

Under the auspices of ATTALIM
The Educational Administration of His Holiness
Ali Qadar Dr. Syedna Mufaddal Saifuddin Saheb(T.U.S.)

&

Quaderia Educational And Cultural Society, Burhanpur

ASTRA-2018

*Manuscript Magazine
of*

**SAIFEE GOLDEN JUBILEE QUADERIA COLLEGE,
BURHANPUR, M.P.**



**First Cycle
NAAC ACCREDITED 'B'**

Editorial Board:

Prof. M. H. Saleem (Director), Patron-in-chief

Prof. Iftekhar Siddiqui, Patron

Dr. (Smt.) Rajkumari George, Chief Editor

Dr. Usman Ansari, Member

Prof. Vandana Parkar, Member

Prof. Chandrakant Mahajan, Member

Published by : IQAC, SGJ Quaderia College Burhanpur M.P.

S. G. J. Quaderia College
Burhanpur M. P.

First

Manuscript Magazine

2018

Index

Sr. No.	Title	Page No.
१	<i>Hon'ble Secretary's Message</i>	i
२	<i>Directors Message</i>	ii
३	<i>Principal's words</i>	iii
४	<i>Editor's Note</i>	iv
१.	<i>The Preamble</i>	1
२.	<i>Diet and Diabetes</i>	3
३.	<i>Green Audit</i>	8
४.	<i>Develop food habits</i>	10
५.	सोशल मीडिया और हम	15
६.	<i>Vitamin deficiency</i>	19
७.	कठानी	24
८.	जीवन के लिए Extra	29
९.	बेटी को पढ़ाओ	32
१०.	देश भक्ति गीत	34
११.	नसीहत	37
१२.	पढ़ाई जीवन का आधार	38

13.	<i>Rengosi Motif</i>	39
14.	<i>Balanced diet</i>	40
15.	बचपन की जिन्दगी	45
16.	काश वो खोया हुआ बचपन	46
17.	माता पिता पर शायरी	48
18.	जहीं हूँ मैं अकेली	50
19.	<i>The real story of Karsoly Takass</i>	53
20.	सकारात्मक विचार	57
21.	देहज प्रथा	59
22.	मौ	61
23.	दोस्ती	63
24.	<i>Relationship of parents and child</i>	64
25.	<i>Cancer</i>	66

فہرست

	صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
39			
40			
45	74	راجنیزد رنگ بیداری کی تحریک افسانہ فتحار ڈاکٹر محمد عثمان الصاری سعید اردو	26
46			
48	78	بریان پور مسلم و فن اور میراث و ادب کا مرکز میر فہرست بالرنیشیم سعیدہ کمالیات و علم معاشریات	27
50			
53	81	منس - میری اپنے دینے خل شادی مروں -	28
57			
59	82	میر مطم جنڈ کے افسانے میری نظر میں	29
61		صاطھ کوثر	
63	85	اظہر الکبڑا بادی قومی یاد چینی کے علمبردار	30
64		ذرین جہاں	
66	89	نیک درت کی بھیجاں بینہ عسلی	31
	93	قیصر الصاری برلن نیڈرلندی افرین ریشم	32
	96	ساعرِ مشرق اور سفر لیا گہنہ دب مریا سہیم	33

List of Scribes

	Name	Class
1.	Mr. Nandan Rathod	M.Sc. Chemistry
2.	Ku. Fatema Harsodwala	B.Sc. Bio V Sem.
3.	Mr. Amol Suresh Mahajan	B.Sc. Maths V Sem.
4.	Mr. Devendra Kothalkar	B.Sc. Maths V Sem.
5.	Mr. Arif Shaikh	B.Sc. Bio V Sem.
6.	Ku. Tarannum Khanam	B.Sc. Home Science I Yr.
7.	Ku. Purva Mahajan	B.Sc. Bio I Yr.
8.	Ku. Prerna Jawadekar	B.Sc. Bio I Yr.
9.	Ku. Nikita Arun Kumar Luse	B.Sc. Bio I Yr.
10.	Ku. Sonam Pandey	B.Sc. Bio I Yr.
11.	Ku. Shajia Parveen	B.A. II Yr.
12.	Ku. Afreen Reshma	B.A. II Yr.



Message From the Hon'ble Secretary

I am immensely pleased to know about the publication of the Manuscript Magazine of the college. It is a very innovative informative and inspiratory step. It will provide the students an effective platform for developing their writing skill. In the twenty first century, handwriting is the most neglected aspect of teaching, learning process. I am proud that our college has taken this exemplary initiative. I wish the Editorial Board, Staff and the students for the best.

Mulla Ali Asger Takhliwala



Director's Message

I am extremely happy to introduce our initiative in the form of a Manuscript Magazine. It is an effort to inculcate creative interests in the students and develop in them the power of expression. This Manuscript Magazine will be a memorable creation to cherish. I congratulate the staff and students who have contributed to it. This magazine will prove to be a symbol of the intellectual atmosphere in the college.

I congratulate the Editorial board.

Prof. M. H. Saleem



Principal's Words

A good handwriting is always attractive and appealing. Even the examiners are also fascinated by good handwriting. In older days great importance was given to handwriting. But today the focus is not on writing. This *Manuscript Magazine* is an attempt to highlight the importance of hand writing. We wanted to ensure the participation of the students. This magazine definitely will enhance the self confidence of the students. Writing must be practiced as a habit. I wish the *Magazine Committee* all the best.

Prof. J. A. Siddiqui



Editor's Note

I feel proud to place before you the first ever manuscript magazine of the college. As the word suggests manuscript originates from the Latin etymology manus = hand, and scriptus = script. Prior to the development of the printing technology all communications were conveyed through manuscripts. Gutenberg invented type printing in 1436 A.D. and developed gradually into the present advanced technology of printing.

Today, unfortunately we avoid writing. Earlier people had beautiful handwriting thanks to regular practice. Ancient people

wrote with feathers and there were professionals writers known as scribes. The ancient scribes and writing materials have disappeared. Even fountain pens are yielding place to dot and gel pens. Practically all writing works are replaced by type writing and computerized printing.

However the importance of hand writing is never reduced. Handwriting is the reflection of the personality. Our character and mental activities reveal themselves in the handwriting. It includes the shape, size, formation and legibility of the alphabets and words. Even the concentration of the mind is visible in the scribbled words. If a person writes something when in tension words will be disfigured and may become wrong.

Good handwriting is the sign of a good personality. Bad handwriting definitely does not speak well of a person. Mahatma Gandhi wrote, "I saw that bad handwriting should be regarded as a sign of an imperfect education." Right from childhood, therefore, it is essential to focus on writing together with other skills of learning.

This manuscript magazine is an innovative practice adopted by the college. It is a document of positive message to highlight the importance of handwriting. A student with legible handwriting has an added advantage in the university examinations. Hope this attempt on the part of the college will guide, motivate and inspire the students.

With regards,
~ Dr. Rajkumari George

Ku. Purva Mahajan

Bsc. Bio Iyr.

- Calligrapher



The Constitution Of India, 1950

Preamble

We, The People Of India, having
solemnly resolved to constitute India into
a Sovereign, Socialist, Secular, Democratic,
Republic and to secure to all its
citizens.

1. Justice, social, economic and political.

2. Liberty of thought, expression, belief,
Faith and worship.

3. Equality of status and of opportunity

and to promote among them.

4. Fraternity assuring the dignity -
the individual and the unit, -
integrity of the nation.

In ③

28

due to an
which is
Pancreas. One or
and physical
case of diabetes.

dipsia

Poly phagia

- polyuria

Bleeding gums with the development

into the eyes producing defective vision.

and to promote among them.

4. Fraternity assuring the dignity of the individual and the unity and the integrity of the nation.

In Our Constituent Assembly
this 26th day of November, 1949,
do Hereditily Adopt, Enact and
Give To Ourselves This Constitution.

So long as you do not achieve social liberty, whatever freedom is provided by the law is of no avail to you.

~ Dr. B. R. Ambedkar



Dr. Rajkumari George
M.Sc., PhD, M.Ed
M.A. Political Science
H.O.D. Home Science.

Diet And Diabetes

Diabetes is a disorder of the body due to an insufficient supply called "INSULIN" which is supplied by the islets cells of Pancreas. One or more of the following symptoms and physical findings can be seen in every case of diabetes.

1. Loss of weight
2. Excessive thirst - poly dipsia
3. Excessive hunger - poly phagia
4. Frequent urination - polyuria
5. Dry skin
6. Spongy gums or bleeding gums with the development of pyorrhoea.
7. Haemorrhage into the eyes producing defective vision.

8. Oedema of the face - noticed usually only by the patient.
9. Frequent infections which do not heal such as Carbuncles, infected toes ulcers of the legs and so forth
10. Enlarged liver, especially in children.

Though various factors like genetic, low physical activity, obesity, age factors, stress etc. affect the insulin secretion, it is a well established fact that those patients with diabetes eat excess of cereals such as rice and also sugars. The average Indian diet is made up of four times as much ~~the~~ foods combined. Many patients, vegetables and diabetes have had permanent o the body. Lack lack of raw foods - carrots, tomatoes Lack of bulk in formation and.



8. Oedema of the face - noticed usually only by the patient.
9. Frequent infections which do not heal such as Carbuncles, infected toes, ulcers of the legs and so forth
10. Enlarged liver, especially in children.

Though various factors like genetic, low physical activity, obesity, age factors, stress etc. affect the insulin secretion, it is a well established fact that those patients with diabetes eat excess of cereals such as rice and also sugars. The average Indian diet is made up of four times as much rice as all other foods combined. Many patients put sugars in their milk, beverages, vegetables and even meats and dal. Many cases of diabetes have been allowed to progress so far that permanent damage has already been done to the body. Lack of bulk in the diet especially lack of raw foods such as celery, cabbage, lettuce, carrots, tomatoes and greens are other causes. Lack of bulk in the diet leads to poor faeces formation and.

elimination, poor elimination means wholesale poisoning which affects the kidneys, pancreas and liver - all vital organs of the body.

The diet for diabetes can be suggested here only in general way since each case is an individual problem depending on how your body responds to treatment and diet. Frequent laboratory tests of blood and urine and your physician's advice are necessary to establish a proper basis for a routine to follow in a case of diabetes. Everyone should ^{visit} his physician for an examination and tests of blood and urine each year to be certain that diabetes or some other conditions is not getting a deep seated hold on his system. The best date for this annual check-up is one's a birth day, as it will not be so easily forgotten.

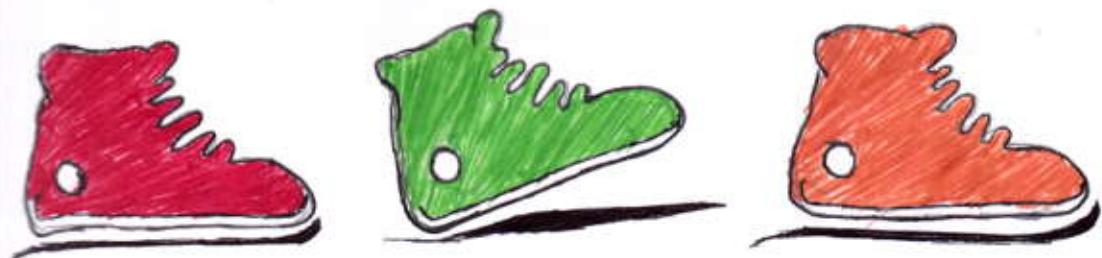
In advising the type of diet to be taken by one having diabetes the aim is directed first of all toward a well balanced diet supplying

all the necessary Vitamins, minerals, and liquids as well as sufficient energy foods to keep the patient well nourished and able to do his work. A man doing coolie work requires half again as much food as a clerk who is not doing hard labour. The average rice eater's diet is practically all milled rice, with very small amounts of vegetables, milk, pulses and fats and this diet encourages the development of Vitamin deficiency diseases.

