखिर बहू जो थी
/ औपचारिक बहू— धर्म निभाती रही ।

फिर वही सांप —छछुंदर केरी / वृद्धावस्था ।

बड़ा दुष्कर, असहनीय, कष्टप्रद होता है—

दबी जुबाँ से / उसके मुँह से बार बार / कई बार / सुना था ।

वर्षों से वह / वृद्धा कारुणिक आसव की घूंट पीती चली आयी थी ।

जीवन के अंतिम दिनों में ,

एक बोझिल सामान की तरह इस बारामदे से उस बारामदे पर / रख दी जाती ।

हर दूसरी बार / न उठाने के ख्याल से ।

परिवार में सदस्यों के / बाहर चले जाने पर दरवाजा बंद कर

पिंजड़े में कैद परकटे पंछी की तरह ,

उसे छटपटाने छोड़ दिया जाता ।

उस टीस को / मेरी माँ बखूबी महसूस करती,

आखिर तीन बहुओं की / वो भी एकलौती सास जो ठहरी।

जेठानी के एकाकीपन की पीड़ा सुनना और उसका शमन करना / मेरी माँ धर्म समझती ।

वैसे हमारे दोनों परिवारों को न्यारे हुए

कई दशक बीत चुके / तथापि

बड़ी माँ सेतु थीं ।

हमारे दोनों परिवारों की / हमारे दिलों की

वह अब भी / अद्वैत थीं ।

भावना में / संवेदना में / पारिवारिक वेदना में वह बड़ी माँ थीं / वह ताई माँ थी।

अभी बहुत कुछ है तुझमें.....

हर मौज से टकराना / हर मोड़ पर ठोकर खाना,
तकदीर बस में नहीं / जिंदगी से लड़ते रहना
जीवन का अफसाना न बना / अशकों को यूँ न बहा
लिख के तकदीर खुद तू / अपनी तकदीर बन जा...।
ज़ख्म देकर भी मरहम न लगाएंगे लोग
माँगेगा जब भी राहत / आग ही बरसायेंगे लोग
रहमों करम की भीख देंगे सभी
दर्द-ए-दिल की दवा न देंगे
जब भी बढ़ाकर हाथ माँगोगे सहारा
झटककर हाथ / हो जायेंगे किनारा ।
अशकों को यूँ न बहा / जिंदगी से न हो खफ़ा
है तुझमें हिम्मत अगर / इन्हीं अशकों से इक सैलाब ला
हर एक गम को बनाकर सीढ़ी
तय कर कामयाबी की मंजिल
अभी है तुझमें / बहुत कुछ / बहुत कुछ तुझमें
जा किसी को अपना आदर्श बना / किसी का आदर्श हो जा।

- डॉ. मणिकांत ठाकुर (हिंदी विभाग)

“मेरी प्रेरणा”

एक अच्छा लेख वह होता है जिसमें खूबसूरत शब्दों का चुनाव करके उन्हें सही जगह स्थापित किया जाए जो मुझे नहीं आता पर फिर भी मन में बहुत कुछ लिखने की इच्छा जागती है यह इच्छा आपसे वह सब करवा देती है जो शायद आप ने सोचा भी ना हो. पता है हम पूरी जिंदगी यही सोचने में निकाल देते हैं कि दूसरों को इंप्रेस कैसे किया जाए चाहे हमारे कार्यालय में हमारे शिक्षक, जीवनसाथी, परिवार आदि और होता क्या है पूरा समय बस यही करने में निकल जाता है कभी खुद के बारे में सोचा ? अगर हां तो यकीन मानिए आप खुद किसी ना किसी की प्रेरणा हो....

आप सोच रहे होंगे कि मैंने शीर्षक 'मेरी प्रेरणा' क्यों दिया है यह कोई शब्द है या केवल कोई विचार नहीं है मेरे जीवन में एक जीती जागती तस्वीर है जो कहती इतना सुंदर है कि मन होता

हैं उन्हें सुनते रहे उनके पढ़ाने का तरीका इतना भा गया है कि आगे भी उनसे पढ़ने की इच्छा है मन में उनके विचार से चेहरे पर मुस्कान आ जाती है जब देखती हैं तो लगता है जैसे कह रही हो तुम कर सकती हो और तुम्हें करना है. जिस प्रकार एक फूल अपनी खुशबू से पूरे वातावरण को महका देता है उसी प्रकार उनके आसपास एक सकारात्मकता का अनुभव होता है जब कुछ कहती हैं तो मन : स्थिति से होकर गुजर कर जाती हैं जैसे बिना कुछ कहे सब समझ जाती है उनके साथ एक ऐसा अनुभव होता है जिसमें शब्दों का महत्व कम सा लगता है मन की उथल-पुथल को एकदम शांत कर देती है

मन का शांत होना बहुत जरूरी है तभी हम किसी नजरिए को सोच पाते हैं और खुद से पूछ पाते हैं कि हम चाहते क्या हैं ? जीवन में लक्ष्य बहुत जरूरी होता है यह बात हम सब जानते हैं और हम में से बहुत सारे बच्चों को अपना लक्ष्य नहीं पता यह भी हम अच्छे से जानते हैं पर आपका जीवन तो किसी लक्ष्य का इंतजार नहीं कर रहा वह तो चलता जा रहा है लक्ष्य का तो मैं भी नहीं जानती अपना पर मैं इतना जानती हूं कि भविष्य बहुत सुंदर होने वाला है मेरा भी और आप सबका भी बस खुद को सकारात्मक बनाइए, मैंने जीवन में खुद बहुत सी विफलताओं को देखा है पर कहीं ना कहीं आभास होता था कि कुछ अच्छा होगा, थोड़ा समय लगा लेकिन ऐसा हुआ जब से मैं अपनी प्रेरणा से मिली हूं तब से खुद में बहुत बदलाव पाया लगा कि खुद से बहुत सारी सकारात्मक तरंगें निकलती हैं और यह तभी हो पाया जब मैंने खुद को शांत किया, जीवन हमें एक या दो बार नहीं बार-बार मौके देता है लेकिन हम लोग अपनी उधड़बुन में उन्हें पहचान नहीं पाते हमारी उम्र, शारीरिक बनावट, पारिवारिक स्थिति, सब से परे होकर अपने बारे में सोचिए और उन मौकों को पहचानिए एक निवेदन है कि दिन में एक कार्य ऐसा जरूर करें जिससे आपको खुशी मिले, एक धन्यवाद मेरी प्रेरणा को जिनकी वजह से यह सब लिखने की हिम्मत बढ़ी,

दीपिका गौतम (बी. ए. फ़ाईनल)

नारी हूं मैं

नारी हूं मैं अबला नहीं मेरे बगैर कोई भी घर संभला नहीं
मानते हैं लोग मुझे कमजोर अपहरण , रेप, बलात्कार सभी जगह यही शोर।
नारी है घर तक सीमित यह है सोच,
16 दिसंबर व कई तारीखों पर जंगली लोग खा गए मुझे नोच ।
कर दी थी स्थिति ऐसी मेरी,
पर सोचने में हुई मुझसे देरी ।
लेना है हक अपना मांगना नहीं

अब मुझे ही करना है अपने लिए जो भी हो सही ।
अपने बल पर जीना है जीवन अपना,
बचपन से था मेरा यही सपना ।
पर बड़े होकर मेरी शादी कर दी, बड़ों ने निर्णय किया नहीं थी मेरी मर्जी ।
पढ़ लिख कर नाम कमाना और भविष्य बनाना था, पर बड़ों का निर्णय टालना कहां बस में था।
पूरी जिंदगी रसोई और दूसरों की सेवा में गुजारी मैंने,
अब तोड़नी होगी मुझे सारी जंजीरे और चैने ।
अपनी मर्जी से पहनूंगी मैं कपड़े, मुझे नहीं होगी परवाह किसी की भी चाहे कोई भी सड़े ।
पढ़ना लिखना और नाम कमाना होगा मेरा काम, अब घरों के कामों से करूंगी मैं राम राम।
खुद कमा कर घर में लूंगी बराबर का हिस्सा, बाद में सभी याद करेंगे मेरी बहादुरी का किस्सा ।
लड़की बोझ नहीं है वह बेटे से बढ़कर, साबित किया था संतोष यादव ने पहाड़ पर चढ़कर ।
कई महिलाओं ने साबित किया था कि महिला होना गुनाह नहीं बात यही है सही नारी हूं मैं अबला नहीं ।

उलझनें बालमन की

बच्चे किसी भी समाज की नायाब पूंजी होते हैं. बच्चों का सर्वांगीण विकास हर समाज की मूलभूत जिम्मेदारी है. हाल ही में फ़ेसबुक के संस्थापक मार्क जुकरबर्ग ने अपनी दौलत का एक बड़ा हिस्सा इसलिये दान कर दिया ताकि वो अपनी नवजात बेटी के लिये एक बेहतर दुनिया का निर्माण कर सकें. मार्क की यह सोच हमको यह विचारने को मजबूर करती है कि हम अपने देश के बच्चों के प्रति अपनी सोच का पुनः निरीक्षण करें. भारत की समाज-व्यवस्था में यदि सबसे अधिक किसी के अधिकारों की उपेक्षा होती है तो वे हमारे बच्चे ही हैं. हमारे देश में ऐसे बच्चों की संख्या बहुत अधिक है जो मूलभूत सुविधाओं से पूरी तरह वंचित हैं. लेकिन जो बच्चे मध्य-वर्ग या उच्च-वर्ग में आते हैं, यानी जिनके सामने मूलभूत सुविधाओं का अभाव नहीं है पर देखने में आया है कि उनके साथ अन्य कई तरह की दुश्चारियाँ होती हैं, जिनका सीधा प्रभाव उनके मानसिक विकास पर पड़ता है. गौरतलब है कि सबसे अधिक नकारात्मक भावों का संचयन बचपन में ही होता है और व्यक्ति उसके परिणाम पूरे जीवन भुगतता है. इसलिए जीवन को सकारात्मकता से जीने के लिये जरूरी है कि बचपन के कोरे दामन को नकारात्मक संस्कारों से बचाया जाये.

दरअसल, हमको बचपन से ही नकारात्मक भावों से निपटने का जरूरी अभ्यास नहीं कराया जाता है. बचपन की तमाम कड़वी यादें जेहन में लम्बे समय तक बने रहकर अपना स्थायी स्थान बना लेती है. जाने-अनजाने माता-पिता अथवा किसी सगे-संबंधी द्वारा किया गया उपेक्षापूर्ण बर्ताव पूरे जीवन मानवीय व्यवहार को प्रभावित कर सकता है. देखा गया है कि बचपन में जिन बच्चों के साथ मानवोचित व्यवहार न हुआ हो वो बाकी स्वयं को अन्य सामान्य बच्चों की तुलना में कुंठाग्रस्त महसूस करते हैं.. प्रायः वे स्वयं को

खुलकर अभिव्यक्त नहीं कर पाते. यहाँ तक कि अनुशासन के नाम पर भी बच्चों के साथ की जाने वाली सख्ती भी उन्हें दबू बनाती है.