A well balanced diet for good health costs twice as much as money as the previous type mentioned and at the present, living standards is too expensive for an average Indian. Nevertheless health is always cheaper than sickness and there are certain things that can be done. Since in many diets in India the main foods in quantity are cereals undermilled rice, whole wheat or one of the millets are far better than the usual

polished rice. Special emphasis should be laid on the eating of pulses, green leafy vegetables and inexpensive varieties of fruits. Sprouting of grains and seeds can add to the nutritive value and is an aid to health.

WALK TO CURE DIABETES





Prof. Iftekhar A. Siddiqui
Principal

Green Audit

The concept of Green Audit, industries are using it as a management tool to evaluate the environmental standards. Industries can perform better & better for the sustainable development of the organization. The experiments on the nature by avoiding natural rules, can be one major reason behind green audit. The term 'Green' means eco-friendly or not damaging the environment. Green accounting can be defined as systematic identification, quantification recording, reporting and analysis of components of ecological diversity and expressing the same in financial or social terms.

A total of 267 species (Angiosperms - 256) (Gymnosperm - 11) and 56 families (Dicot - 48, Monocot - 8), have been reported from the study area. As part of green audit of study area, we carried out the environmental monitoring of campus including waste management. (Vermicomposting, Bio-waste management), green house effect, aquarium, - mushroom culture water conservation, tree plantation, paper-less work, vegetative propagation, butterfly garden, ventilation and mapping of Biodiversity. Noise level in the campus is well within the limit i.e. below 50 dB at day time. This may lead to the prosperous future in context of green campus and thus sustainable environment and development. Further we hope, this will boost the new generation to take care of environment and propagate these views for many generation to come.

ns - 256)
P. Monocot-
area. As
ried out
including
waste
m, -
plantation,
terfly
city.
in Th
a may
of
onment
ill
-
4

Prof. Miss Vandna Parker
Zoology Department



DEVELOP GOOD HABITS IN YOUR CHILD

• Toddlers :-

* Just say No

Babies and toddlers are naturally curious and hence it's extremely difficult to stop them from touching things you don't want them to or things that might hurt them.

When your toddlers heads towards an unacceptable or dangerous object, calmly say 'No' and physically remove them from the area, explaining why you don't want them to touch it. Try saying "You will hurt yourself." Then when they are playing nicely make sure you praise them and tell them how proud you are of them. The positive

It

reinforcement will make sure they realise the difference between right and wrong.

* Take Time Out

Time outs can be effective discipline for toddlers. A child who's been naughty should be told why their behaviour is unacceptable and taken to a designated area such as a specific corner in the home for a minute.

* Give Praise When Due

Discipline is not just about punishment but also recognising good behaviour. Saying "I am proud of you for sharing your toys at playgroup," can be more effective than punishing a child for not sharing.

* Teach By Example

Kids learn by watching adults. You will make a much stronger impression by putting

your own belongings away rather than just issuing orders to your child to pick up his / her toys.

• Tweenies :-

* Be Clear About What You Expect

It is important to tell kids what you expect of them, not just what you don't want them to do.

* Explain The Consequences

As they request more independence, teach children to deal with the consequences of their behaviour.

* Keep Punishment Realistic

Don't make unrealistic threats of punishment. Threatening something over-the-top then not following through could weaken all your threats.

•Teenagers:

* Explain Boundaries

Setup rules regarding homework, visits by friends, curfews and dating and discuss them beforehand so, there is no misunderstanding. Justify your decisions.

* Give Them Some Control

Set firm rules for the issues that are most important to you and give your teenager some control over the others. This will limit the number of power struggles you have and it will help them respect the decisions you make. For example, you could allow a young teen to make decisions, concerning hairstyles.

* Listen To Them

Ask your child about his / her interests, what their plans for weekend are, but

mostly just sit and listen to what they are saying. Also if you are worried about something, tell them.

Some children reach a stage where they seem to do what they want to, and no matter what you say, it is hard to stay strong and keep saying, 'No.' So, get some help. Try talking to their friend with slightly older children than yours and ask them how they deal with the same issues. Speak to a counselor and take expert help. Or if they are older, have a word with your child's teacher.



initialle



Management visit to Library



Management visit to Corridor



Mngt. visit to Campus



Visit to Campus



Visit to Campus



Mngt. visit to Chemistry Dept.



Visit to Botanical Garden



Visit to Botanical Garden

NAAC Peer Team Visit Highlights



Welcome NAAC Team by Management



Library visit



Leading PTM to the Office



PTM in Physics department



Introductory Presentation by Dr. Rajkumari George



Chairman in Botany department



Interaction with Commerce staff



Visit to Chemistry department



श्री वी.के. पत्तापत्ती
लिपिक - कम्युटर ऑपरेटर

"स्थौराल सीडिया और हम"

दुनिया में हो तरह की सिविलाइजेशन का दौर अब हो चुका है, वर्तुल और फिजिकल सिविलाइजेशन। स्थौराल सीडिया डंटरेनेट के माध्यम से एक लंचिंग वर्क, आभासी दुनिया बना है, जिसे उपयोग करने पाला याकि स्थौराल मिडिया के किसी भी माध्यम जैसे फेसबुक, इविट, इंस्ट्राग्राम, व्हाट्सपप आदि का उपयोग कर पहुँच बना जाता है। स्थौराल मिडिया के कई कप हैं, जिनमें डंटरेनेट, फोरम, वैबबॉग, व्हामापिल ब्लॉग, विडियो स्थौराल नेटवर्क फोटोग्राफ - चलाचित्र आदि आते हैं। स्थौराल नेटवर्किंग साइट्स ब्यूचना का समशक्त माध्यम है। जिनके जरिए लोग

अपनी बात लीना किसी रोक-टोक के रख पाते हैं। सोशल मीडिया एक अपरंपरागत मिडिया है जो आज हमें जीवन का तीव्र गति से आभिहा अंग बनता या रहा है। यह तीव्र गति से स्कूचनाओं की आकान-प्रदान करने का व्यरुत माध्यम है।

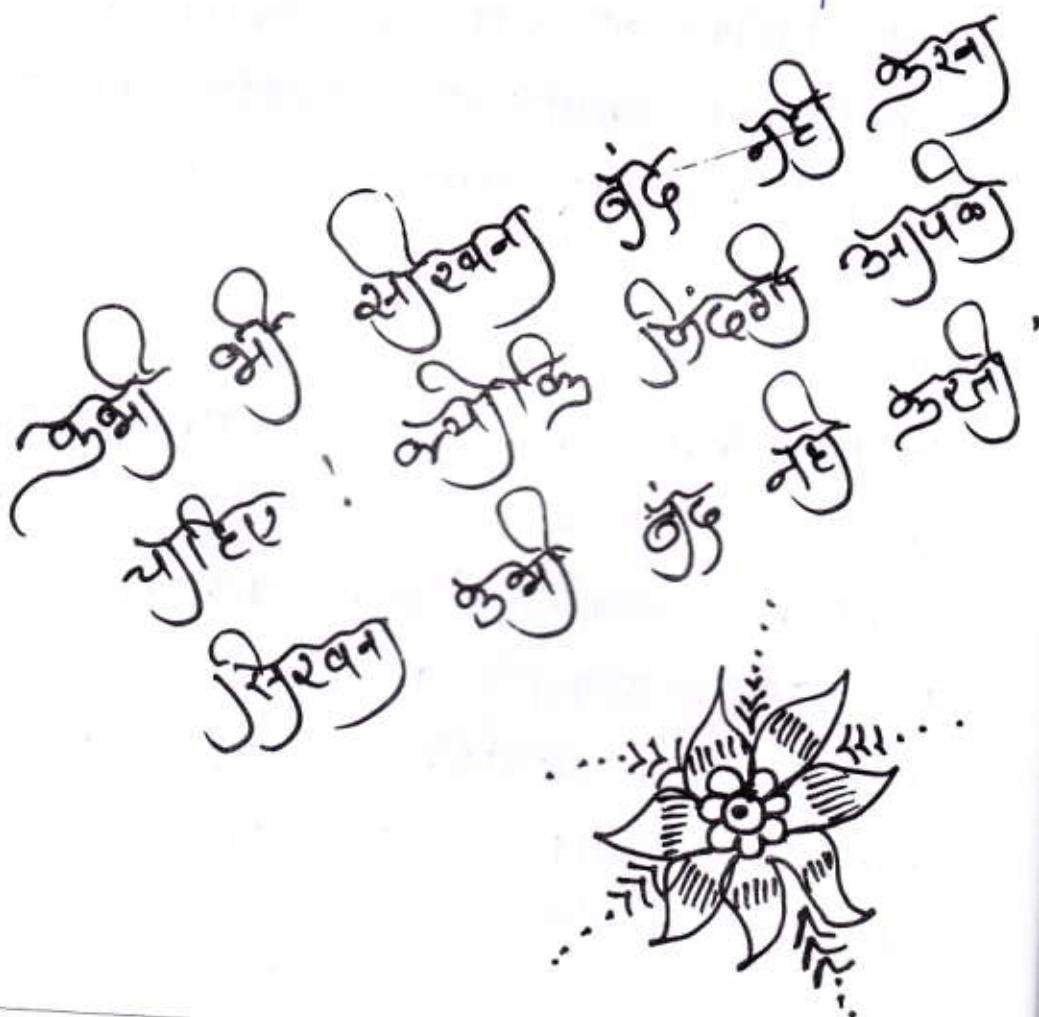
सोशल मीडिया सकारात्मक भूमिका अदा करते हैं जिससे किसी भी व्यक्ति, संस्था, कामूद्द और देश आदि के आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक क्षेत्र से समृद्ध बनाया जा सकता है। ऐसे कई उदाहरण हमें आये हैं कि सोशल मीडिया के माध्यम से जनसमूहोंने सामाजिक कुशलता के विकास आपावृत्तार्थी है। 'इंडिया अगेन्स कृष्णन', 'निर्भया कैस', 'इत्या' में सोशल मीडिया की अद्दम भूमिका रही है — चुनावों में भी सोशल मीडिया का उपयोग कर कीटिंग सतीशात को बढ़ावा मिला है।

सोशल मीडिया के लोकप्रियता के सबसे हैतू बैठतीन प्लेटफॉर्म हैं। जहाँ व्यक्ति की अपनी आपकी या किसी उत्पाद की ज्यादा

लोकप्रिय बना सकता है, क्योंकि सीशल मीडिया अभी वर्गों के लिए है जैसे की शिक्षित कर दें या अशिक्षित वर्ग।

जिसकारण सी.मीडिया के बहुत सकारात्मक परिणाम है, वहाँ नकारात्मक परिणाम भी हैं जैसे दैर्घ्यों की मिल रही है। सीशल मीडिया में गलत ज्ञानकारी प्रसारित कर या किसी तत्त्व की तोर-मीरोड़कर पेश कर किसी भी आकर्षणीय विषय को खबरबाज किया जा सकता है। किसी भी ज्ञानकारी का बदलकर बदलने के साथ उसकी सकारात्मकता ही अधिकतर चिकित्सकों का मानना है कि सीशल मीडिया लोगों में निराशा एवं चिन्ता पैदा करने वाला एक कारण है। किसी वर्ग का सीशल मीडिया की ओर अत्यधिक आकर्षणीय उनके मानसिक विकास में गंदा उपचार कर रहा है। सीशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से अनिष्ट मानसिक तनाव, नेत्र अवृद्धि विमर्शी बढ़ रही है।

निष्ठा कृप में हम कह सकते हैं कि
 स्त्रीशब्द मीडिया के उपयोग व इसमें
 व्यापिल होने से पुरी ध्यान के उचित
 अकाशमक एवं अकाशमक पहलुओं की
 जाँच कर लेनी — चाहिए। यदि
 इसका कहीं तरीके से उपयोग किया
 जाए तो ये मानव जाति के लिए
 वरदान साबित हो सकता है।





Ku. Fatema Harsoodwala
BSc. Bio. IV sem.

Vitamin Deficiency Causes & Cures

Vitamin deficiency can cause a disease or syndrome. A well-balanced and nutritious diet has many benefits.

On the other hand, a diet lacking in nutrients may cause a variety of unpleasant symptoms.

These symptoms are your body's way of communicating potential vitamin and mineral deficiencies. Recognizing them can help you adjust your diet accordingly.

I will show you 8 most common signs of vitamin and mineral deficiencies and how to fix them:

1. Brittle hair and Nails → It's due to lack of also known as Vitamin B7, - helps the body convert food into energy. Its other symptoms are chronic fatigue, muscle pain.

Pregnant women, heavy smokers, drinkers or people with digestive disorders like leaky gut syndrome are seen at biotin deficiency risk.

Eating raw egg whites may cause biotin deficiency. Food rich in biotin include egg yolks, Organ meats.

2. Mouth ulcers or cracks in the corners of mouth : It's due to lack of deficiencies in iron or Vitamin B. It have been seen in the person with low iron level. In another small study around 28% of patients with mouth ulcers had deficiencies in thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2) and pyridoxine (Vitamin B6). Good sources of B1, B2, B6 includes whole grain, poultry, fish, egg, dairy, meat, Green vegetables, nuts and seeds.

3. Bleeding Gums :→

Diet lacking in Vitamin C is the cause of bleeding of Gums

regularly. Vitamin C plays important roles in wound healing, immunity development even acts as an antioxidant, helps prevent cell damage. Vitamin C deficiencies are rare in individuals who consume enough fresh fruits and vegetables.

4. Poor night vision and white growths on the eyes :-

Low intake of Vitamin A are often linked to a condition known as night blindness. That because Vitamin A is necessary to produce Rhodopsin, a pigment found in the retinas of the eyes that helps you see in night.

Unless diagnosed with a deficiency, most people should avoid taking Vitamin A supplements. That's because Vitamin A is a fat soluble vitamin, which when consumed in excess can accumulate in the body's fat stores and become toxic.

5. Scaly patches and dandruff :-

Dandruff and seborrheic dermatitis may be caused by many factors with a nutrients poor diet being one of them. For instance low blood level of Zinc, niacin (Vitamin B3), riboflavin (Vitamin B2) and Vitamin B6.

People suffering from dandruff or seborrhic dermatitis might want to consume more of these nutrients egg, dairy, vegetables, starchy, legumes

6. Hair loss :→

Hair loss is due to the deficiency of iron, Zinc, Vitamin B₃, Vitamin B₇.

Iron :→ This mineral is involved in the making of DNA, including the DNA present in hair follicles. Too little iron can cause hair to stop growing or fall out.

Zinc :→ This mineral is essential for protein synthesis and cell division process needed for hair growth.

7. Red or white bumps on skin :→

This is when too much keratin is produced in hair follicles. It may be red or white. It is a genetic component. It may be from family member. It is also seen in a person with diets low in Vitamin A and C.

It can be balanced by including Organ meats, dairy, egg, fish, dark leaf greens, yellow Orange Coloured Vegetables and fruits.

8. Restless leg syndrome :

It is a nerve condition that causes unpleasant or uncomfortable sensation in the legs. As well as irresistible urge to move them. Women are more likely to experience the condition, there appears to be a link between symptoms of RLS and person's blood iron level. It's mostly during pregnancy.

It may be especially handy to combine these iron rich food with Vitamin C rich fruits and vegetables. This can help increase iron absorption.

So give special importance to fruits and vegetables of all varieties and keep your body free from Vitamin deficiency.

યુવાન કુમાર શ્રી હિત અલાર વર્ગીન
એન્ડ લાઇન્ચ નાન્સ કોર્પોરેશન પ્રદાન
દ્વારા એક બાનામ, એસ્ટેરિઓ કુ
દારિલ કરે ને. એ. એ. એ.
આનુભૂતિક

Ancient Writing Tools

Cane Pen



Writing Brush



Roman Metal Pen

Lead Pencil



Steel Pen

Nikita
B.Sc 15

Youth Festival Highlights



Mikita.L
B.Sc 143



Boys Kabaddi



Girls Kabaddi



Badminton Starting Step



Drama



Boys Badminton



Girls Badminton



Girls Kho-Kho



Rangoli Competition



ku. Juman Radhod

BSc 2nd year Bio

-: कृष्ण :-

-: मैं और तैयारी :-

एक मैं ने मध्यम गाल अपने छोरु में रखने के बाद उसे जन्म देता है उसे अपने इध पिलाता है उसे काला टिक्का लगाता है कि इस ने लाज्जे के क्रिया की नज़र न लगा! धीरे धीरे उसके वेसबुरी से इन्तेज़र उसे लगता है कि उसे मेरा तैयार गण ढ़ी जाए नहीं - नहीं उसने बुनी लगती है जीरा - जीरा तैयार बना ही जीरा

कृष्ण की कृष्णायु : -

मैं जो तैयार बना हूँ जो 18 पूर्ण का तैयार हूँ जाने पर मैं जो जो वेश जमा हूँ जाता है मैं अपने बैटे के लिए रवाना बनाती हूँ उसके तैयार जन्म करने जाता है उसके अपने बैटे के भावे के नाफ़ रवाना रवाना

ਹੈ ਔਰ ਅਪਨੇ ਲਾਡੀ ਦੀ ਰਿਵਲਾਤੀ ਹੈ ਮੁੰ ਜੀ
ਮੇਮਨ ਅਨ੍ਦਰ ਹੈ

ਅਚੁਨੁਕ ਕੇਂਦੀ ਭੀ ਬਹੁ ਆਫੋ ਲਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਉਦੇ ਏ ਕਿਥੁ ਲੁਕਾਂ ਛਾਟੀਂ ਜਾਤੀ ਹੈ ਤੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ
ਏ ਸੁਨਕਾਂ ਲਡਕੀ ਫਿਰਗੁਈ ਕੇਂਦੀ ਹੈ ਪਹ ਤੇਜ਼ੀ
ਲਡਕੀ ਕੇ ਪੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਹੈ ਔਰ ਅੱਖੇ ਅਛੁ
ਅਛੁ ਹੈ ਕਿ ਕਿਥੁ ਪੁਸ਼ ਮੁਸ਼ਾਹੇ ਵਾਹਿ ਆਂਗ
ਵਿੱਚ ਲਡਕੀ ਤਸੇਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗੁਰ ਪੁਸ਼
ਅਪਨੀ ਮੁੰ ਜੀ ਅਲੋਜ਼ ਮਿਲਾਲੀ ਲਾਈਗੀ ਹੈ
ਮੈਂ ਪੁਸ਼ੇ ਵਾਹਿ ਅੱਖੀਂ। ਵਿੱਚ ਲਡਕੀ ਭੀ
ਉਦੇ ਗਾਤ ਸੁਨਕਾਂ ਹੈਂ ਪਲ ਜਾਤੀ ਹੈ। ਅਪਨੀ
ਮੁੰ ਜੀ ਅਲੋਜ਼ ਮਿਲਾਲੀ ਤੇ ਲਿਏ ਹਿਰਤਾ ਸਮਝਲਾ
ਸਮਝਲਾ ਹੁਅ। ਔਰ ਭੀ ਅਪਨੇ ਲਾਡੀ ਤੇ
ਅੱਖੀਂ ਮੈਂ ਆਂਖੀਂ ਲਗਾਈ ਹੈ ਰਵਾਨਾ ਪਹੈਂਦੇ
ਹੈ ਪ੍ਰਗਾਹੇ ਤੇ ਪੁਸ਼ ਰਖੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ
ਜੀ ਮੈਂ ਲਾਡੀ ਭੀ ਅਪਨੇ ਧਾਰੇ ਹੈ ਰਵਾਨਾ
ਰਿਵਲਾਤੀ

ਗੈਲ ਪਲ ਆਗ ਹੈ ਅਪਨੀ ਧਨ ਮੈਂ ਕੁਰੀ
ਹੀ ਹੂਂ ਪੁੱਧਰ ਹੈ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਮੁੰ ਲਖਾਇ
ਪਰ ਰਹੀ ਫਿਰਗੁਈ ਕੇਂਦੀ ਹੈ ਔਰ ਅਛੁ ਹੈ ਕਿ

हाथे मेरे रवाना लिये दूर
 पर क्यों उसी मेरे लाल आदू रवाले रुही
 और उसु भेह उस्तु है कि मैं आज रवाना
 नहीं रवाऊँगा मैं तो आज तेरा छोड़
 रवाऊँगा दाथों मेरे धूरे लिये दूर अपनी मूँ
 तु छोड़ भिज्य लेता है और उल्लेख के
 धाथे मेरे लिये दूर चलते जाता है और लड़की
 तेरे द्वे तेरे लिए गिरते दूर अम्बलते दूर
 निर्धी भेह। और चलते दूर दूर गिर जाता है
 और उस छोड़े दाथे से छोड़ गिर जाता है
 और उस छोड़े मेरे से अच्छी मूँ तु चेहरा
 फिरवारि केता है और पह उसी है कि उसी
 परे चुट तेरे तु लगी मेरे लाल आदू रवाले
 रुही।

और उसु भेह छोड़े तेरे उस लेता है और
 उस लड़की के पास ले जाता है जोसे ही
 उस लड़की अपने नीटे के दाथे मेरे अपनी मूँ
 तु छोड़ दैरपारि है तेरे पह चौड़ जुलि है
 पह लड़का उस लड़की के भेटा है कि तेरे
 मैंने मेरीमुँछ छोड़ निकल लाया

ਅਨੁ ਤੁਮ ਮੁਸ਼ਹੀ ਸ਼ਾਹੀ ਭਰੋਗੀ ॥
 ਪਹ ਲਡਕੀ ਤਵਾਂ ਹੈ ਕਿ ਪਾਗਲੁ ਲਡਕੇ ਤੇ ਤ੍ਰਾਨੇ
 ਕਾਂਧ ਕਿਧੁ ਤੇ ਤ੍ਰਾਨੇ ਹੈ ਜੁ ਹੀ ਥੀ ਆਂਦੇ
 ਹੈਨੇ ਰਖੁ ਤੇ ਅਪਨੀ ਮੁੰ ਤੇ ਜਲੈਣ ਮਿਛਲੁ ਲਾਨੇ
 ਲਡਕੀਆਂ ਤ੍ਰੇ ਬਹੁ ਮਿਲੁ ਜਾਏਗੀ ਪੁਰ ਸੁੰਨਹਿ!
 ਹਿੱਸੁ ਮੁੰ ਨੈ ਸੈਥੁ ਜਨਮੁ ਪਿਚੁ ਤ੍ਰੇ ਤ੍ਰੇ ਮੁਰਡਾ
 ਆਂਦੇ ਲਡਕੀ ਤ੍ਰੇ ਕਥੈ ਲਗਾਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁ ਪੁੰਜੀ
 ਮੁਸਹੀ ਸੁਵਰ ਲਡਕੀ ਮਿਲੁ ਜਾਏਗੀ ਆਂਦੇ ਪਹ ਜਲੈਣੀ
 ਕੀ ਅਪਨੀ ਪੁਲੀ ਪਲੀ ਤੇ ਜਲੈਣ ਮਿਛਲੁ ਲਾਨੀ
 ਹੈ ਮੁਸਹੀ ਭੀ ਸਾਰੁ ਤ੍ਰਲੈਗੁ ਮੈਥੁ ਭੀ ਤ੍ਰਲੈਣੁ ਮਿਅ
 ਤ੍ਰੇ ਤ੍ਰੇ ਦੇ ਕੇਗੁ । ਤ੍ਰੇ ਸੈਹੀ ਮੁੰ ਤੇ ਜੁ ਨੁਹਾਂ
 ਤ੍ਰੇ ਪ੍ਰੇ ਸੈਥੁ ਕਾਂਧ ਧੀਗੁ?
 ਲਡਕੀਓਂ ਪੁਛ ਗੁਹ ਸੁਨਕਟ ਪੁਛ ਸੈਥੇ ਲਗਾਵੈ
 ਆਂਦੇ ਹੈ ਜਥੁੰ ਪਾਲਿਸਤੁ ਭੁ ਜਾਵੀ ਹੈ ਆਂਦੇ ਲਡਕੇ
 ਤੇ ਅਪਨੀ ਮੁੰ ਤੇ ਜਲੈਣ ਮਿਛਲੁ ਤ੍ਰਾਨੇ ਮਾਰ੍ਹੇ ਤੇ
 ਜਲਮੁ ਤੇ ਧਾਰਥਾਂ ਲਗਾਵੀ ਹੈ! ਪ੍ਰੈਸ਼ਟੀ ਜੇਟੇ ਤੇ
 ਧਾਰਥਾਂ ਲਗਾਵੀ ਹੈ ਪਹ ਜਲੈਣ ਮਿਚੁ ਹਿਰਾਕਟ
 ਕਹਾਂ ਹੈ ਰਕੇ