प्रसिद्ध शायर प्रो. बशीर बद्र ने कहा है, 'जिंदगी भी अजीब दरिया है/जिंदगी भर उसी की प्यास रहे/आज हम सबके साथ खूब हँसे/और फिर देर तक उदास रहे।' देखा गया है कि कुछ बच्चे सभी लोगों के सामने बेहद एक्सप्रेसिव होते हैं पर जब भी अकेले में वो जाते हैं वो बेहद उदास हो जाते हैं. माता-पिता के दबाव में वो सबके सामने कविताये सुनाते हैं, डांस भी कर लेते हैं. कभी कभी तो अनिच्छा से आजकल के रीयलिटी शो आदि में सिर्फ इसलिये भाग लेते हैं क्योंकि उनके माता-पिता ने उनको तथाकथित सफलता की भेड़चाल में शामिल होना और कमरतोड़ मेहनत करना सिखा दिया है. कई बार ऐसे बच्चे एक स्टेट्स सिम्बल अथवा शो-पीस से ज्यादा नहीं लगते. पहले और अब के समय में सिर्फ एक अंतर आया है कि पहले बच्चों को रिश्तेदारों और मित्रों के सामने कविता या कहानी सुनाने के लिये बाध्य किया था और अब बच्चों को सीधे पकड़कर किसी रीयलिटी शो के हवाले कर दिया जाता है. यह बेहद खुशी की बात होती यदि यह सब बच्चों की रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने के लिये किया जाता. सच यह है कि बचपन से ज्यादा रचनात्मक और कुछ नहीं होता, पर हम उसकी कीमत पर नकली रचनात्मकता को उभारने में लगे हैं. वास्तव में रचनात्मकता से खुशी और उत्साह पैदा होना चाहिये. रचनात्मकता के नाम पर बच्चों पर बढ़ता मानसिक और शारीरिक दबाव न सिर्फ उनकी सहजता को प्रभावित करता है वरन् उनको उस अंधी दौड़ का घोड़ा बना देता है जिसमें किसी कारण से उनके माता-पिता नहीं दौड़ पाये. बच्चे उस अंधी दौड़ में शामिल हो जाते हैं जिसमें अंत तक जीतकर भी उनको वो खुशी नहीं मिलती जो उनको सहज रूप से विकसित होने से मिलती. वास्तव में हम बच्चों पर जिस दौड़ में शामिल होने का दबाव बना रहे हैं वो उनसे वे बेशकीमती पल छीन ले रही है जिसका उपयोग बालमन अपनी कल्पनाओं को गढ़ने और उसमें रंग भरने के लिये करता है.

बदलते सामाजिक परिवेश ने भी बच्चों के मनोविज्ञान को अलग तरीके से प्रभावित किया है. पहले अधिकांश लोग अपने मूल गांवों से जुड़े हुये थे. जब-जब स्कूल में छुट्टियाँ आती, लोग गाँव जाकर अपनी मूल संस्कृति से जुड़ जाते थे. होली, दीवाली और अन्य अवकाश के दिनों में बड़ों को ही नहीं, बच्चों को भी इस संस्कृति से रू-ब-रू होने का अवसर मिलता था. प्रकृति का सानिध्य और अपनों का साथ न सिर्फ उनके जेहन को सुरक्षा और अपनेपन से भरता था बल्कि उनके पास एक अलग दुनिया को देखने का अवसर होता था. बच्चे स्वाभाविक रूप से प्राकृतिक मनोरंजक खेलों से जुड़ते थे. लेकिन अब के परिवेश में उनका न केवल गाँव से जुड़ाव खत्म हो गया है, बल्कि वे अपनी मूल संस्कृति से कट गए हैं. अब बच्चों को गरमी की छुट्टियों में किसी न किसी एक्टिविटी क्लास में दाखिल करा दिया जाता है. ऐसा कई बार उनकी गुणवत्ता बढ़ाने के लिये नहीं वरन् उनको ऑक्यूपाई रखने के लिये किया जाता है. घर में रहकर उधम करेंगे इसलिये बेहतर है उनको कोई न कोई काम दे दो.

स्कूल में भी अध्यापकों द्वारा किया गया सख्त व्यवहार भी बच्चों के भीतर अनजाने में भय का वो बीज बो देता है जो समय आने पर विस्फोटक रूप धारण कर सकता है. स्कूल की परफार्मेंस रिपोर्ट को प्रभावशाली बनाने के लिये न जाने कितनी अनावश्यक एक्टिविटी को बच्चों के सिलेबस का हिस्सा बना दिया गया है. इन सबका उद्देश्य सिर्फ इतना भर है कि बच्चों को ज्यादा से ज्यादा समय उलझाये रखा जाये. बच्चा चौबीस घंटे जितना व्यस्त नजर आयेगा उतना अधिक यह प्रभाव पैदा होगा कि उसमे गुणात्मक सुधार हो रहा है. पहले बच्चों पर यह दबाव पांचवी क्लास के बाद आरम्भ होता था परन्तु गुणवत्ता की यह रेस अब आरम्भिक क्लास से ही शुरू हो गयी है.

स्कूल में छात्र और अध्यापक के मध्य जिन सहज और स्वस्थ संबंधों को विकसित होना चाहिये था वो अब नजर नहीं आते. देखने में आया है कि स्कूल से लेकर विश्वविद्यालयों तक कक्षाओं में एकतरफा संवाद का

वातावरण मिलता है. ऐसा लगता है मानो टीचर दोतरफ़ा संवाद वाली कक्षाओं में स्वयं को सहज नहीं पाते. एक बच्चे का अधिकांश समय क्लासरूम में व्यतीत होता है. भारतीय स्कूलों का अभी भी वातावरण व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा को प्रेरित करने वाला ही है. अभी भी हमारे टीचर इस बात को स्वीकार करने के लिये तैयार नहीं है कि हर बच्चा अपने आप में विशिष्ट है. यहां तक कि वे बच्चे भी, जो क्लास में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पा रहे हैं, किसी न किसी विशिष्ट गुण के धनी होते हैं. शिक्षा-व्यवस्था का काम होना चाहिये कि वह हर बच्चे में प्राकृतिक रूप से मौजूद उस गुण को पहचाने और विकसित करे, न कि किसी गुण को जबरदस्ती पैदा करने की हास्यास्पद कोशिश की जाए. हम अभी तक अपनी स्कूली शिक्षा में ऐसे प्रयोग करने से बचते रहे हैं जो हर बच्चे में मौजूद उसके मूल गुण को पोषित करें. हम आज तक स्वीकार नहीं कर पाये हैं कि एक बेहतरीन कलाकार के लिये गणित का ज्ञान आवश्यक नहीं है और न किसी संगीतकार होने के लिये विज्ञान की विशेष समझ होना जरूरी है. जरूरत इस बात की है कि बच्चों की सहज रुचि को कैसे विकसित किया जाये. वैसे हम आज तक इस फ़ार्मूले को इसलिये भी मान नहीं पाये हैं क्योंकि तमाम प्रमाणों के बावजूद अधिकांश अभिभावक यह समझ ही नहीं पा रहे कि डॉक्टर, इंजीनियर, प्रशासक और टीचर होने के अलावा अन्य दूसरे गैर-परम्परागत अथवा कम परम्परागत पेशे भी अर्थवृत्ता और सामाजिक मान्यताओं की नजर से सम्मानपूर्ण और सुरक्षित हो सकते हैं.

आज के समय में जब हम सब भयंकर तनाव, ऊहापोह और मारामारी का जीवन जी रहे हैं, ऐसे में हमको अपने बच्चों के लिये एक खिड़की खोलनी होगी जिससे ताजा हवा भीतर आ सके और उनकी स्वाभाविक योग्यता निखर कर सामने आ सके. इसके लिये जरूरी है कि उनके पास पर्याप्त खाली समय हो जिसमें वो अपनी कल्पनाओं की उड़ान को पंख दे सकें. बाल्यकाल में आवश्यक है कि सिखाने के नाम पर भूल से भी किसी बच्चे के साथ ऐसा व्यवहार न किया जाए, जिससे उसको भावनात्मक रूप से आघात पहुंचे. अमूमन हमको ऐसा लगता है कि जब तक बच्चे के साथ यौन-शोषण जैसा कुछ वीभत्स न हुआ हो तब तक उसे कोई मानसिक आघात नहीं पहुंचता परन्तु बहुत से मामलों में अभिभावकों का अति सख्त रवैया बच्चों को भावनत्मक रूप से बेहद कमजोर बना देता है. बचपन में की गयी तुलना आपसी तुलना भी बच्चों के मन में उम्रभर के लिये हीनताबोध जाग्रत कर सकती है. इसलिए जरूरी है कि बाल्यकाल में बच्चों को अनुशासन के साथ-साथ पर्याप्त मात्रा में प्रेम दिया जाए. अभिभावकों को एक बात हमेशा ध्यान रखनी चाहिये कि बच्चा आपके स्टेट्स को बढ़ाने वाला सामान नहीं है. अतः अपनी झूठी शान के खातिर बच्चों का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए ताकि उनकी बाल-सुलभता न छिने. हो सके तो बच्चों के साथ बचपन का आनंद लें. इससे आपको तो भरपूर मानसिक शान्ति मिलेगी ही, बच्चों का भी सहज शारीरिक-मानसिक विकास संभव हो सकेगा, जो अंततः हमारे समाज और देश की स्वाभाविक उन्नति में सहायक होगा।

डॉ. दीपमाला (अध्यापिका, राजनीति विज्ञान)

मां....

मां ईश्वर का वरदान जग में वे है सबसे महान।

पर फिर भी पता नहीं क्यों मां की हालत देखकर कांपती है मेरी रूह।

सारा दिन काम करके भी वह खाती है डांट, अपने बच्चों के लिए सब कुछ करना है बांधी है उसने गांठ।

कभी पापा से तो कभी दादी से सुनकर भी है चुप रहती, अंदर ही अंदर घुटती है कभी ना हमसे कुछ कहती।

इसलिए करो मां का सम्मान क्योंकि मां ईश्वर का है वरदान जग में वे हैं सबसे महान। अपने बारे में ना सोचकर बच्चों का खयाल रखना ही है उसका धर्म, पर साथ में पति व घर वालों की सेवा करना भी है उसका कर्म।

यह कार्य करने में वह है निपुण, क्योंकि बचपन से ही डाले जाते हैं उसमें यह गुण। लड़कियों के लिए यह सब करना है अनिवार्य, पर किसी को याद नहीं कि लड़कों को भी सिखाएं यह कार्य।

क्योंकि लड़के होते हैं घर की शान, उनका करते हैं सब सम्मान, इसलिए दोस्तों सब से अलग हटकर तुम बनो महान, करो अपनी मां का सम्मान।

मां ईश्वर का है वरदान जग में वही है सबसे महान ।

मां अपनी पहचान त्याग कर दूसरों का अस्तित्व बनाती है, ये भगवान का ही रूप है जो सबको मां खूब सिखाती है।

मां के बिना जीवन सूना सा हो जाता है, मां की कमी कहां कोई पूरी कर पाता है

इसलिए मां की कद्र करो क्योंकि मां से ही है हमारी जान।

मां ईश्वर का है वरदान जग में वही है सबसे महान।

मुस्कान प्राच (बी.ए. द्वितीय वर्ष)

बड़े हो गए हैं हम.....

बड़े हो गए हैं अब हम/ अकेला रहना सीख गए हैं अब/ डर लगता था अंधेरे से/ अब दूसरों को डराने लगे हैं हम ।

छोटे थे तो दूसरों से चिढ़ते थे हम/ बड़े हो गए अब तो दूसरों को चिढ़ाते हैं हम/ रोते थे बचपन में जोर जोर से/ अब खबर भी नहीं होती जब रोया करते हैं हम ।

पहले नादान थे हम/ अब जिम्मेदार बन गए हैं हम/ जिम्मेदारी क्या होती थी यह पता नहीं था/ बड़े होकर इसका भार भी उठा रहे हैं हम/ बचपन में नहीं था कोई हुनर/ अब हुनर की खान बन गए हैं हम...

बड़े हो गए हैं अब हम/ अकेले रहना सीख गए हैं अब...

कुछ करना चाहती हूँ.....

कुछ करना चाहती हूँ ,
खुद को काबिल बनाना चाहती हूँ ,
अपने दम पर मैं अपने सपने पूरे करना चाहती हूँ
आसमान छूने की चाह नहीं पर खुद को जमीन से उठाना चाहती हूँ
मेहनत करके खुद को ऊंचा करना चाहती हूँ
थोड़ा सा नाम कमाना चाहती हूँ
अपनी पहचान बनाना चाहती हूँ
लड़की होकर भी लड़के से कम नहीं हूँ
मैं यह बात सबको बताना चाहती हूँ
दब दब कर थक चुकी
सबकी बातें सुन सुन मैं पक चुकी ,
अब फिर से नया जोश जगाना चाहती हूँ
कुछ करना चाहती हूँ, खुद को काबिल बनाना चाहती हूँ

मोनिका सिंह (बी. ए. तृतीय वर्ष)

बेटी.....

बेटी नहीं है कोई बोझ, मत इसका अपमान करो,
ये उज्ज्वल भविष्य की नारी है,
तुम इसका सम्मान करो
दिल इसका साफ है, मन इसका पाक है ,
भ्रूण हत्या करना एक अभिशाप है
आओ मिलकर हम सब बेटी बचाएं
जन्म लेने से पहले ना इसकी भेंट चढ़ाएं
बेटी मारते मारते एक दिन ऐसा आएगा,
जब बेटी ही नहीं होगी तो लड़का लड़के के साथ ही शादी करने लग जाएगा
फिर ना वंश बढ़ेगा, ना ही घर बन जाएगा,
इस संसार का भविष्य ही खत्म हो जाएगा,
इसलिए हमें आगे बढ़ कर आना है और बेटी के भविष्य को बचाना है

बेटी बचाओगे तो सम्मान पाओगे ,
बेटे के जन्म पर खुशी होती है तो बेटी के जन्म पर भी लड्डू बटवाओगे ?
अगर बेटी को ना पढ़ाओगे ना लिखाओगे
क्या तुम इनका भविष्य मिट्टी में मिलाओगे ?
ओस की बूंद जब पत्ते पर झलक जाती है
मुसीबत में यह बेटी ही काम आती है
बेटी का ये एहसान तुम कैसे चुका पाओगे
पढ़ा लिखा कर काबिल बनाओ तभी सम्मान पाओगे
ये भी छू सकती है , आकाश मौके की ही इसे तलाश ,
मुसीबतों से जो ना डरी , संकटों से जो ना हारी है ,
इतिहास बदल कर रख देगी , ये भारत की नारी है...

भावना चौहान (बी. कॉम, द्वितीय वर्ष)

वीर सैनिक

खड़ा हुआ है प्रहरी बनकर , भारत माता का वह लाल ॥
कन्धे पर बन्दूक लिए , सीना ताने, कर उन्नत भाल ॥

शरदकाल की शीत लहर हो , ग्रीष्मकाल के झंझावात
बादल गरजे , चपला चमके पावस में होते दिन रात ॥

विद्युत गति से चरण युगल , गतिशील सदा ही रहते हैं
नेत्र, कर्ण , मस्तक सदा , कर्तव्य निरंतर सब रहते हैं ॥
सीमा पर तोपों , गोलों की गर्जन होती रहती है
निर्भय फर्ज निभाने को , तब ज़मीर तुमसे कहती हैं ॥

जान हथेली पर रखकर , निज अम्बमान रखते हो तुम
सीमा की रक्षा निमित्त , कुर्बान जान करते हो तुम ॥
थोपा जाता युद्ध कभी , तोपों से और बम गोलों से
देते हो अरि को जवाब, पृथ्वी , 'त्रिशूल' के शोलो से ॥

सत्य, अहिंसा अस्त्रो से, लड़ता सरताज सिपाही है,
भारत माँ का बच्चा बच्चा , इक जांबाज सिपाही है

तोड़ गुलामी की जंजीरें , झंडा तुमने फहराया
हैं स्वतंत्र हम आज , जिसे तेरे बलिदानों से पाया ।।

जग को दिखा दिया तुमने , अब नहीं चलेगी मनमानी
सबका मसलता झुका दिया , अंग्रेज हो या पाकिस्तानी
करगिल का बढ़ता तूफान औ आंधी कभी नहीं ठहरी
है शत शत तुमको प्रणाम, सीमा के रक्षक प्रहरी ।।

डॉ. वंदना (अध्यापिका)

कामयाबी

इस जहां में....

लोग चाहते तो है "कामयाबी"

पर होना चाहिए आसान रास्ता वहां तक पहुंचने का

दोस्तों ! अगर मिल जाया करती कामयाबी इतनी ही आसानी से तो हर किसी को उसकी
इतनी चाहत क्यों होती ?

जानते तो यह सब है....

मिल जाती है कोई चीज अगर आसानी से... तो उसकी इतनी कदर किसे होती है ?

पीछे हट जाते हैं, जो लोग....

कठिनाइयों के डर से, मंजिल उन्हें फिर कहां मिल पाती है ?

जीवन में कुछ पाने की इच्छा है.., तो हार से क्यों डरना ?

हारते तो वह हैं जो मानले हार किसी कोशिश से पहले ही

दोस्तों !

हारता वह नहीं जो हार जाए बल्कि, हारता तो वह है जो मान लेता है हार

क्योंकि ...

चूमती है कामयाबी कदम उनके जिनमें गिरकर भी दौड़ने की हिम्मत होती है

निधि {बी. ए. प्रथम}

बेटियाँ

घर की लीपापोती करती है बेटियां
घर का साज सम्मान होती हैं बेटियां
बेटियों से ही होती है घर की रौनक, फिर क्यों विदा होती हैं बेटियां ?
क्या इस फेर को बदला नहीं जा सकता ?
यह कहाँ का न्याय है उस बेटी के साथ ?
जिसे नाजो से पाला है बचपन से जवानी तक
यह सवाल अपने अंतर्मन से पूछिए
यह कहाँ का न्याय है
यह कहाँ का न्याय है उस बेटी के साथ ?

लाल रंग का तोहफा

नारी तू ने क्या मांगा लाल रंग का तोहफा ?
लाल बिंदी, लाल सिंदूर, लाल रंग का जोड़ा
नारी तूने क्या मांगा लाल रंग का तोहफा ?
यह तोहफा नहीं छलावा
तेरी कोमलता का विनाश करने वाला है
नारी तू ने क्या मांगा लाल रंग का तोहफा ?

नारी

त्याग की देवी/ ममता की मूरत/ कोमल/ दो घरों को जोड़ने वाली ?
अच्छा !
मां, बहन, बेटी, दादी जिंदगी की हर अवस्था में दूसरों से पहचानी जाने वाली/
अपना अस्तित्व भुलाकर दूसरों को मजबूत करने वाली दैवीय शक्ति नारी?
अच्छा !!

हां मैं टीचर हूँ....

हां मैं टीचर हूँ/ गलतियां होने पर रोती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
फेल होने से घबराती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
बच्चों को आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हूँ/ खुद कई बार आगे बढ़ने से घबराती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
बच्चों को डांट कर खुद से नाराज हो जाती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
बच्चों के कई सवालों का जवाब देते देते खुद कई बार सवालों में उलझ जाती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
भरी कक्षा में खड़े होकर खुद को अकेला महसूस करती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ/
छुट्टी के बाद घर जाने की जल्दी होती है हां मैं टीचर हूँ/
मां की डांट आज भी खाती हूँ/ हां मैं टीचर हूँ ।

मोनिका बिष्ट (बी.ए तृतीय वर्ष)

सपने बुनती लड़की.....

चाहती हूँ मैं
बहुत खुश होना
देखना अपलक
सूरज का उगना और
अस्त होना।
चाहती हूँ मैं
महसूस करना
अपने अस्तित्व को
पूरी शिद्धत से
चाहती हूँ मैं
अपने पंख तौलना
ताकि अनंत आसमान
की गहराई से
खोज लाऊँ अपने हिस्से के सपने।
चाहती हूँ मैं
सुनना नदियों की कलकल

और झरनों का मीठा संगीत.....

मैं सूरज को एक पल

अपनी मुट्ठी में

बंदकर

महसूस करना चाहती हूँ

उसके झरादों की तपिश

मैं चाहती हूँ बहुत खुश होना

मैं अपने अंतस में

बिखरे ख्यालों की

माला बनना चाहती हूँ

और फ़लक पर

उगते सूरज पर

लिखना चाहती हूँ

धधकती, सुलगती, मचलती

तमाम ख्वाहिशें...