ਛੁਡੇ - ਧੀਡੇ ਸੈਰੇ ਹੁਣਗੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ
 ਫਿਰ ਕਥੁ ਦੁਖਗੀ ਕਹੁ ਚੁੱਫੇ ਸੈਰੇ ਹੁਣਗੇ ਤੇ

ਗੇਹੁ ਪਥਤਾਰੈ ਜੀ ਅਹੁ ਮੇ ਚੌਂ ਲਗਲਾ ਹੈ
 ਅਦ ਛਧਨੀ ਸ੍ਰੀ ਆਂਦ ਗੇਹੇ ਕੀ ਹੈ ਸੁਣ ਛਣਿ
 ਕੇ ਸੁਣ ਪੈਰਣਾ ਭਿਲਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਜੁ ਜੰਡੀ ਜੀ
 ਫਿਲ ਨਹੀਂ ਦੱਖਣਾ ਆਇਹ - ਨ੍ਹੁੰ ਕੀ ਮਮਨ ਜੁ
 ਭੀਂ ਮੀਲ ਨਹੀਂ ਰਦ ਕੇ ਅਨਮੀਲ ਹੈ ਜੇਕੇ ਜੀ
 ਭਲੋਹ ਸ੍ਰੀ ਜੁ ਜੁ ਜਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅਥਾਰੀ ਛੜ੍ਹੇ ਕੇ
 ਗੁਫ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਜਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸੈਰੇ ਲੁਡੇ ਕੇ
 ਛੀਡ ਕੇ ਰਿਕਰ ਸੈਰੇ ਲੁਝੇ ਜੁ ਮੈਦਾ ਤੀਡੀ
 ਨਹੀਂ ਫੇਰਣ ਪਾਂਗਨੀ (ਜ੍ਹੁੰ ਚੁਹੈ ਲੁੰਬਡਿ ਕੇ ਚਾ)।
 ਅੜਛੀ ਹੈ ਤੇ ਅਪੋ ਰਕਣ ਜੁ ਬੈਫ ਬਲਾਹ ਵਾਹਿ।
 ਸੁਂਸਾਹ ਮੇ ਬਹੁਸੇ ਰੁਕਾ ਹੈ ਸ੍ਰੀ । ਪਲਨੀ ਚੌਹੈ
 ਰਿਤਨੀ ਜੀ ਅੜਛੀ ਹੈ ਅੜੇ ਰਿਲ੍ਹਾ ਜੁ ਬੈਫ ਨਹੀਂ
 ਬੁਤਾਨ ਪੁਛੇਂ।

ਸ੍ਰੀ ਅਪੋ ਗੇਹੇ ਕੇ ਬਰੇ ਸ੍ਰੀ ਜੰਡੀ ਜੀ
 ਬਰ ਨਹੀਂ ਸੌਚੇਗੀ।

ਸ੍ਰੀ ਏ ਰੁਕਾ ਰੁਨ੍ਹਿਆ ਸ੍ਰੀ ਜੁਘ
 ਸ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਏ ਜਿਵੇਂ ਕੇਵੀ ਹੈ।



जिस दिन तुम्हारे कारण
मॉ-बाप की ओँखों में आँसू आते
हैं, याद रखना उस दिन
तुम्हारा किया सारा धर्म-कर्म आँसूओं में
बह जाता है

Sonam Pandey
B.S.I.T.



Chairman in Arts department



Chairman in Computer department



Home Science department visit



Microbiology department visit



PTM visit to Office



PTM, lunch with management & staff



PTM with Teaching staff



PTM with Non-Teaching staff

Kapoor
Pandey



Lighting the lamp by PTM



PTM handing over report to the principal



Audience at cultural programme



Evaluative address by chairman



Cultural programme



Vote of thanks



A view of the cultural show



National anthem at exit meeting

Ku. Sumaira Khan

B.Sc. Bio 5th Sem.



जीवन के लिए EXTRA

एक व्यक्ति के पास एक नाब थी। नॉव जरा पुरानी हो चुकी थी, उस व्यक्ति ने एक पेन्टर को बुलाया कि मेरी नॉब को पेन्ट करके ज़रा सुन्दर बना दो। उस पेन्टर ने बड़ी मेहनत से जतन से से धंटो लगाकर उसे खूबसुरत पेन्ट किया पेन्ट करते-करते उस व्यक्ति ने देखा की नॉब में एक छोटा सा छेद था, उसने उस छेद को भर दिया। और पेन्ट करके वह चला गया।

दो-चार दिन बाद जब सामने वाला व्यक्ति उस पेन्टर को Payment देने आया तो पेन्टर क्या देखता है कि ? चेक में बहुत ज्यादा Amount लिखा है, पेन्टर कहता है कि सर यह मेरा Payment नहीं है, मैंने तो इतना नहीं कहा था तो सामने वाला व्यक्ति जवाब देता है कि होस्त फ़ूँहे पता नहीं है कि उस दिन क्या हुआ था ।

तुम अचानक चले गए और तुम्हारे जाने के बाद मेरे वच्चे अचानक उस नौव को लेकर चले गए। मैं जब लौटा तो मैंने देखा कि नौव नहीं थी, मुझे आस पास के लोगों ने बताया कि वच्चे निकल गए, और मेरे कॉप उठा क्योंकि मुझे पता था कि उस नौव में छेड़ था। मैं सोच रहा था कि तुम्हारे पेट करने के बाद मैं उस छेड़ को भर कर रिपेयर कर दूँगा, और मैं निंता में पढ़ गया, मैंने सोचा की मैंने अपने वच्चों को खो दिया, मुझसे क्या भूल चुक हो गइ, मैं अपने आप को माफ नहीं कर पा रहा था, मैं अंदर तक छूट चुका था.....।

इतने मैं मैंने देखा मेरे वच्चे दूर से लौट आ रहे हैं, मुझे आश्चार्य हुआ कि इतनी बड़ी नदी में एक छेड़ वाली नौव से ये वापस कैसे, क्यों आराम से पूरा कार्यक्रम खत्म करके आ रहे हैं। जब मैंने उस नौव को देखा तो उसका छेड़ भरा हुआ था तो मुझे समझ आयी की यह काम तुमने किया है। तो मेरे दोस्त बताओ तुमने यह काम क्यों किया,

तो जवाब देता है कि पेन्ट करते समय मुझे लगा कि यह छोटा सा छेड़ है, थोड़ा सा Extra में कर भी दू तो क्या फर्क पड़ता है। वह जो जवाब देता है तो तुम्हारे Extra ने मेरे वच्चों की जान बचाली, मेरे दोस्त जीवन भर तुम्हारा ये ऐसान मानूँगा, क्योंकि तुम्हारे इस Extra ने मेरे जीवन के हिस्से को वापस लौटा-

मैं यह आप से पूछना चाहता हूँ कि जिंदगी में कितनी बार आप ये Extra करते हों।

1. किसी Extra के लिए ऑसु पोष्ट देना ,
2. किसी को प्यार के लिए लोल लोल देना ,
3. किसी छठे विखरे की पीट शपथपादेना ,
4. किसी की परेशानी के समय काम आ जाना ,
5. जहाँ आप Job कर रहे हो, वहाँ की Extra परवाह करना ।

क्योंकि ये पूरा जीवन Extra पर आधारित है। Extra पाने के लिए आपको भी जीवन को कुछ Extra देना पड़ेगा। क्योंकि दुनिया आपके Extra से याद रखती है।

तो आज आप अपने आप से यह प्रश्न कीजिए कि - मैं अपने माता-पिता को क्या Extra दे रहा हूँ / दे रही हूँ, जिससे उन्हे मेरे जैसी संतान होने पर गर्व हो

यदि आप Normal हो रहे हो तो जीवन भी आपको Normal देगा। प्रबन्ध, यदि आप जीवन को Extra दोगे तो वह भी पलट कर आपको Extra देगी।

अब चुनाव आपका है।



Mikita, L
B.Sc 1st yr
(Bio)



Ku. Almas Anasazi
B.Sc Home Sc Ist year.

बेटी को पढ़ाओ



बेटी मे भी इस दुनिया से टकराने का है दम
बेटी को पढ़ाओ की ये बेटे से नहीं कम

बन सकती है इस देश मे बेटी भी स्थिरही
इस बाज की इक्कीहास भी देता है गवाही
बेटी के जन्म लेने पे क्या आँख छुई नम
बेटी को पढ़ाओ की ये बेटे से नहीं कम

सीने से लगा सकती है दुःख दूर तुम्हारा
दे सकती है बेटी भी मुझीवत मे सहारा
बेटी भी हर इक जरूर पे एक सकती है मरहम
बेटी को पढ़ाओ जी ये बेटे से नहीं कम

अंदर ऐ जो यह मोम है बाहर से है पत्थर
 पितरा मे है बेटी की हुए इक रंग के जीहर
 नफरत है जो शोला है मोहब्बत है जो शबनम
 बेटी को पढ़ाओ की ये बेटे से नहीं कम

बछ्दा है इसे अज्ञ धराकर से नवाज़ा
 अज्ञाह ने बेटी को शशपत्र से नवाज़ा
 अखलाफे वफा शर्मा हुया इस मे है सब ज़म
 बेटी को पढ़ाओ की ये बेटे ऐ नहीं कम

IF YOU EDUCATE A MAN,
 YOU EDUCATE AN INDIVIDUAL
 BUT IF YOU EDUCATE A
 WOMAN, YOU EDUCATE A
 NATION.



व्याहरण तड़वी
BSc.(Bio.) IV Sem.