चाहती हूँ मैं

बहुत खुश होना.....

उसे रास न था...

उसको मेरा पढ़ना

रास न था

सो पढ़ना बंद,

उसको मेरा बाहर जाना

पसंद न था

सो मेरा निकलना बंद,

उसको पसंद न था मेरा

किसी से भी मिलना

सो मिलना बंद,

उसे मेरा काम पर जाना

पसंद न था

सो काम बंद,

आजकल उसे मेरा घर में रहना

रास नहीं आता...

मेरी खामोशी भी अब उसको
नागवार लगती है,
पिंजड़े जैसे घर में कैद होकर
उदास होना बंद...
एक रोज उसे नागवार लगोगी
मेरे साँसे
सो साँस लेना बंद.....

(डा. दीपमाला, अध्यापिका)

माँ

कब्र की आगोश में जब थक कर सो जाती है मां
तब कहीं जाकर सुकून पाती है मां....
फिक्र में बच्चों की कुछ ऐसे ही घुल जाती है मां
जवा होते हुए भी बूढ़ी नजर आती है मां.....
कब जरूरत हो मेरी बच्चे को
इतना सोच कर जागती रहती है मां.....
जब भी विदेश जाता है बेटा अपना
डालकर बाहें गले में सर को सहलाती है मां....
लौट कर अगर वापस ना आ पाए परदेश से
अपनी दोनों पुतलियां चौखट पर रख जाती है मां....
शुक्रिया हो ही नहीं सकता कभी उसका
मरते दम तक भी दुआ जीने की दे जाती है मां...
प्यार कहते हैं किसे
यह तो उन बच्चों से पूछो जिनकी मर जाती है मां ।

प्रिया (बी. ए. फ़ाईनल ईयर)

ख्वाहिशें

कुछ ऐसी बातें हैं जेहन में
जो लबों पर आती नहीं
कुछ ऐसी मुलाकतें हैं
जो मिलकर भी पूरी हो पाती नहीं
सोचती हूँ क्या यूँ हि निशब्द रह जाऊँगी मैं
क्या कभी उसकी नज़र में आऊँगी मैं
कई बातें हैं जो बिन कहे
कहना चाहती हूँ मैं
मगर आँखों के रास्ते
अशकों में बह जाती हूँ मैं

चारुल (बी. ए. फ़ाईनल ईयर)

पुराने दिन....

याद आते हैं वह दिन पुराने
याद आते हैं वह यार पुराने
मस्ती मजाक हंसी ठिठोली हर समय किया करते थे
हर जगह बस हमारी ही दोस्ती के चर्चे हुआ करते थे
एक दोस्त के ना आने पर टीचर भी पूछ लिया करती थी
"कहां है तेरा भाई" वह भी ताने मार ही दिया करती थी
हम सबके साथ होने पर
किसी ना किसी की टांग खिंचाई खुब हुआ करती थी।
हाँ याद हैं, मुझे अक्सर सबसे ज्यादा
मेरी खिंचाई हुआ करती थी।
बस अब यादें हैं उन दिनों की साथ
अब किस किस याद की करू मे बात
तुम लोगो को भी तो
ऐसी बाते आती होंगी याद!

साक्षी सोनी (बी. कॉम द्वितीय वर्ष)

Religious Beliefs Enhances Well-being : A Holistic Analysis

Religion and well-being constitute one of the most relevant areas of psychological research and practice. With the increase in a variety of complex health problems, there is growing interest in various factors which improves well-being. It is now under the positive psychology movement that attention is now being paid to well-being. Religion is not just set of beliefs and practices, it also involves how these beliefs are used to answer life's most profound questions and cope with life's most difficult challenges. Religion is usually viewed as a faith tradition that includes the beliefs, rituals, and ethical values accepted by a community and transmitted overtime (Canda and Furman, 2010; Nelson-Becker and Canda, 2008). Religion addresses existential questions concerning the meaning of life and its inevitable pain, sufferings and tragedies. People's religious beliefs put powerful influence on the ways in which they cope with these fundamental problems of existence and find significance and meaning in life. Several studies have documented that religious involvement is associated with desirable mental outcomes such as enhanced psychological well-being, reduced anxiety and stress. Religion helps people to sustain in traumatic situations. People who rely on religious beliefs as a mean of coping with illness, recover more quickly and are more likely to survive their illness and recover from major medical surgeries. Religion offers a sense of hope and optimism to counter feelings of despair and enhance self-esteem and provides opportunities for personal growth.

Concept of Religious beliefs in Indian context

India has always been a land of diversity in terms of people of different religion resides in it. Religion has existed in all human societies. It effects the thought and behaviour of the persons. Each religion has some norms which are expressed in the cultural values of the society. People find religion useful in a variety of ways like it provides solace and security , sociability and self-justification .Religion as“ a search for significance in ways related to the sacred” . The sacred refers to things set apart from ordinary life because of their connection to God, the holy, the divine, to transcendent forces. The sacred evokes a sense of awe, respect, reverence, and veneration. It encompasses the beliefs, practices, and feelings relating to a higher being and ultimate truth of existence. well-being refers to health , vitality, creativity , fulfilment and resilience with specific reference to thriving and flourishing that involves mind, body, society and environment in general. The Indian terminology emphasises on attaining the harmony of Indriyas (the senses), chitta(the mind) and (the soul).

The Indian perspective relates to physical, psychological and spiritual plans, and the Indian approach refers to Maitri, Karuna ,Mudita and Upeksha meaning relatedness, compassion, pleasant disposition and avoidance of conflict respectively. So well-being uniting self with self by negating the ego. The concept of well-being is also explained in the Indian vedic texts. Tattriyaupnishada has domonstrsted and elaborated that happiness, joy, satisfaction with life experience (well-being) are achieved at that time when an individual has unobstructed manifestation of bliss. Due to the dullness of our

mind and mental faculties, manifestation and experience of ananda become obstructs. The basic principle behind the dullness of mind, darkness and depression of mind is Tamas. In contrast Sattava is the principle which is responsible for the brightness, illumination of the mind. The experience of Ananda and sttavaboth are positively related to each other. Mind and body are important components of well-being in the Indian tradition (Gaur 2005). This tradition holds the view that well-being is a dynamic and interactive process rather than a stable substance.

In India religion has always been to connect with a higher truth, is Brahman or the truth. All gods and all of humanity resides in this brhman, which is essentially the roots of all humanity. Sikh religion emphasize the common man to look within and find his true self so that he could connect with the higher truth. True identity is what will help us to connect with the divine. From the consciousness perspective, it leads to a higher level of consciousness. According to Seligman and Colleagues (2004) happiness comes in the service of something larger than ourselves like knowledge, goodness, family, community, politics, justice, or a higher spiritual power. They believed that this spiritual route gives meaning to life and satisfy a longing for understanding the purpose in life. India has always been a land of diversity in terms of people of different religion resides in it.

Researches in Religion and Well-being

Individuals described as having an intrinsic orientation towards religion are described as wholly committed to their religious beliefs, and the influence of religion is evident in every aspects of their life (Allport'1960).

In a study by Patock- peckhaim, Hutchinson, cheong, and nagoshi (1998) concluded that religiosity and positive religion coping is related to psychological well-being and happiness. Positive religious coping is thought to reflect a positive committed, a long term involvement in religiosity, in which religion is thought to help and equip the individual to make sense of the world and enable the individual to respond positively in the appraisals and coping of stressful events over longer period of time.

Baker& Gorsuch,1982; Bergin 1983, Genia,1996 found that people who follow religion experiences less anxiety, depression and have greater internal control, more self-motivated and do better in their studies. They are also more sensitive to others and open to their own emotions. Religious students were found to have greater concern for moral values, better self reported health, improved self-esteem and decreased anger, hostility, and social isolation.

On average, religious people are found to be happier and are more satisfied with life (Argyle, 2001; Diener& Clifton, 2002; Peterson & Seligman, 2004). Studies that measure degrees of religious involvement, such as closeness to god, spiritual commitment and spiritual striving generally find that higher level of religious commitment are related to higher level of life satisfaction(Argyle, 2001). The positive connection of religion and happiness is somewhat stronger among the elderly. Religious involvement for children and adolescents is associated with less delinquency, less drug abuse and alcohol dependency and a lower incidence of early

sexual activity. On an average religious people are found to be happier and more satisfied in life. Researchers have explained health benefits of religion which enhance positive emotions and happiness.

Koenig, McCullough, and Larson (2001) in their hand book of religion and health provide an extensive review of the relationship between religious involvement and health outcomes. It included the presence and absence of depression, suicide, anxiety, alcohol and drug dependency, delinquency and marital instability, physical health outcomes including longevity and presence and absence of cardiovascular disease, hypertension and cancer. Evidence supported positive benefits of religious involvement. The most consistent results are found for physical health.

Four major variables are typically used to assess religiousness in research (George, Ellison, & Larson, 2002). These are church attendance and participation in religious activities, affiliation with major religion, private religious activities such as prayers meditation, and bible reading and the use of religion to cope up with painful events of life. They noted that these four variables, attendance at religious services shows the strongest positive correlation with physical and mental health and with longevity. People who attend church on a regular basis have found to well-being, recover more quickly from illness and live longer life. Studies that track the course of illness overtime find that religious coping is the most powerful predictor.

Marx described religion as the “ opiate of the masses “ suggesting that it leads to greater feeling of well-being. Gartner, Larson, and Allen(1991) concluded that that religion is associated with mental health benefits especially when religiosity is measured by actual religious behaviour means they were attending church regularly .

Researchers found that individual's going through stressful or traumatic events were encouraged by their family, friends, and religious counsellors to turn to their faith and to God for solace, comfort, and insight (Miller&Thoresen,2003). Religion can promote a sense of psychological well-being. Survey conducted by(American religious identification, 2001) suggests that the majority of the people in the U S A believe in God (96%), pray (80%), report attendance church services at least a month (55%) and say that religion is important part of American life. Religious beliefs can lead to better health practices, better health and longer life. Religious attendance protects against high blood pressure, perhaps in part because of its promotion of a healthy lifestyle. The benefits of religion for health seem to be due to the lesser cardiovascular, neuroendocrine, and immune functioning responses to stressful events that occur when religion is used for coping (Lutgendorf, Russel,2004). The socially supportive environment often provided by organized religion may also contribute to the fact that religion improves health and prolong life (George et al 2002). Orthodox religion group have lower mortality rates from all cancers (Dwyer, Clarke, & Miller, 1990), because they forbid smoking and drinking and may limit contact with other carcinogens and social disapproval of behaviour related to cancer, such as smoking and alcohol consumption. Religion may not only provide meaningful part of life but also offers health and mental health benefits (George et al;2002).

Ellison (1991) reported that religious variables account for approximately 5% to 7% of life –satisfaction variance, but only 2% to 3% of the variance in affective well-being. Ellison suggests that the benefit of religion are mainly cognitive by which one can make sense of his experience. Religion may increase positive events in people's lives, feeling of self-efficacy , control and security and therefore provide greater benefit for the cognitive aspects of subjective well-being. Researchers have suggested a number of possible mechanism and pathways to explain health benefits of religion. They have focused on improved health practices, increased social support, availability of psycho-social resources and enhanced sense of meaning in life as a major mediating factors helping to explain the religion-health relationship.

Some Religion includes clear prescriptions for good health. They explicitly prohibits smoking , drinking, and sex outside of marriage. This belief may encourage care and concern about maintaining good health by giving personal health a special and sacred significance. Support for the role of religion in good health practices comes from studies showing that on average regular attendance at religious places are less likely to abuse alcohol and other drugs.

The caring and supportive relationship that develop through religious place membership may be one of the most significant source of health benefits. Religion and attendance at a religious place can provide a stable and long term basis for strong support from others who share the same spiritual commitment. Religious support might provide a number of benefits such as practical help in time of need, an enduring source of comfort, and a buffer against the effects of stress in times of crisis. Hill & Pargament(2003) note that social support might be enhanced by its religious basis. We may take special comfort in knowing that people are praying for us, or from a belief that god is working through others on our behalf.

Religious beliefs can provide a basis for a transcendent sense of personal worth , efficacy, mastery and purpose in life. people with strong religious striving report higher level of satisfaction , a greater sense of purpose in life, and higher level of well-being (Emmon, Cheung, & Tehrani, 1998) . studies have linked religious affiliation to optimism and hope. (Koeung& Cohen, 2002). Fredrickson's broaden and build theory of positive emotions and the role of positive attitude in coping and health suggests that religious beliefs may provide an important source of personal strength that promotes health and enhance people's coping resources.

Moderate correlations have been found between happiness and involvement in religious activity in north American studies (Myer,2000) people involved in religious activities may be happier than others for many reasons, first religion provides a coherent belief system that allow people to find meaning in life and hope for the future (Seligman, 2000). Religious beliefs allow to make sense of the adversities, stresses and inevitable losses which occur over the course of life cycle and to be optimistic, second involvement in religious activities provides people social support. Thirdly , people who are involved in religious activities follow healthy life style like keep themselves away from depending on alcohol or drugs during the time of stress. Religion has been found to be associated with better personal well-being. In a large

north America research survey , it was found that religious people had up to seven years of life expectancy than people who are involved in any religious activity. This longevity was largely due to religious people having healthier life style involving less drinking and smoking (Hummer.et.al 1999). Prayers and religious coping, where people view god as a partner in coping with life stresses, eases depression and reduce suicide rates (Paragmet,1997). Religion may be helpful for coping for two main reasons. First, it provides a belief system and a way of thinking about stressful events that lessens distress and enables to find meaning in the stressful events they encounter (Laubmeier, Zakowski, & Blair, 2004). Second, it provides a source of social support, organized religion often confers a sense of group identity for people because it provides a network of supportive individuals who share their beliefs (Geroget,al 2002).

Chida, Steptoe.& Powell, 2009; Masters, 2004 found that people's personal involvement in a religion is associated with lower anxiety and depression, better physical health and well-being. Some reasons for this, was given such as-

Some religion promote healthy life style such as preaching against smoking and religious meetings provide them social support. This is likely to promote well-being and reduce stress.

Second social support appears to play a strong role in health benefits (Nicholson, Rose, &Bobak, 2010). Organized religion often confers a sense of group identity for people because it provides a network of supportive individuals who share their beliefs.

Thirdly ,the link between religion and lower mortality applies to people who were initially healthy, not to the individuals who are already sick. One other reason for the link between religiousness and health that some people have proposed that religious people receive direct help from god, especially if others pray for their health.

Dr. Sarabjit Kaur Sran
TIC, NCWEB Centre
Mata Sundri College

Right to Education under International Law: An Overview and Issues

Introduction

Education is a dynamic force in the life of every individual. It is capable of influencing the physical, mental, emotional, social and ethical outlook of human beings. Education implies experiencing insight and adjustment on the part of the learner. Education plays a vital role for the enhancement of our understanding, ability, expression and communication. It empowers and enhances one's ability to express, organize and agitate. The human person is stimulated towards intellectual growth and personality development through the acquisition of education. Education is, thus, a fundamental tool for the organic growth of any society and nation. It not only gives a sense of empowerment but also provides tools to the marginalized so that they can speak out against special discrimination and the experiences of marginalization. In this way education is a fundamental human right and it is essential for personal and socio-economic development of individual in the society.

Definitions of Education

In International law certain rights are recognized as paramount and essential for human survival and overall development. The right to education is such a right, as it forms the backbone of the larger society. Education is essential to the betterment of the world and the realization of peace, responsible citizenship and sustainable development.¹ Education is the single most vital element in combating poverty, empowering women, moralize groups and promoting human rights and democracy.² According to Dewey (1923), "the process of education is a continuous process of adjustment, having as its aim at every stage an added capacity of growth"³ and education is the main force which influences the quality of human life. It has assumed more importance today than ever before because of its present role and is adding new dimensions to our present and future scenario. Education for reconstruction of our society is a formidable task. It can be achieved, only if it is undertaken and pursued consistently with commitment by all concerned in a co-ordinate manner.

Education is a process by which a person develops his or her personality, identifying the best within oneself. Jawaharlal Nehru declared that "if all is well with our educational institutions, all would be well with the nation" (Jawaharlal Nehru: *An Autobiography*, 1989).⁴ This fact challenges our nation to provide appropriate educational programs, facilities and personnel to develop each and every student's full potential. Education is one of the potent instruments in the development process of a

¹ World Declaration Education for All, 1990

² UN Committee on Economic, Social and Cultural Right Council General Comments UNCESCR G/C, No (13) 1999

³Life, H. (2002). John Dewey. *Western Educational Thinkers*, 158.

⁴ Hick, J., Hempel, L., Dillman, J. C., Maguire, J. D., &ht, C. E. (1989). *Gandhi's significance for today*. Springer.

nation. Every developing nation should understand that education is the heart of the development process. Education must promote national autonomy; it must make men cultured human, receptive to beauty and truth”.

In 1946, the International community charged UNESCO with the responsibility for promoting education throughout the world, keeping in mind its vital importance to the individual and social well-being.⁵ In 1948, the United Nations General Assembly (UNGA) proclaimed Universal Declaration of Human Rights which includes within it, the Right to Education.⁶ Article 2(i) states "Everyone has the right to education. Education shall be free, at least in the elementary and fundamental stages. Elementary education shall be compulsory."

The international community having been convinced of the need and importance of Education for All initiated a number of strategies and efforts for realizing this lofty and laudable objective. In 1987, UNESCO General Conference requested the United Nations General Assembly to proclaim the year 1990 as the International Literacy Year (ILY).⁷ The ILY became cattle cry of educationists and national leaders all over the world not only for that year but also for all time to come till the goal is reached. The goal had been to achieve “Education for All” (EFA) by 2000 AD by all means. EFA is an international goal as well as a global commitment. It is a matter of major concern both for the developed and developing countries. The former countries have responsibilities to extend all kinds of cooperation for making this goal within everybody's reach, so that the world as a whole can remain in peace and aspire for prosperity. The latter countries must realize that without "Education for All" adequate development and democratization cannot be possible.

The educational system has to be more diversified, flexible and open for entry, exit and re-entry at any point of time in life. The International Commission on the Development of Education⁸ has aptly remarked, "thus the universal right to education which contemporary civilization takes such premature pride is often refused, by a complete reversal of justice, to the most underprivileged."⁹ It is necessary to offer wide educational opportunities in formal, non-formal and informal settings, to vulnerable groups, in particular in post-conflict situations where formal education systems may not be functional. As non-formal education systems mostly relies on a flexible, voluntary and non-mandatory basis, there will be a greater chance to reach learners who would not be able to access or stay in the formal system and to adapt to their particular educational needs.

The objective of education must be envisaged in a broad lifelong learning perspective, Education contributes to socio-economic development, creative thinking,

⁵ UNESCO, *Learning To Be*, International Commission on the Development of Education, Sterling Publishers Pvt. Ltd., (New Delhi, 1973).

⁶ United Nations, *Universal Declaration of Human Rights*, (Paris, 1948).

⁷ <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001462/146253e.pdf>

⁸ UNESCO, *Learning To Be*, International Commission on the Development of Education, Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi, 1973.

⁹ Buch, M.B. (1992). "Education for All by 2000 A.D. A Challenge Ahead" *Journal of All India Association for Education Research*, p. 71.

understanding and respect for human rights, inclusion and equity, cultural diversity and learning to live together all.

RTE under International Law

Since long time, several universal declarations, International conventions, legal instruments and regional conventions have been signed and ratified for recognition of the Right to Education. For instance, RTE is set forth by the UDHR in 1948, Article-26; “*Convention Relating to the Status of Refugees*”, Article- 22 (CRR 1951), “*International Covenant on Civil and Political Rights*” Article- 18 (ICCPR 1966), “*International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights*” Article-13, 14 (ICESCR 1966), “*Convention on the Elimination of All Form of Racial Discrimination*”; Article- 5, 7 (CERD 1966); “*Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women*”, Article-10 (CEDAW 1979); “*Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of their Families*”, Article-12.(4), 30, 43(1), 45(1) (CPRMWF 1990); “*Convention on the Rights of the Child*”, Article-28, 29 (CRC 1989); “*Convention on the Rights of Persons with Disabilities*”, Article-24 (CRPD 2006); and other frameworks have placed the RTE as a human right for all.

The aforesaid documents have established RTE in the language of right to development of human dignity. Many of these conventions, guidelines and instruments are binding at International and national level, while some remains non-binding at any level. Mostly instruments are designed to pursue the aim of, “Education for All,” (EFA). Under international law, the rights and freedoms set forth in these Declarations can be fully realized for everyone.¹⁰ The RTE is one of the most important rights of the “Second Generation” of human rights.¹¹ It is an essential condition to the full enjoyment of every other economic, social, cultural, and also civil and political right.

More than half a century has passed away since the official declaration of education as a human right under national and international law, but significant challenges remain on the ground in terms of realization of these aspirations. In most of the pockets of the world, education is still available only to the richer classes. The poor are unable to afford the cost of these academic institutions. In this situation, States need to intervene and enhance its budget on education and ensure well-functioning of the public institutions. However, under the influence of neo liberalism, states are now cutting its meager budgetary allocation on education in the name of financial discipline.