“देशभक्ति गीत”

मुसलमा और हिन्दु की जान
कहा है मेरा हिन्दुस्तान
मैं उस को छुड़ रहा हूँ

मेरा बचपन का हिन्दुस्तान
न बांग्लादेश न पाकिस्तान
मेरी आशा मेरा अरमान
वो पुरा-पुरा हिन्दुस्तान
मैं उसको छुड़ रहा हूँ ।

वो मेरा बचपन वो झुल
वो कुच्ची सड़के उड़ती धूल
लहकते बाग मटकल फुल
वो मेरे रेल, मेरा खलिहान
मैं उसको छुड़ रहा हूँ

वो उद्दु गजले हिन्दी गीत
 कही वो प्यार कही वो प्रति
 पहाड़ी झरनों के संगति-बिहाति
 लहला पूर्विस्तान में उसको ढुड़ रहा हूँ

जहाँ कृष्ण जहाँ के शाम
 जहाँ की शाम श्लोनी शाम
 जहाँ की शुभ्र अनारक्ष धाम
 जहाँ भगवान के रसान
 मैं उसको ढुड़ रहा हूँ।

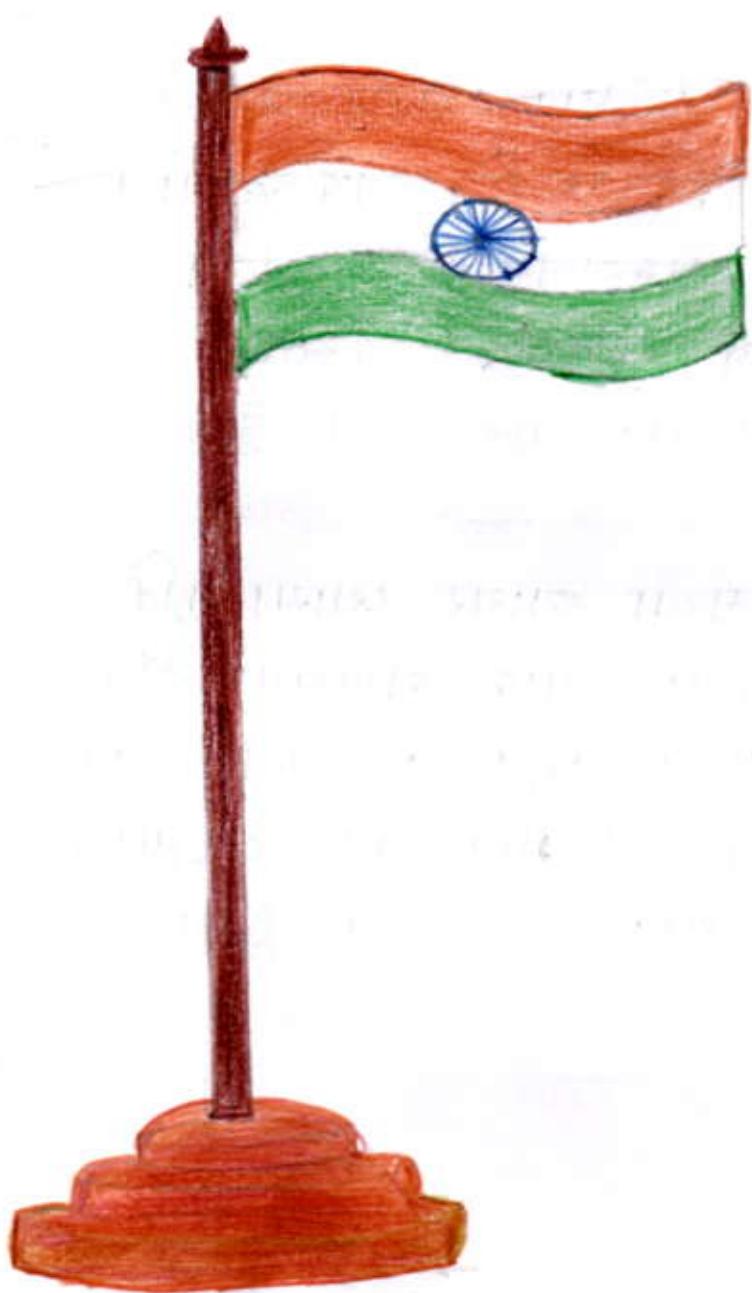
जहाँ के तुलसी और कबीर
 जायसी जैशे पीर फक्तीर
 जहाँ के मौमिन गालीब मीर
 जहाँ के रहमत और रसजान
 मैं उसको ढुड़ रहा हूँ

मेरे पुरखों की जागीर
 कराची लाईरो कुकमीर
 वो बिल्कुल वीरो कि. सी लस्वीर

ओ पुरा-पुरा हिन्दुस्तान
 मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ

जहाँ की पाक-पवित्र जमीन
 जहाँ की मिट्ठी शुद्ध नसीन
 जहाँ महराज मोहिन्जुदिन
 गरिब नवाज हिन्दुस्तान
 मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ।

वो भूखा आयर प्यासा कुवि
 सिसकता चाँद शुलगता रवि
 वो जिस मृदा में जर्सी छोवि
 कराचे अजमल को जलपान
 मैं उसको ढूँढ़ रहा हूँ।



Ku. Sumyaa Boksh
B.Sc 2nd year
computer

“ਨੇਸ਼ਨਲ”

ਹਰ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਅਪਨੀ ਨੂੰ ਛੀਡੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ
 ਬੁਲਾਉ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਦੀਗੀ ਆਪਣੀ।

ਹਰ ਇਲਾਜ ਕਲਾਨਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਨਾ ਧਰਮ ਦੀ ਮਾਨ੍ਦੀ
 ਫੇਰਵੇ ਅਪਨੇ ਮਹਿਨਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰ ਨਾਨਾ ਧਰਮ ਵਿਨਾਲਾਈ

ਬੁਟ ਮਾਰ ਚੇਤੀ ਅੇਰ ਧੀਭ ਫੇਰਵੇ ਤੱਥੁ ਜਿਲੋਂ ਹੈ।
 ਨਾਨਾ ਅਗੁਠ ਮਹਿਨਾ ਨੂੰ ਮਾਨ੍ਦੀ ਨ ਹੋ ਕਿਵੇਂ ਕਲਾਨਾਈ

ਖੁਲ੍ਹੇ, ਖੁਲ੍ਹੇ, ਨੂੰ, ਹੀਜ਼ੂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ
 ਕੁਝੇ, ਹੈ ਪੁਛ ਸੁਣ੍ਹ ਲਾਲ, ਕਸਮੇ ਨਹੀਂ ਮਲਾਈ।

ਧੂਰ ਮੇਡਿਕਨ, ਧਮਨੀ, ਧਰ, ਧਰਮ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ਲਾਵ
 ਮੁਹਿੰਮ, ਹੈ, ਧੁ ਜਿਨ੍ਹੇ ਹੋ ਅੜ੍ਹੇ ਹੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਲਾਨਾਈ

-: ਕਲਾਨਾਈ :-



Jitendra Bhatkar
B.A II yr.

"पुणी जिवन जा अवधार"

“जो कोई भी सीरवना होता है।
वो बुढ़ा है, याहे वो बीस वर्ष
ही था अस्सी ता।
जो काँड़ भी सीरवता रहता है
वो जवान है।
उनियों की सबसे महान चीज
है। अपने दिमाकु की युवा
गणाये रखता है।”

“वो जो सिखांत जाने विना अम्बास
से प्रिय उरता है।
वो उस जाविक के समान है।
जो जलाजल पर बिना पत्तवार और
कम्पास के चढ़ जाता है।
और कभी जही जानला कि वो
कुछ जो सकता है।”

K4. Taruna Bhalekao
B. se. Home se. I yr

Rangoli Motif





Ku. Nagiya. Mubeen
B.Sc. Bio V sem.

Balanced Diet

A healthy diet is a diet that helps to maintain or improve overall health. A healthy diet provides the body with essential nutrition: fluid, macronutrients, micronutrients and adequate calories.

There are many fad diets that create confusion about what is healthy and create unnecessary alarm about what might be unhealthy; these diets are aggressively marketed.

There are 10 ways to maintain a Balanced Diet. As we know how much balanced diet is important. There are 10 ways to maintain a balanced diet, to enjoy a balanced healthy life.

1. Follow the Correct Mealtime

A balanced diet comprises of 5 small meals in a day with a gap of 3 hours between each meals. A gap of more than 3 hours will increase the stress hormone Cortisol that will let the body store fat in the body.

If these meals are eaten in a proper time it will keep the cortisol levels in check and thus reducing belly fat. Food eaten at the right time will also help in better digestion.

2. Be physically active during the day.

If you are physically active during the day it will help you in reducing weight and you will feel less lethargic. If you are inactive and lacking in physical activity then your body requires some weight loss exercise exercises to pump you up.

3. Maintain a list of healthy foods.

Gather knowledge about the foods that contain protein, carbohydrate, vitamins and minerals this will give you an idea of the food that are nutritious & healthy.

4. Replace processed foods with fruits and veggies.

Fruits and vegetables are the natural food that will help to maintain a healthy diet for the body. Sadly, these foods have been replaced by processed foods for example, tinned vegetables or breakfast cereals being the main culprit for weight gain.

Processed foods are unhealthy and contain added sugar, salt and fat. So, include fruits and vegetables that are low in fat content aiding in weight loss.

5. Include more proteins

If you want to lose weight, add more proteins to your diet as proteins takes more time and energy to break down in the body. For example, shakes, protein drink, fruit pudding or quinoa can be eaten instead of rice.

6. Include milk and milk products.

Dairy products are the best source of calcium that is essential for healthy bones and it also necessary for regulating muscle contraction.

If your calcium intake is inadequate you might

suffer from osteoporosis and various bone diseases.

Dairy products that are rich in calcium are low-fat yogurt, cottage, cheese and milk.

7. Have the required Carbohydrate:

It is wise to choose the required amount of CHO needed for the body. Most of the carbohydrates are present in plant foods like cereals and millets; fruits, roots and tubers, sugar and jaggery.

Your healthy diet should mainly consist of complex carbohydrates such as whole grains, brown rice, oats, lentils, fruits and veggies.

They are also rich in fibre which keeps you feeling fuller for a longer period of time.

8. Reduce the fat intake.

Decrease the intake of fats in your diet as too much of it can lead to weight gain and other related health problems.

The required amount of fats needed for the body totally depends on the foods that you are consuming.

Fatty acids protect the heart and improve the functions of the immune system.

9. Cut down Sugar in your tea/coffee.

Sugar is the lead villain to increase your waistline in the body. Sugar is addictive like a drug to most of the people, who like to add the sweet sugar to their favourite foods.

Too much consumption of sugar may cause diabetes, insulin resistance, heart disease, obesity and many lifestyle disorders.

10. Remove 'Salt' from your table.

Eating too much salt, causes the extra water to store in your body that raises the blood pressure.

So, the more salt you eat, the higher your blood pressure and the greater the strain on your heart, arteries, kidneys and brain. This can lead to heart attacks, strokes, dementia and kidney disease.



Nikita · V
B.Sc 146
(Bio)

Ponam Pandey
B. Sc I Year.



SONAM PANDEY
27-02-2018

बचपन की जिंदगी

बचपन की जिंदगी, बड़ी अनमोल होती है।
 जिसमें असली मौती की चमक होती है।
 जो जीवन की उज्जावल द्योति होती है।
 जिसमें भ्राविष्य को रोशन करने की शक्ति होती है।
 बचपन की जिंदगी बड़ी अनमोल होती है।
 इस बचपन में हुर किली ऐ दोस्ती होती है,
 मासुम और रंगीन होती है।
 समय की हुस्तेज ताती में,
 बचपन की आखु कम होती है।
 हुसली बचपन की जिंदगी,
 बड़ी अनमोल होती है।

Grandma's house in Germany
WINTER HOLIDAY



Nitrita L
B. SU 14^o
(Bio)



Nikita Arun Kumar Lule
B.Sc (Bio) 1st year

काणा, वो खोया हुआ बचपन फिर लौट आए...

बचपन की वह सुनहरी यादें न जाने क्षमा औझल हो चुकी हैं, जब भी पीछे मुड़कर अपने झूतकाल की ओर देखते हैं तो खिली हुई मुस्कान गेहूरे पर दस्तक दे जाती है। बचपन में कई बार ऐसा खोया फरते हैं, कि यह भी कोई जीवन है? जब देखते कोई डांट देता है। कितने सारे अम्भाव दिखाई देते हैं उस अमर्य हमें ऐसे आज वही अम्भाव थाद आते हैं।

बचपन और बचपन से जुड़ी उत्सकी यादें, भय कहुँ तो बचपन खुद ही यादों का एक टोकरा होता है। हमारे लिए तो हमारे बचपन की यादें खास होती ही हैं, परन्तु हमारे अपनों के लिए भी हमसे जुड़ी बाज़ आते हैं, हमारे बचपन से जुड़ी यादें खास होती हैं। कैसे न जाने बचपन एक एहसास बन जाता है, जिसे हर कोई जीना चाहता है।

जब भी हम इन यादों के पर्वों को फुटसफ्ट में टौलेंगे हैं, थाद
आज हैं वो दोस्त, वो गालिया, वो बाहिरा, वो पिताजी का डॉटना
वो माँ का दुलार वही साए छोटे-मौटे खेल और वही बारीश
की शामि जहाँ कागज की नोंच बारीश के पानी के साथ ही
फली बहु जाती है।

वही आई बचपन कि शैतानिया, बचपन में हमारे मन कि
निश्चलता जो आज हमारे बड़े होने पर एक अहसास करवाती
है कि हमारा मन अब जिम्मेदारीयों के तले दृष्टुक है।
हमारा बाल-मन न रहा अब आखिर काश वह बाल मन
और हमारा बचपन हम किए जी पाए जहा हमें वही परीक्षा
घाड़ीयों में किसाबों को टौलना पड़े वही दैस्ती है कट्टी -
बढ़ती वाला रुठना मनाना करे काश वो खोया हुआ
बचपन किए लौट आए.....