The failure of a State to comply with the RTE amounts to a violation of international law and entailing the International Responsibility of the states to effective implementation of the RTE.¹² The goal of EFA is one of the biggest challenges before

¹⁰ United Nation Committee on Economic, Social and Cultural Rights, General Comment No-13, (1999); see Annexure II

¹¹ ICESCR, 1966

¹² See Beiter, Dieter Klaus. (2005), *The Protection of the Right to Education by International Law*, Boston, Leiden: Martinus Nijhoff.

the international community. Millions of children, youths and adults remain deprived of basic education. It is the biggest challenge particularly for the developing countries to achieve this goal. There are 124 million children left-out from school education and 781 million adults still could not read and write. The statistics on female ratio on educational attainments also makes dismal reading.¹³

International legal instruments, especially the human rights instruments, have established legal obligations on States to provide compulsory education for all without any kind of discrimination. On the other hand, education is being established as commodity for trade and service under international trade law. The World Trade Organization (WTO)'s General Agreement on Trade in Services, (GATS) under Article V (Economic Integration) states. "*This Agreement shall not prevent any of its Members from being a party to or entering into an agreement liberalizing trade in services between or among the parties to such an agreement, provided that such an agreement: (a)...(b...)''*". This agreement permits the Member States barrier free trade across the world. It has listed 160 services, including education.¹⁴ It appears that free trade and corporate globalization are turning public services into private for-profit corporations.

There is a visible or inherent conflict between the two international legal regimes. It seems challenging to reconcile Education as a fundamental human right with the possibility of, and right to trade in, educational services as saleable commodity under the GATS regime. However, the present study does not cover the theoretical aspects of this debate and my study is confined to education as a fundamental human right. The study aspires to survey the field of international law in order to identify and understand the various obligations of States in providing access to education, especially for particularly vulnerable social groups under International law.

Education in India

According to Indian sages and saints of the past, education is that which liberates man from all bondages, i.e. *Sa Vidya Ya Vimuktaya*, "Such bondages may be worldly or all kinds of evils and ignorance. Education enables an individual to proceed towards light from darkness and towards immortality from mortality (*Tamso ma Jyotirgamay, Mrutuorma Amrutogamay*). Education is the means of self-realization and self-expression.¹⁵ It helps bringing out the best in a person. In brief, it promotes physical, intellectual, social, emotional and spiritual development of children. Education is felt essential for success of democracy, for improving productivity and for bringing about desirable changes for social as well as national development.

Education has been accorded a place of great importance and esteem in the Constitution of India as well. According to Article 45 of the Constitution, the State shall endeavour to provide universal, free and compulsory education to all children up to the age 14 years. Since independence of India, there has been a growing realization

¹³UNESCO Institute of Statistics, June 2014

¹⁴See Raychaudhuri, Ajitava. And Prabir, De. (2007) "Barriers to Trade in Higher Education Services: Empirical Evidence from Asia- Pacific Countries", *Asia-Pacific Trade and Investment Review*, 3(2): 67-84

¹⁵ http://www.swami-krishnananda.org/realis/realis_3.html

that development would never become self- sustaining unless it is accompanied by corresponding changes in the attitudes, values, knowledge and skills of the peoples.¹⁶ It is, however, unfortunate that even after 66 years, this Directive Principle has not yet been realized and the target of Universalisation of Elementary Education (UEE) in India has not been reached so far.

In India, out of school children population is 17.7 million or 14 percent of world wide. The population of illiterate adults is 287 million. It is 37 percent out of the world.¹⁷ Additionally, millions of students are increasingly dropping out from the schools due to discrimination, poverty, social exclusion, and also due to other reasons. There is wide gap between the educated and the illiterates. Educational inequality was aggravated by economic inequality, gender disparity and rigid social stratifications. Education in India is now under heavy strain. It is in turmoil. It is at cross-roads and facing a crisis of crucial significance.

In many states, the Constitutional Directive on the universalisation of elementary education is still far from being realized and in some states, the number of children outside the school system is increasing. Disparities in education among states, between rural and urban, between boys and girls, between general and SC/ST sections of the society are increasing in spite of various attempts and initiatives by the Government. The national scenario is characterized by the growing illiteracy, unabated dropout rates in Elementary Education, huge non-attendance of students in primary classes in backward areas mostly inhabited by SC/ST people on the one hand, overcrowding of students in urban areas on the other. Non-performance or underperformance in adult and non-formal education sectors has not helped adequately in this venture.

The problem is getting aggravated than solved. At the primary stage, it is reported that 93.63 percent of students have been enrolled and at the upper primary stage the enrolment would be around 50. But the growth of enrolment is plagued by alarming dropout rates of more than 40 percent by the end of primary stage and more than 30 percent by the end of upper primary or elementary education stage. Illiteracy is a national sin and shame. Though literacy percentage rose slowly from 16 percent in 1947 to 50 percent in 1991, the gross total number of illiterates today is greater than what it was in 1947. The male literacy rate according to 1991 census is tending towards 64.86 percent whereas the female literacy is only 39.42 percent, the total percentage of literacy being 52.11 percent.

India has signed and ratified lots of International instruments under International Legal regimes and National level education Programs. India's first National Education Policy came in 1986 and continued with others national education programs including *Sarva Shiksha Abhiyan*, the Constitution (Amendment) Act, 2002 and RTE Act 2009, with the aim of EFA.¹⁸ However, India could not Implement RTE as a fundamental

¹⁶ See Sinha, Manoj Kumar. (2012), "Right to Education: India and International Practices", Available at <<http://rwi.lu.se/app/uploads/2012/04/Right-to-Education-Indian-and-International-Practices-Manoj.pdf>>

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Ministry of Human Resource Development, (MHRD) Government of India, 2014, Annual Report.

right in real practice. India's literacy ratio is only 72 percent. Men are 80 percent and female are 62.8 percent. There is a risky gap between men and female.¹⁹

Conclusion

Today the government needs to implement RTE with the principles of equality, availability, accessibility, acceptability and adoptability with educational opportunities across all level without any discrimination. Education must be free and compulsory. Inclusive education should include for instance women, cultural, ethnic and linguistic minorities, persons with disabilities with special accommodation, foreign nationals, immigrants, students with special needs, children from poor households, quality education, providing each of them with quality environment, infrastructure and accessible technology. Today, the need to secure full implementation of the RTE becomes imperative given the importance of education in securing the basic rights of individuals. The low spread of literacy and education especially in the developing states is a huge problem. Therefore, It is necessary to the implementation of the right to education. It will be securing individual, societal and national development.²⁰

Sunil (Faculty, Political Science)

DREAM OF LIFE

I don't know....
What will be tomorrow in life?
Still ...I'll completely try,
To fulfill these dreams.
Oh life! Don't lose togetherness...,
Until...
Will not change...
The dreams into truth.
Oh God! Keep secure them...
Who teach us..., have a dream.
Thousands of wishes are in heart...
But, those wishes...
Which this heart...,
Wants the most to fulfill.
Are....Can provide all the happiness,
To whom...,

¹⁹ UNESCO Institute of Statistics June 2014.

²⁰ United Nations, Convention on Economic Social and Cultural Right, Committee General Comment No-13, 1999.

Life is incomplete without them...,
“Mom and Dad”.
Just, a dreamwhenever, I say goodbye!
To the life ...,
Would not be incomplete,
Even a single dream,
Be live in the memories of all.
Whenever, people memories me...
They would...
Inspire, to do ...something extra ordinary ...
In life,
And also can fulfillTheir dreams.

Nida (B.A. First year, Section –B)

TRUTH OF LIFE

Everyone wants happiness,
No one wants pain,
But you can't make a rainbow,
Without a little rain.
Don't trust too much, don't hope too much,
Because that too much,
Can hurt you so much.
Life is like making tea,
Boil your ego, evaporate your worries,
Dilute your sorrows, filter your mistakes,
Then get taste of “happiness”.
Life is like a chocolate box,
Each chocolate is like portion of life,
Some are crunchy, some are nutty, and some are soft.
But all are “DELICIOUS”
Nothing is impossible in these world,
The world itself says I'm possible.
There is no elevator for success,
You have to take the stairs.

GIRLS CAN DO EVERYTHING

A girl is a sign of love, as tender as love.
She is a ray of light, a daughter and then a wife,
She can lead the country, to its greatest height,
Without picking on any fight.
She can do a lot for her nation for the whole
World and the coming generation.
Don't consider her to be blemish on the family.
She can die for you if you trust deeply,
She is one step ahead of boys,
Has time for studies even after playing with toys.
But in the modern age she is yet a bird,
Fluttering in the cage waiting to fly.

Nandani Cain (B.Com First year ,Section-B)

MY BROTHER

He is a nice and kind hearted man, when he is in anger I don't know what to do then.
When I was born, he was happy and sad, because he don't get the some love from
mom and dad
In our childhood we play and fight, when someone hurts me he hugs me tight.
But now we both are buzzy in our life,
I remember that day and laugh when we play with knife.
A good and honest person was my Brother, I feel like he is the man like no one other.
When I want to go outside he helps me a bit,
At the same time when I was alone he came and sit,
many time he fight with me a lot,
He always get punished for this bit I'm not.
On Raksha Bandhan he snow his love and care,
He always reminds me that I'm not too fare.
By the time something change and something not
I have to listen him that he always taught.
He is a brave, angry and caring Brother, I feel that he is the men like no one other
The time is walking with high speed,

Now one come who he have to greed. I remember all the things what we do in our childhood, I want to pack all that memory if I could...

The time has been came when I have to go,

My brother and all cry a lot but I'm saying no.

My brother miss me a lot but not show,

He love me a lot that was I know.

At the end I'm again saying that he is very very good and nice brother,

I truly believe he is the man like no one other.

Muskan Parcha , B.A (2nd year)

I AM ME

I sing in the bathrooms and at nights.

I am quite moody and cause silly fights.

I love dancing, singing and talking in the phone.

I hate show off and being at home, alone.

I love signature Jeans and shoes of sparx

I read novels: fiction, romance and suspense.

I prefer taking flights than travelling in trains.

I am fond of my school more than any place.

I believe vivekanandians are Earth's coolest race

I am shy for strangers but a blabber mouth for friends.

I don't follow fashion but make my own trends.

I play badminton but watch cricket and soccer.

I feel every flirt of my class was a Joker,

I aspire to clear CA but I,d able to, not sure.

I wanna go, if I can, on a long world tour.

I always with to see my friends & family happy.