**I WANT TO GO BACK
TO BELIEVING IN
EVERYTHING AND ...
KNOWING NOTHING AT ALL**

Ku. Rupali Bhalerao
B.Sc. Home Sci. Ist year.



'माता-पुत्र संग्रही'

मो बाप का दिल जीत
लो कुमारब हो जाओगो
वरना सारी दुनिया की जीतुर
भी हार जाओगो !

मीजिल दूर और सफर बहुत
है छोटी रसी जिंदगी की
पिकर बहुत है | मार डालनी
ये दुनिया कुबे की हों,
लेकिन पापा के घर मे
असर बहुत है !



“मौ तो जन्नत का फूल है।
 प्यार करना उसका उत्कुल
 है। दुनिया की मोहब्बत फिल्हाल
 है। मौ की हर दुओं कुछुल
 है। मौ को जाराज करना
 कल्पना तेरी मूल है। मौ
 के कुदमों की मिट्टी जलत
 की धूल है॥”



Ku. Prerna Tawdekar

B.Sc Bio 1st Year



नहीं हूँ अकेली मैं

जब अनेक इच्छाएं - उम्मीदें
सिर उठाने लगती हैं

नहीं चल पाती जमाने के साथ
जड़ हो जाता है मन छिपने को करता है
सोचती हूँ अकेली हूँ
मैं नितात अकेली

देखती हूँ इधर - उधर
कोई आस हो , कोई साथ हो
पर धबरा कर आँख बंद कर लेती हूँ
जुट जाते हैं अनेक साथी
सहलाते मेरे अकेलेपन को
चंद्र वंचपन के खेल - खिलौने
आवाज फेकर बुलाते मुझको

स्कूल मे बिताए क्षण
 ढौँडते - भागते - खेलते
 कुछ शरारत भरे पल
 आ बैठते पास मेरे
 प्यार के रंगीन सपने
 बुन ढेते हैं जाल - सा
 खो जाती हूँ उब महकी सांसो में
 दूख जाती हूँ रंगीन थाढ़ो में
 भागने लगती हूँ
 जीवन की खट्टी - मीठी थाढ़ो में
 भागने लगती हूँ
 जीवन की खट्टी - मीठी थाढ़ो में
 न जाने कितने सुख
 चल ढेते हैं साथ मेरे
 आ बैठती है ममता मेरे पास
 सिर सहलाकर रख लेती है
 अपनी गोद में
 पिता का हाथ फिरने लगता है
 वालो पर - मेरे माथे पर

और घिर जाती हूँ सुखद इहसास से
 कटा हूँ अकेली मैं
 नहीं हूँ अकेली मैं ।



A DREAM DOESN'T BECOME
REALITY THROUGH MAGIC, IT
TAKES SWEAT, DETERMINATION
AND HARD WORK.....

KEEP YOUR DREAMS ALIVE....

Javeed Baig
B.A 5th sem.



The Real Story Of Karoly Takacs

(Olympic Shooter)

ये काहनी है 1938 की Karoly Takacs नाम के आदमी की वह Hungary का best Pistol shooter था। जितनी भी National championship हुई थी उस समय उसको वह जीत पूका था। और सबको यकीन था। कि 1940 में जो olympic होने वाले हैं, उसमें gold medal Karoly को ही मिलेगा।

उसने सालों से ट्रेनिंग की थी और उसका एक ही सपना था, सिर्फ़ फोकस करना था कि मुझे अपने इस हाथ को दुनिया का best shooter hand बनाना है और वह कामयाक हो गया उसने बना लिया।

ये बात है 1938 की जब एक Army का Training camp चल रहा था वह भी उस Army में

था और उसके साथ एक हाइसा हो गया, उसके उस हाथ से जिससे उसे Gold medal जितना था उसने एक बम ब्लास्ट द्रेनिंग के दौरान उस हाथ को खो दिया, अब उसका सपना जो फोकस था सब खत्म हो गया था उसके पास दो ही रास्ते थे एक तो ये कि वह बाकी की पुरी जिंदगी रोता रहे और कहीं जाकर छुप जाये, या जो उसका Goal था, जिस पर फोकस किया था उसको पकड़ कर रखे,

फिर उसने फोकस किया उस पर नहीं जो चला गया था जो उसके पास नहीं था बाल्कि उसने फोकस किया उस पर जो उसके पास था।

और उसके पास था left hand एक ऐसा हाथ जिससे वह लिख तक नहीं सकता था एक महिने तक वह होस्पीटल में उसका इलाज चला, उसके Right hand के लिए, ठीक एक महिने बाद उसने अपनी द्रेनिंग बुख की left hand से और द्रेनिंग के एक साल बाद वह वापस आया जब National champion ship हो रही थी और बाकी भी बहुत सारे Pistol shooter वहाँ पर थे उन्होंने आकर Karoly को अभिनंदन किया कहा कि ये होता है जज्बा, ये होती है sportsmen respect कि इतना सब होने के बाद भी तुम यहाँ हमारा होसला बढ़ाने आए हो।

किसी को नहीं पता था कि वह एक साल से ड्रेनिंग कर रहा था *left hand* की, और उसने जवाब दिया.....
 मैं यहाँ तुम्हारा होसला बढ़ाने नहीं आया बाल्कि तुमसे प्रतिस्पर्धा करने आया हु तुमसे लड़ने आया था, और प्रतियोगिता हुई वहाँ जितने भी खिलाड़ी थे वह प्रतिस्पर्धा कर रहे थे अपने *best hand* से और यह प्रतिस्पर्धा कर रहा था। अपने *left hand* से और फिर जिता *The men with only hand Karoly*

क्योंकि उसका *Goal clear* था इसलिए उसने अपना सारा *Focus* किया 1948 पर जो *olympic* होने वाले थे और उसमें जो नारा खिलाड़ी आते हैं उन से लड़ना बहुत मुश्किल होता है, पर उसकी डिशनरी में यह शब्द था ही नहीं। और 1948 के *olympic* में भी जीता *The men with only hand Karoly*

उसके बाद 1952 के *olympics* face किया और इस बार *Gold medal* जीता *Karoly* उसने पूरी की पूरी *history* को बदल कर रख दिया, इस *particular competition* में उससे पहले किसी भी खिलाड़ी ने लगातार दो *Gold medal* नहीं जीते। उसने अपने *only hand*

को दुनिया का best shooter hand बनाया।

अब आप किसी भी लुजर के पास चले जाओ उसके पास एक *list* होती है वहानों की, कि मैं इस वजह से फेल हुआ, इस वजह से कुछ नहीं कर पाया अपनी जिंदगी में, बहुत से वहाने होते हैं।

और इसी तरह एक *winner* के पास चले जाओ, उसके पास हजार वजह होती है वह न करने की जो वह करना चाहता है, पर सिर्फ एक वजह होगी वह करने की जो वह करना चाहता है। और *winner* वह सब कर जाता है।

* * * * *



जी अमौल स्कूल महाजन

BSc.(Maths) II Sem.

"सत्तारात्मक विचार"

वे खुद ही तथा करते हैं मंबिल
आसमानों की, परिंदी की नहीं ही
जाती तालीम उड़नों की।
जबते हैं जो हीसला आसमान की
छूने का, उनको नहीं प्रश्वास कभी
गिर जनि की ॥

हार के विपरित जाकर दौखिए,
जिन्दगी आजमाफ़र दौखिए।
आँधियाँ खुद मीड़ लेगी शस्ता
पहले एक दीपक जलाफ़र तो दौखिए ॥

* * *

परिंदी को मंजिल मिलेगी, ये उनके पर
बीलते हैं।

कुछ भौग होते हैं खासी भाषा मगर
जमाने में उनके हुनर बीलते हैं॥

जो हो गया उसी स्थीरा नहीं करते,
जो मिल गया उसी खोया नहीं करते।
हाँसिल उन्हीं को होती है व्यफलता,
जो वज्र और हालात पर शीरा
नहीं करते॥

गुल को चुलाब बना देंगे,
चुलाब को कमल बना देंगे।
अगर इही इतने सारों में पांडा,
तो इस "कादरिया कॉलेज" को
ताजमहल बना देंगे॥

बड़े अधीष दुनिया के में दिखती है भीड़
लौकिक — चलते सब अकेले॥



ku. Zeka khah...
 B Sc I year
 ...Tane...

ਫੇਂਜ ਪਥ :-

"ਫੇਂਜ ਪਥ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਹਿਰਾ ਭੀਮੇਸ਼ਾਪ ਹੈ" ਫੇਂਜ ਜੋ ਅਥੀ ਹੋਵੇਂ ਹੈ ਉਦ ਅਧਿਕ ਜੋ ਨੀਵੀ ਤੇ ਵਿਵ੍ਵਾਹ ਕੇ ਸਮਾਨ ਤੁਝੇ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀਵਾ ਨੀਵੀ ਤੇ ਰਿਵਾਜ ਪਾਂਚ ਭਾਲੂ ਜੇ ਰਾਣ - ਮਹਾਰਾਣ ਅੰਦ ਠਾਂ ਸਮਾਨ ਤੇ ਅਗੀਰ ਲੀਂਗ ਅਧੀਨੀ ਕਨ੍ਯਾਵੀ ਤੇ ਵਿਵ੍ਵਾਹ ਕੇ ਭਲਾਂਸ ਮੇ ਛੇ ਹੀਰੇ - ਪਵਾਦਾਰਾਨੂ, ਭੀਮਲੀ ਧੀਰੇਲੂ ਸਮਾਨ ਅੰਦ ਤੁਝੇ ਬਾਹੀ ਅਧੀਨੀ ਹੁਨ੍ਹਿਟ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਹੈ। ਪੁੱਨ੍ਤ ਅਧੀ ਸਹ ਸ਼ੈਟ - ਭੀ ਰਾਂ ਲਹਥ ਥੀ ਅਧੀ ਲੱਡ ਕਲਾਵ ਬਨ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਧੀ ਕਈ ਹੁਣ ਧਮੌਰ ਫੇਹੜ ਭੀ ਦਿਆਏ ਅੰਮਲੁ ਕਲਿਸ਼ ਅਧੀ ਜਾਨ ਕੇ ਹੁਣੀ ਹੈ ਧਮੌਰ ਸਮਾਨ ਜੋ ਧਾਨ ਹੁਣ ਹੈ ਕਿ ਥਾਂਦਿ ਕਨ੍ਯਾ ਤੇ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀਵਾ ਵਿਖੇ ਭੀ ਸੈਂਦ - ਭੀਗੀ ਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਨ੍ਯਾ ਤੇ ਵਿਵ੍ਵਾਹ ਤੂਟ ਜਾਨੂ ਹੈ, ਅੰਦ ਕਈ ਹੁਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਂ ਥਾਂਦਿ ਹੈ ਆਪੀ ਜੁਹੌ ਹੈ ਪੁੱਨ੍ਤ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂਦਿ ਤੇ ਹੁਣ ਵਹੁਨ੍ਹ ਅਤਿਕਾਰ ਹੋਵੇਂ ਹੈ ਕਿ ਵਹ ਪੁਲਕਾਵਾਂ ਤੇ ਲੇਵੀ ਹੈ

त जो मूह देख नामुज बाबू और किंचि कीमा
 अलियर की जाने वाला देखने परे समाज और
 केश और हिल और रखा रहा है इसलिए वे अपने
 की लाडलियाँ लंबारी रहना थीं प्रसन्द करती है। वरन्तु
 यह छन तक चलेगा अगर एका दिन ऐसे तो इनियाँ
 आगे दूरी नहीं बढ़ेगी। वे रिक्ते के रियाह लिखे
 उठ बूझ इन्होंने भाईलाल की सदायता नहीं अपितु
 परे देख की भाईलाल की विंगाइट देख इसके प्रसन्द
 आवाज़ उड़ानी दूरी। थारू समाज के प्रेरणाओं लोग
 इस बात की व्यवस्था के देखने और देखने
 लेने देने की अपराध है। और यह अपने घर
 आकर तुड़ तु भी इसकी मिंग नहीं करते थायह
 द्यारे देख की कम्हाह लय भुजते हैं देख समाज
 उल्लेख उल्लंघन है इसकी द्यारे समाज के व्यवहार उ
 देख है। इसपर यह सभी की संकुंगाठन होकर
 विचार लेना आवश्यक है।

४. देख

की समझी दाढ़ि में प्रभावधार
 देख देखी के लिये अच्छा देता नहीं व्यापार
 देख देखी वाला उन मजबूत अलियर की
 देख लानव जुड़ रहा जिन्होंने संसार की

ku. Priyanka Tayde
B. Sc. Home Sc. I^{yr}



.....माँ.....