I always wanna stick to then and my lappy.

I have never intentionally denied anyone for help.

Whatsoever I seem like, I love being myself.

Shrishti Pandey, (B.Com-2nd year)

A PROMISE TO KEEP

It's only a matter of few days
That's all I've got left
Before I turn away from you all
Into the silent sleep of death.

Don't mourn my departure
Don't make this my death bed
you may kiss me, hug me tight
some tears too, you may shed.
But, promise me you won't hang on
To this dead body for too long
It may give a new life to many
destroying that chance is wrong.

Part not with me but with these organs
So that they can keep those living
Who are fighting life's advertise
And every hope they're losing.

Give my eyes to a girl
Who never saw the beautiful rain?
Give my heart to a boy
Whose heart gave nothing but pain?

Give my lungs to that old lady
Whose cough brings her tears?
Give my liver to a man
Who destroyed his own with beer.

Take all bones, Muscles & veins
Suck all the blood I contain
TO bring relief to those
Who are fighting unfavorable pain?

I beg you not to hesitate
Even if it needs this body to be torn
For I would no longer reside in it.
But, I can surely live on.
I'd live in the heartbeat of a child
In every breath an old Ma would take
For seeing the world through a girl's eyes

What shouldn't be put at stake?

I hope you'd stand up with courage
Fulfill the pledge I've made before sleep
That's all I wish for, all I want
The only promise I'm yet to keep.

Shrishti Pandey (B.Com 2nd Year)

FRIENDS....BOON

Friendship is a priceless gift, that can't be brought or sold
But its value is far greater, than a mountain made of gold....
For gold is gold and lifeless, it can neither be seen or heard
And in the times of trouble, it is power to cheer it has no ears to listen
No mind to understand, it can't bring you comfort for
Reach out a helping hand so, when you ask for a gift.
Be thankful that he send not Diamonds, pearls, and riches, but The love of a true
friend.

Pushpa (Department of Commerce)

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ/ਗੋਮਿੰਗ ਡਿਸਾਡਰ

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਅੰਤਰਗਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਧਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਉਪਯੋਗਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ/ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ/ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਿੰਗ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਅਧਿਕਤਰ ਸਮਾਂ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਚੁਅਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ *ਕੈਂਡੀ ਕ੍ਰਸ਼, ਐਂਗਰੀ-ਬਰਡ, ਪੈਕ-ਮੈਨ, ਜੀ.ਟੀ.ਏ (ਗ੍ਰੈਂਡ ਥੈੱਫਟ ਆਟੋ)* ਅਤੇ *ਕਾਰ ਰੇਸਿੰਗ (ਨੀਡ ਫਾਰ ਸਪੀਡ)* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਚਿਤ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 'ਪਬਜੀ' ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਹੁ-ਚਰਚਿਤ **ਕ੍ਰਾਸ ਪਲੈਟ ਫਾਰਮ** ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਲਗਭਗ ਹੁਣ ਤੱਕ **ਕ੍ਰਾਸ ਪਲੈਟ ਫਾਰਮ** ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਬੱਚੇ/ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਮਲਟੀਪਲੇਅਰ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਆਨ ਲਾਈਨ ਨਾਇਕ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੇਮ ਨੂੰ ਖੇਡ ਲਈ ਇਹ ਬੱਚੇ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਤਕਨੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿਧੀ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵਰਚੁਅਲ ਜੀਵਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਮਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਉਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਉੱਚ ਸਕੋਰ ਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਇੰਨੇ ਆਦਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਪਾਰ ਕੋਈ ਦੁਨੀਆ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਦਾ ਅਮਲ ਇਕ ਆਗਾਮੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਕਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਖਿਡਾਰੀ ਆਦਤਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਕੋਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫੈਨਟਸੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 41% ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿਡਾਰੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇੰਨਾਂ ਗੇਮਿੰਗ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਮੁਢਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਅਕਸਰ ਇਨਾਮਾਂ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਦੇਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋ-ਮੋਰਬੀਡ ਵਿਕਾਰ (ਦਿਮਾਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਸੰਚਾਰਕ ਵਿਥ ਕਾਰਣ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਏ ਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਨਿਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਵਿਦਿਅਕ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸਮੇਂ

ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (ਡਬਲਿਊ.ਐਚ.ਓ) ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਹੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਰਗੀਕਰਨ (ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ -11) ਦੀ 11 ਵੀਂ ਸੋਧ ਵਿਚ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ -11 ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਬਲਿਊ.ਐਚ.ਓ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਡਬਲਿਊ.ਐਚ.ਓ ਨੇ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਗੇਮਿੰਗ ਰਵੱਈਏ ("ਡਿਜੀਟਲ-ਗੇਮਿੰਗ" ਜਾਂ "ਵੀਡੀਓ-ਗੇਮਿੰਗ") ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਕਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਾਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਕਰੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਧੀਸ਼ੱਤਰ/ਸੰਗਿਆਮਕ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿਖਾਈਏ।

ਡਾ. ਮਨੀਸ਼ਾ ਬੱਤਰਾ

ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, 7-8 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਮਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਬੇਟਾ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੂੰ ਬਹਾਰ ਗਿਆ ਹੈਂ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ!'

ਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਮੇਰੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਟੀ ਤੇ ਇੱਕ ਬੇਟਾ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ' ਤਾਂ ਨੈਕਰਾਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਵੇਸੇ ਵੀ ਆਪ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਆ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੇਗਾ'

ਮਾਂ ਬਣੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਿ ਆਖ਼ਿਰ ਕਾਰ ਪੁੱਤਰ ਹੈ ਮੇਰਾ...!!

ਅੱਜ ਹੀ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਰੇ ਮਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਰਹੇ ਸਨ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਠੀਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਆ ਸੀ ਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਅਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਆਚਾਰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਅਚਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਮਾਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਬੀ-ਟੈਂਕ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਸੀ ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਸ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਚੰਗੀ ਨੈਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਹੁਣ ਦੇਖੋ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਸੋਚਦਿਆਂ-ਸੋਚਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਮਾਂ ਹੱਸਦੀ-ਹੱਸਦੀ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਰਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਿਰਫ਼ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣ ਕਿ ਘਰ ਆਈਆਂ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਸਭ ਸੋਚਦੇ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬੇਟਾ ਘਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਬਣਾਇਆ। ਇੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ

ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ। ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ‘ਬੇਟਾ ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ’।

ਪੁੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੱਸਲੀ ਦਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ‘ਮਾਂ ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਹੈ’।

ਕੁਝ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ ‘ਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੇ ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਮਨ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪੁੱਤ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ‘ਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਕਾਨ ਵੇਚ ਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਚਲੋ।

ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੇਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਹਿਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮਹਿਨਤ ਦੀ ਇਕ-ਇਕ ਬੂੰਦ ਤੇ ਖੜੇ ਇਸ ਘਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵੇਚਦੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਪੁੱਤ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਜਿੱਦ ਸਾਹਮਣੇ ਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਮਾਂ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲ ਪਈ

ਸਟੇਸ਼ਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਮਾਂ ਤੂੰ ਇੱਥੇ ਬੈਠ ਮੈਂ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ’

ਮਾਂ ਲਗਭਗ 4-5 ਘੰਟੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹੀ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਹਿ ਕਿ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਇਕ ਬੁੱਢੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨ ‘ਤੇ ਬੈਠੀਆਂ ਦੇਖ ਕਈ ਲੋਕ ਮਾਂ ਕੋਲ ਆ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ‘

ਬੇਬੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕੱਲੇ ਕਿਉਂ ਬੈਠੇ ਹੋ’?

ਮਾਂ ਆਦਮੀ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ‘ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ’

ਆਦਮੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬੇਬੇ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਉਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਾਉਣ ਗੱਡੀ ਕਦੇ ਦੀ ਨਿੱਕਲ ਗਈ ਹੈ। ਮਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਦਮੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਓਹਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਟੇਸ਼ਨ ‘ਤੇ ਲੱਗੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਉਹਦਾ ਨਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਟਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਦਾ ਇੱਥੋਂ ਗੱਡੀ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਬੇਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਛੱਡ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਮੇਰਾ ਘਰ ਮੇਰੇ ਬੇਟੇ ਨੇ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਕੀਤੀ ‘ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿ ‘ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨ ‘ਤੇ ਛੱਡ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੁੱਤਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਨੌਕਰਾਨੀ ਬਣ ਕਿ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਜਲ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਇੱਕ ਸੰਸਾਰੀ ਇੱਕ ਭੰਡਾਰੀ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਗਨਨਾਥ (ਉੜੀਸਾ) ਵਿਖੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪੁੱਜੇ। ਉਸ ਦਿਨ ਉਸ ਤੀਰਥ ਉਪਰ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮੇਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਜੀ ਦੀ ਇੱਕ 84 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਮੂਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਜਗਨਾਥ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਉਸ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਰਥ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਜਲੂਸ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ "ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਰੱਥ ਦੇ ਪਹੀਏ ਥੱਲੇ ਆ ਕੇ ਮਰੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ।" ਇਸ ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਕਥਾ ਕਰਕੇ ਕਈ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਘਰ-ਘਾਟ ਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਰੱਥ ਦੇ ਥੱਲੇ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਸਨ।

ਮੇਲੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਉੱਪਰ ਗਈ ਜਿਹੜਾ ਰੱਥ ਵਿੱਚ ਮਾਲਾ ਫੜ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ, ਚੈਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਮੂਰਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਭਗਤ ਜੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੂਰਤੀ ਆਪ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਈ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਮੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, "ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸਨੇ ਮੁੜ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸਦੇ ਅੱਗੇ ਮੂਰਤੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਮੂਰਤੀ ਅਗੇ ਲੋਕੀਂ ਪੈਸਾ ਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੂਰਤੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਈ। ਉਸਨੇ ਰੋਣਾ-ਕੁਰਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦੇਖਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਭਗਤ ਜੀ, ਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂਰਤੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਤਿੰਨ-ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, "ਗੁਰੂ ਜੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਮੂਰਤੀ ਦੇ ਆਸਰੇ ਪਲਦਾ ਸੀ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਤੇਰੀ ਦੂਜੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ਜੇ ਤੂੰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੂਰਤੀ ਤੈਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਰਤੀ ਨਾ ਤੈਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖੋਹ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ, ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਖੰਡ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੱਚਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਮੂਰਤੀ ਦਾ ਝੂਠਾ ਆਸਰਾ ਛੱਡ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਿਆਂ "ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗਾ ਤਾਂ ਖਾਵਾਂਗਾ ਕਿਥੋਂ?"

"ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, " ਤੂੰ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਤਿੰਨੋਂ- ਲੋਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਤੂੰ ਝੂਠ ਤਿਆਗ ਦੇ"।

ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਕਿਹਾ ਮੰਨ ਕੇ ਮੂਰਤੀ ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸ ਰਸਤੇ ਲੰਘਦਾ, ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੈਸੇ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁਝ ਭੇਟ ਕਰ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਦਾ ਨਿਭਾ ਮੂਰਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਸ ਮਾਲਕ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈ ਗਈ ਕਿ ਝੂਠੇ ਵਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਹ ਭੰਡਾਰੀ ਦੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਝੂਠੇ ਫਿਕਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

ਸਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਮਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ ਇੱਕਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਅਚਾਨਕ ਮਾਤਾ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹੇਸ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ “ ਚਲੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ”। ਮਾਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ “ਨਹੀਂ ਬੱਚਿਓ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲੀ ਜਾਵਾਂਗੀ”। ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਤ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਇਆ। ਪੁੱਤ

ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਮਮਤਾ ਭਰੇ ਅਥਰੂ ਡਿੱਗ ਪਏ।

ਮਾਂ ਤੂੰ ਠੀਕ ਆਂ, ਇਹ ਕੀ ਕਰਾ ਲਿਆ ਤੂੰ? ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ

ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੁੱਤ, ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਦੇਖ ਲਿਆ ਨਾ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।

“ਮਾਂ ਤੂੰ ਇੰਝ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਪਈ ਰਿਹਾ ਕਰ, ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇਰਾ ਪਤਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਫਿਰ ਨਿਆੜਿਆ ਦੀਆ ਵੀ ਛੁਟੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ” ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ।

ਮਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਪੁੱਤਰ ਵੱਲ ਹੀ ਦੇਖਦੀ ਰਹਿ ਗਈ।

ਪੁੱਤਰ ਮਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁੜ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ “ਮਾਂ ਤੂੰ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਭਲੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਾਂ ਪੁੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਹਾਂ... ਆਉ ਕੁਝ ਖਾ ਲਵੋ, ਮੈਂ ਨਿਆੜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਪੁੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਆਂ, ਜੋ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੇਂ ਤਾਂ ਪੁੱਤ ਤੇਰਾ ਬਹੁਤ ਭਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਆੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਆ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਤੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣ ਕੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚੱਲ ਚਲਦੇ-ਚਲਦੇ ਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਚਲਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਅਵਾਗੇ।

ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜਿਹੜਾ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵਿਚੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੱਸ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਲੱਗਣਗੇ ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਡੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਲਈ।

ਮਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਭਾਲਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ “ਕੋਈ ਨਾ ਪੁੱਤ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜਾ ਆਉ... ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਗਰ ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਉੱਥੇ ਜਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਰੱਬ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰੇ”।

ਰਿਤੂ ਕੈਸ਼ਲ ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

... ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਲਾਤ.....

ਪੰਜਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਸੀ ਜੇ ਧਰਤੀ ਕਦੇ
ਅੱਜ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਹੜ ਵਿਚ ਰੁੜਦੀ ਫਿਰੇ
ਕੇਹੀਨੂਰ ਜਿਹਾ ਸੀ ਜਿਦਾ ਮੁੱਲ ਕਦੇ,
ਅੱਜ ਮਿੱਟੀ ਵਾਂਗ, ਨਸ਼ੇ 'ਚ ਖੁਰਦੀ ਫਿਰੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁੱਤਾਂ 'ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਸੀ ਸੂਰਮਿਆਂ ਵਰਗੀ
ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕੇਂਦਰਾ 'ਚ ਰੁਲਦੀ ਫਿਰੇ
ਮਾਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁੱਤਾਂ 'ਤੇ
ਅੱਜ ਉਹੀ ਬਿਰਦ ਆਸ਼ਰਮ ਰੋਂਦੀਆਂ ਫਿਰਨ
ਵਿਰਸਾ ਜੱਗ ਤੇ ਉੱਚਾ ਸੀ,
ਜਿਸ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦਾ,
ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਪੈਪ ਗੀਤਾਂ 'ਚ ਰੁਲਦੀ ਫਿਰੇ
ਬੈਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਕੋਨਵੈਨਟਾਂ 'ਚ
ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਉੱਥੇ ਅੱਜ ਝੂਮਦੀ ਫਿਰੇ
ਵਾਰੇ ਪੁੱਤ ਜਿੰਨੇ ਪੰਜਾਬ ਉੱਤੇ
ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਹੀ ਹੁਣ ਉਹਨੂੰ ਭੁੱਲਦੀ ਫਿਰੇ
ਹੈਰੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਲੱਗਦਾ, ਹੁਣ ਘੱਟ ਹੀ ਕੋਈ
ਹਰ ਥਾਂ ਟੋਪੀ ਹੀ ਹਵਾ 'ਚ ਝੁਲਦੀ ਫਿਰੇ
ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਰੱਖੀ ਹੱਥ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ
ਮੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਡੁੱਲਦੀ ਫਿਰੇ



..... ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ) ਤੀਜਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਅੱਥਰੂ

ਅੱਥਰੂ ਆਪਣੀ ਕੋਠੜੀ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ,
ਡੁਲਕ- ਡੁਲਕ ਗਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਵਦੇ ਨੇ।
ਜਿਸ ਦੇ ਵਹਿੰਦੇ ਉਹ ਤਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੁੰਦਾ,
ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜੀਅ ਡਰਾਉਂਦੇ ਨੇ।
ਬੁਰਾ ਅੱਥਰੂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵੇਖੇ,
ਪਰ ਜੀਵਨ ਬੇਕਾਰ ਬਿਨਾਂ ਅੱਥਰੂ।
ਕੋਈ ਲੱਖ ਸਮਝਾਵੇ ਘਰੇ ਬਹਿ ਕੇ,
ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ ਗੁਬਾਰ ਬਿਨਾਂ ਅੱਥਰੂ।
ਉਪਰਲੇ ਦਿਲੋਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹੱਸ ਛੱਡੇ,
ਅਸਲੀਅਤ ਦਿਲ ਦੀ ਨਾ ਚਲੇ ਪਤਾ ਬਿਨਾਂ ਅੱਥਰੂ।
ਹੋਠ ਸੂਈ ਤੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਸੀ ਛੱਡ,
ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਾਉਣ ਅੱਥਰੂ ।
ਬਿਨ ਬੁਲਾਏ ਮਹਿਮਾਨ ਇਹ ਸਭ ਦੇ,
ਬਿਨਾਂ ਦਸਿਆਂ ਹੀ ਝਟ ਆ ਜਾਣ ਅੱਥਰੂ ।
ਕੋਈ ਸੱਜਣ ਵਿਛੜੇ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਨੇ,
ਸਾਲਾਂ ਬਾਦ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਉਣ ਅੱਥਰੂ ।
ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜੇ ਘਰੇ ਨਾ ਬਾਹਰ ਆਉਣ,
ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾਉਣ ਅੱਥਰੂ ।

...ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ?

ਪਿਆਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ
ਜਦ ਮਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਥਾ ਚੁੰਮੇ
ਪਿਆਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ
ਜਦ ਪਿਉ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ
ਪਿਆਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ
ਜਦ ਭੈਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਰੇ
ਜਦ ਮੈਂ ਚਲੀ ਗਈ ਫਿਰ ਕੋਣ ਕਰ ਤੇਰੇ ਕੰਮ
ਪਿਆਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ
ਜਦ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਕਰੇ ਤੇਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਇਆ
ਤਾਂ ਰੱਖ ਲਾ ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੈ ਲਉ
ਪਿਆਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ
ਜਦ ਛੋਟਾਂ ਭਰਾ ਕਰੇ ਆਹ ਦੇਖ ਸੋਹਣਾਂ ਹਟਾ
ਇੱਕ ਤੇਰਾ ਇੱਕ ਮੇਰਾ

ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਮਿੱਟੀ

ਵੇਖ ਫਰੀਦਾ ਮਿੱਟੀ ਖੁੱਲਾ,
ਮਿੱਟੀ ਉਤੇ ਮਿੱਟੀ ਡੁੱਲੀ,
ਮਿੱਟੀ ਹੱਸੇ ਮਿੱਟੀ ਰੇਵੇ,
ਅੰਤ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਮਿੱਟੀ ਹੋਵੇ,
ਨਾ ਕਰ ਬੰਦਿਆ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ,
ਨਾ ਇਹ ਤੇਰੀ ਨਾ ਇਹ ਮੇਰੀ,
ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲਾ ਦੁਨੀਆ,
ਫਿਰ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਢੇਰੀ।

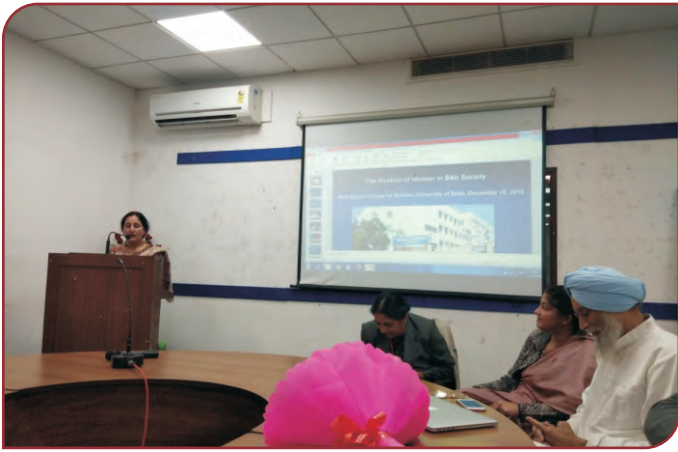
ਜਗਦੀਪ ਕੌਰ, ਬੀ.ਏ (ਪਾਸ), ਪਹਿਲਾ ਵਰ੍ਹਾ

विभिन्न अवसरों पर सांस्कृतिक
एवं
साहित्यिक कार्यक्रमों
में छात्राओं की सहभागिता















Mata Sundri Ji