माँ संवेदना हैं, भोवना हैं, ऐहसास हैं,
माँ जीवन के खूलो में खुशबु औ वाल हैं।
माँ आँखों का स्मीसक्ता कुआ जीनारा हैं,
माँ गालों पर पर्पी हैं, ममता की धारा हैं।
माँ श्कूलसती दीलो में कोयल की बोली हैं,
माँ मेहन्दी हैं, कूमकूम हैं, सिन्दूर हैं, रोली हैं।
माँ कलम हैं, दवाद हैं, शाँदी हैं,
माँ परमात्मा की एक गवाही हैं।
माँ जिन्दगी की मोटले में जाता औ भवन हैं,
माँ अनुष्ठान हैं, साधना हैं, जीवन का हवन हैं।
माँ पृथ्वी हैं, जगत हैं, धुरी हैं,
माँ खीना इस मृण्डी की कल्पना अद्युरी हैं।
ओर माँ का महत्व कोई कम नहीं कर सकता,
ओर माँ जैसा इस दृनियाँ में कोई ही नहीं सकता।



२. बेटी

बेटी न्याग की सहत है।
 बेटी साना की सहत है।
 बेटी सख्तारी की जान है।
 बेटी हर घर की जान है।

खुशियों का लेखार है, बेटी
 ऐम का आधार है, बेटी
 शीतल से शक हवा है, बेटी
 सब दोशी की दवा है, बेटी।

समता का सम्मान है, बेटी
 माता-पिता जा सान है, बेटी
 आगन जी नुडासी है, बेटी।
 पुना जी जलसी है, जी। बेटी।

सुखी है, जाकर है, लट्ठी
 उछट है, मजानी है, बेटी
 अशक्ता जा विश्वास है,
 बेटी। 'जीवन की रक्षा
 आस है, बेटी।

Taruna Bhalerao
B.Sc. Home Sc. I year

दोस्ती

- * व्युक्तिया में दोस्त केरी जिन्दगी को ज्ञाने के लिए हर लम्हे की इनना शूबरत्व बनाने के लिए तू हैं तो हर शूबरी पर सिरा नाम लिया गया है। व्युक्तिया मुझे इनना शूबरनस्तीव बनाने के लिए
- * प्यार से कहो तो ज्ञासमान मांग लो, रुठ कर तो मुखकान, मांग लो, तमन्ना यही है एवं दोस्ती का तोड़ना, फिर च्याहे हसण्ठ छारी जान मांग लो।
- * खुदा जे कहा दोस्ती ना कर दोस्तो की शीड़ मे त्रु खो जाएगा, जैने कहा कशी जमीन पर आकर जेरे दोस्तो से तो मिल त्रु भी इपर जाना चल जाएगा।

Thanks



fd

We never know the love of a
parent till we become
parent ourselves.

Henry Ward Beecher



Zeeshan Ansari
BSc. (Bio). IYI.

Relationship of Parents and Child.

The term Parent - child relationship refers to the unique and enduring bond between a caregiver and his or her child. To understand the parent - child relationship, we must look at the ways that parents and children interact with one another physically, emotionally and socially.

The relationship consists of a combination of behaviours, feelings and expectations that are unique to a particular parent and particular child. The relationship involves the full extent

of a child's development. The relationship of Parents - childrens creates such a power that makes everything possible by understanding to each other. It is only one happiness in this life, to love and be loved.

love your parents
and treat them with loving care for
you will only know their value when
you see their empty chair.

“नीं अपनी मूला कर सुलाया हमको
आँसु अपने गिरा कर के हँसाया हमको ”
“कही न देवा तन हस्तयों को ”
“वहां ने माँ - बाप लवाया जिनको ”

At the end of the day,
, the most overwhelming key to a
child's success is the positive involve-
ment of parents.



Ku. Yasmin Hayat
BSc. (Bio). II yr.

- Brain Cancer -

- what is brain cancer -

Primary brain cancer develop from cells within the brain. Part of the central nervous system (CNS) the brain is the control centre for vital function of the body. including Speech movement, thoughts, feelings memory vision hearing and more.

- Primary brain tumors are classified by the type of cell or tissue the tumor affects and the location and grade of the tumors. Tumor cells may travel short distances within the brain, but generally won't travel outside of the brain itself. when cancer develop .

else where in the body and spreads to the brain, its called a secondary brain tumor or metastatic brain cancer. Metastatic brain tumors are more common than primary brain tumor. Some cancers that commonly spread to the brain including lung, colon, kidney and breast cancers.

Brain Cancer Symptoms -

Symptoms of brain cancer depend on several factors, including the tumor type, size location and extends, as well as, health history. Some common signs of brain cancer include - headache, weakness, numbness, vomiting or some individuals may not feel right cognitively or have visual, speech or coordination problems. The symptoms may be subtle or develop gradually. -

Symptoms of brain cancer are influenced by which part of the brain is involved & the functional system it affects (e.g. motor, sensory, language etc.) for example vision - problems may result from a tumor near the optic nerve. A tumor in the front part of the brain may affect the ability to concentrate and think. A tumor located in an area that controls motor function may cause weakness, numbness or difficulty with speech. Any tumor that is significantly large can create multiple symptoms because of the pressure created by the mass.

- Some potential brain Cancer
Symptoms include :-

Headaches :-

- a headache could be related to many causes. A noticeable change in the frequency and intensity of headaches may indicate a brain tumor.

Vision Changes :-

- A tumor on or near the optical nerve could cause blurred or double vision. Other types of brains tumors may cause abnormal eye movements or changes in vision, depending on the size and location of the tumor.

Loss of motor skill :-

- A brain tumor can affect certain area of the brain responsible for motor functions like: balance, coordination or movement, weakness of facial muscles.

Speech Problems :-

- Some brain tumors can cause difficulty with speech.

Cognitive Problems :-

- A brain tumor can impact cognitive abilities and result in memory problems, poor concentration, confusion, difficulty thinking clearly or processing information and language difficulties.

Weakness or numbness :-

- Some brain tumors cause weakness on one side of the body or other paraneoplastic syndromes like :- peripheral neuropathy (numbness or tingling in the hands and feet)

There are also some more subtle signs of brain cancer that may affect your over-all sense of well being.

Change in personality :-

The brain is responsible for many functions. sometimes a tumor on the front-part of the brain can cause gradual change in behavior, personality & thinking.

Hormonal disorders :-

The pituitary gland located at the base of the brain is vital to the productions and regulation of hormones. tumors within this area may impact the hormones, resulting in symptoms similar to certain endocrine disorders.

Brain Cancer Risk Factors :-

Gender :-

There is no general rule that covers all brain cancers certain cancers like meningiomas are twice as likely to develop in women.

Age :-

In general the frequency of brain cancer increase with age with more occurrences in individuals age 65 and older. The age factors various depending on the cell types and location of the tumor. Adults have a very low risk of developing medull & blastomas, while gliomas are most common in adults. The incidence of meningiomas are far more frequent in adults over age 50, but again, these tumors may occur at any age.

"Body"

Compromised immune system :-

— some people with compromised immune system have an increased risk of developing lymphomas of the brain.

"Genetics"Genetic links :-

family history may affect the likelihood of developing certain disease. von Hippel-Lindau disease, Li-Fraumeni Syndrome and Neurofibromatosis (NF₁ and NF₂) are inherited conditions that have been found in families with a history of rare brain tumors. Otherwise there is little evidence that brain cancer runs in families.

"Previous Treatments"Radiation treatment :-

Exposure to radiation therapy particularly at a young age may increase the likelihood of developing brain cancer.

finished



ڈاکٹر محمد عثمان الصاری
مصنفہ اردو
سینی ووڈن جو بیلی قاتدراں کا چج
بربان پور

راجہندر سنگھ بیدری بھیت اخسانہ زخم

راجہندر سنگھ بیدری اردو کے معقول و معروف افسانہ زخماء میں ان کی اس ادبی عنطہ کاماز ان کی فنی اصلاحیت اور فنی بھروسہ میں پوری شہادت ہے "اپنے دکھ مجھے دیرو" گرم کوٹ " جسیں انسان نے تخلیق کرنے کے بعد ان کی شخصیت کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ وہ ایک سچے فن امار میں اور افسانہ زخماء کے تفاہوں کو پوری ایمانداری کے ساتھ پورا رکھتے ہیں۔ ان کے یہاں فنی سیو جھوپ جھوپ پائی جاتی ہے معمولی ہے معمولی بات کو بھی اپنے افسانوں کی زینت بناتے ہیں۔ وہ اپنے افسانوں میں اپنی زندگی کے پہنم تاریخ کو ستوں ہر روشی ذکرتے ہیں۔ نفسیات انسانی کے نیاضن ہیں۔ جیسا کہ ان کے افسانے راجہندری سے ظاہر ہوتا ہے۔ انہوں نے زندگی کی حقیقت کو دیکھا۔ اور اپنے افسانوں میں کامیابی کے ساتھ بے نقاب کر دیا۔ ان کے افسانوں میں حق و قوی پائی جاتی ہے۔ وہ صحاح میں پھیل ہوئی ہر ایسوں کی طرف استارہ کرتے ہیں۔ اور ان کو دور کرنے کی کوشش کے ساتھ وہ ان کا عمل انجمنا چاہتے ہیں پھر سے وطالع، مٹاہرے اور انسانی نظرت نسبیات سے واقف ہونے کے ساتھ ان کے عمیق مٹاہرے سے افسانوں میں پختگی اور گمراہی ملتی ہے۔ ان کے افسانے اپنی منفرد ذہانت اور سماجی مسحور کی وجہ سے ذہن و دل کو بہری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بیدری نے اپنا زورِ قلم دکھانے یا محض تفریخ کا سامان فراہم کرنے کے لئے

بھی نہیں ملھا۔ اور زندگی انہوں نے زندگی کی حقیقتوں سے فرار حاصل کر لے رہا تھا۔ عشرت مالکوں میں پہاڑیں کوئی کوئی بدلکہ انہوں نے ایک حقیقت پیدا فرمائی تھی کہ زندگی کے حقائق سے اپنی نہیں علاجی ہے۔ اور زندگی کے مختلف رنگوں سے اپنے افسانوں کو سمجھایا ہے ان کے افسانے پر خود وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ان کی ملٹھی میں خوش قرخ قید ہو زندگی کی پر رحم سچائیوں مجرد وح صداقتوں اور راستی حقیقتوں کو اپنی لہانی کا وحیجع بنایا۔ اور کس دور کے جیسے جالیے حقائق اور صداقتوں کو اپنے افسانوں میں اس طرح پس لیا کہ حقیقت اور تخلیق مابینا دی فرق ہیں ملکیں لیا بیکی نہ جس سماج کو حقیقت کا انتہا دکھایا ہے۔ اور خود بھی دیکھا ہے۔ وہ کوئی ذہنی اور تصویری سماج نہیں ہے بلکہ ایک جیسے جالیے سماج کی تلبیوں کے ساتھ اچھائی اور برائی کا تھام بخرا رکھتے ہوئے انہیں پس اُرنگ کوئی کوئی ساتھی ساتھی ساتھی زندگی کے سیدھے سادے حالات اور روزمرہ کے وعاظلات خوبی اور غم کی کمی اُبانتا ہے اور نئی معنوں کے ساتھ ان کے افسانوں میں نظر آتی ہے۔

واجہندر سنگھ بیدی کی حقیقت فتحاری کا اندازہ ہے ان کے ساتھ ہر کو انسان اور ان کے وظیفوں پر نظر ڈالنے سے ہوتا ہے۔ بیدی کو خلی طبقے کے لوگوں سے رکھا گرفتے ہیں ان سے دلی ہمدردی رکھتے ہیں۔ صحیح معنوں میں دیکھا جائے تو بیدی کی ان لوگوں کی نمائندگی کرتے ہیں جیسے سماج میں احقرات اور نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ بچے طبقے کے محروم اور تصویرکشی کرتے ہیں۔ ان کا متابہ بہت ہمارے۔ وہ زندگی کے کسی بھی گھوٹوں کو نہیں حکومتا۔ مخصوصی سے محمولی بات کو بڑے دلچسپ انداز میں پس کرنے ہیں۔ طنز و جاز ان کے افسانوں کی جان ہے۔ انسانیت اور بطور خاص عورتوں کی نسبیات کے ماہر ہیں۔ اس لئے انسانی نسبیات کی سمجھی تصویر ان کے افسانوں میں نظر آتی ہے۔ ان کے کردار طبقاتی مہنیں ملکہ ہیں اس ہمیں جلتے ہوئے اور گھومنے نظر آتے ہیں جو حقیقت پیدا کی سچائی

اور خلوص کے سلکر ہیں۔ ان کے افسانوں میں زیادہ تر کار منتو سط طبق کے ہیں۔ وہ کماج کے ستائے ہوئے مزدور، سان اور غریب انسان کی سچی تصویر پس از پرد میں سب سے اگر ہیں۔ ان کی درد مندی بھروسی ہر جگہ نظر آتی ہے۔ ان کے کردار اپنی ذاتی جبوریوں اور سرپریزوں کے باوجود ایک دوسرے کے دفعہ درد میں مشتبد ہو رہا ہے میں غم باشنا کا انسانی جذبہ کو لکھتے ہیں۔ ان کے افسانے پڑھنے کے بعد اس وقت کے معابر تکی ذہنی تصویر ابھر کر ساختہ آتی ہے زندگی کی کشمکش، ازدواجی زندگیاں اور عالمی الجمیں وغیرہ سے اپنے افسانوں میں اونٹ پھر لئے ہیں۔ بیدی ان موضوعات کو پہنچ کر نکلا مایہ رہیں جو اس لحاج اور دُرگہ حرجوں میں۔ پڑھنے والا ان کی جادو سیانی میں کھو جاتا ہے۔ جذبات کے بجائے خیالات، واقعات اور حالات دلخیبات کی سمجھدگی ان کے افسانوں میں حلتی ہے۔ ان کا فن قود و دنہیں لا محمد و دیسے ان کی اہمیتیں حقیقی زندگی سے تعلق رکھتی ہیں۔ وہ اصولِ ادب کی پایہ زدی کم رکھتے ہیں ان کا نامہ ہے کہ "جب کوئی واقعہ ہے میں اپنا میں تو میں اسے من میں بیان کرنے کی کوشش میں کرتا بدلے حقیقت اور تخلیل کی کشمکش سے جو چیز پیدا ہوتی ہے اسے علیٰ نظر پر میں لاخ رکھتی کوشش کرتا ہوں"

بیدی کے افسانوں کا مجھ پر "دانے و دام" میں زندگی کی سچائیاں قدم قدم ہر سلسلی سلسلی ہیں۔ ۱۵ پہنچ دکھ مجھے دے دو" اور "ہمارے ہاتھ مسلم ہوئے" لافانی سماں ہمارے ہیں بقول اُن احمد سرور کے

"۱۵ افسانے کی دنیا میں اپنا تانی نہیں رکھتے بیدی کے افسانے بڑے معنی خیز ہوئے ہیں۔ بھول کر اس کو جو دل زیست ہے۔ بھولا میں ایک عصوم نیچے کو مرکزی کردار بنایا ہے۔ میں ہمیں میں" بھی ایک تجھے کارڈ ار ہے عورتوں کے سائل کو بھی موضوع بنایا ان کے افسانوں میں عورت مختلف روپ میں ہمارے ساختہ آتی ہے"

بیدی کے انسانوں میں انسانی اخوت اور بھائی چارسے کے جذبہ کو نمایاں کیا ہے و مخالف
منہابیت چست اور بزرگی ہوتے ہیں۔ اختصار اور فاطری صن مہوتا ہے بسماجی تقاض بھی نظر
آئے ہیں۔ "جو کوئی کالوٹ" میں وہ سادلی پیاہ کے رسم و رواج پر طنز رکھتے ہیں۔ دیہاتی
زندگی کی اچھائیاں اور براشیاں، پرانے زمانے کے رسم و رواج کی الجھنیں اور بیرپیشیوں کی ہو یہ
قصویران کے انسانوں میں ملتی ہے۔ ان کے پہاں حوصلہ ہے مالیوسی کو ٹکلے نہیں رکھاتے بذری
کوپاس نہیں آنے دیتے اپس اس بات کا یقین ہے کہ محبت کے بعد راحت ضرور ملتی ہے
وہ معاشری نظام کی خامیوں پر برابر نقطہ چینی رکھتے ہیں وہ برجگا اصلاح کرنا چاہتے ہیں
لیکن کبھی بھی ماحول کے زیر اشran کی زبان اور جملوں کی نظریت نامانوس طنز میں کھو جاتی ہے
بیدی جو کچھ نہیں سوچ سمجھ رکھتے ہیں۔ بہی وجہ ہے کہ وہ تروع سے ہی اپنے فن پر خوب
درپنے کے قابل ہیں اور جو باتیں ہیں بڑے و ترقی کے ساتھ لکھتے ہیں۔

تفہیم نہر کے بعد سند و ستافی نہزدیب و نہردن اور ادب کو بڑا الفصل ان اعماقا
میں احتا۔ بہت سے ادیب، شاعر، دانش ور اور فن کار سند و ستان جوہر کر حملے کئے
تھے۔ لیکن بیدی کا کمال ہے کہ اپنے نفرت انگلیز اور خونی ماحول میں انہوں نے جو کچھ بھی دیکھا
حسوس کیا وہی بڑی بد باتی سے قلم نہزد کر دیا۔ تفہیم نہر کی خونی داستان کو منہابیت صاف گوئی
اور بے باکی سے پیش کرنا دلوں میں بیدی کا ایم کردار رہا ان کے انسانے اردو ادب کے
بہترین انسانوں میں سچار لئے جاتے ہیں ان کو کئی انسانوں میں پہنچا بی نہزدیب کی جیگدیمان
صاف نظر آئی ہیں۔

محض تھی کہ بیدی کے انسانے فن کے اعتبار سے میعادی ہونے کے ساتھ ساتھ اس
کاظم سے بھی ایم ہیں کہ ان میں جذبہ خلوصی کا امر نمایاں نظر آتا ہے۔ جوان کے ملکہ مردوں میں
نہیں ہے۔ بہی وجہ ہے کہ بیدی کے انسانے انسانہ زیمار کی دنیا میں لا جواب اور دلائی
ہیں میں ہمہ اجائے ذمہ دار کا کہ ان کے بغیر کے بغیر فن انسانہ نثاری کی تاریخ ادھور کیا ہے۔

بیوی مفسر بالون فیلم
الم. دے، اکنڈ مدرس
الم. اے۔ مشورہ مطالعہ
بی۔ ایڑہ۔



بریان پور علم و فن اور سنترو ادب کا مرکز

تاپی ندوی کے کنارے سمت پڑا کہ دامن میں بسا ہوا تاریخی مشہر بریان پور زبردست، علمی، ادبی، تہذیبی اور تحریجی ایکتا و گلغا جنمی تہذیب کا عملبردار رہا ہے۔ اسکے درہ کتے ہوئے دل میں صافی کی آن گنت یادیں اور داستائیں دفن ہیں اسکی تاریخ کا ایک لفظ اس کی مشان دیکھوں کا گواہ ہے جو ام سے لیکر شہزادوں اور تاجداروں تک نہ اسکی عظمت کے تین ٹاؤں اس مشہد کی مقدس خاک کو صوفی اور سنتوں نے اپنے ماتھے سے لٹایا اور اس مٹی کو بوہی دینے ہوئے ہمیشہ کے لئے اسی کے ہو گئے۔ بریان پور تاریخی اعانتوں کا ایسا عجائب خانہ ہے جو اپنی مثال اُوے ہے جسکی پستاتی پر ایک طرف علیم فتح عابد الرحمن خاں خانان اُن فارسی العور نہدی سنتروں کے چیراغِ روشن اُن تو دوسرا طرف محبت کی یادِ تاج محل کا وہ نقشہ اور سماں اُنکوں کے سامنے تکوہم جاتا ہے جہاں ممتاز محل نہ اپنی بُرندگی کی آخری سافس لی تھی۔

بریان پور علم و فن اور سنترو ادب کا ٹھوار ۱۰ ہا ہے پیسہ زمین وسیع قدر

زورِ حنر میں کہ صافی سے لیکر زمانہ حال تک اسکی خاک سے ایک سید بڑھ کر ایک صاحبِ کمال نہ جنمیں۔ ہندکے کارناوال سے تاریخ کے صفحات بھرے پڑے ہیں۔ اگر ہم صرف اردو تحریک پر نظر ڈالیں تو یہ بات روزِ روشن کی طرح عیاں ہو جائی ہے کہ

یہ شہر منوری دادبی فضاؤں اور نسلیوں کے سب وادی کی تین بناہو اتفاقاً اور آج بھی بہاں کی مسٹروں میں کی مختلفوں میں وہی مشباب بہ عمارتے ہے مختلف ادوار اس بات کے ٹواہ ہیں۔ کہہ درد میں بہاں تاریخی کا بول بالا رہا۔ بہاں پوری اور دن خارسی کا دامڑہ لئی صدیوں پرستیل ہے جس کا احاطہ اس جھوٹے سے مضمون میں کرنا ناممکن ہے۔

اردو شہری کے ابتدائی دور میں بہاں پور میں اسلامی شمع روشن تھی حضرت صحیح مسعودی دکنی اور شاہ بہاؤ الدین باحقن کے نفع بہاں کی فضائیں تو نج رہی تھے اور انہوں نے خارسی اور بہاں کی مقامی زبان سے لئے جانی اور شاعری کا اغافر رددیا تھا ان کے علاوہ بھی بہت سے مسٹروں کو کرم نے اس سلطنت کو برقرار رکھا تھا مسعود اللہ ملک نے جو وقیع دکنی کے استاد تھے وہی سے یہ مسٹریت ملکی مہذب ہے۔ اردو شاعری کی طرح خارسی مساضری بھی بہاں کی آب وہو ایں خوب پروان چڑھی کہ ایران کو مسٹریوں کو اس سفر فخر ہونے دیا خارسی اور اردو کے مسٹروں کو کرم میں چونیاء کا ایک ایم کردار رہا جن کی رو حافظت کا قبض آج بھی جاری ہے۔ حضرت مسعودی دکنی، شاہ بہاؤ الدین باحقن، حضرت شاہ ناظم کشمیری، حضرت شاہ علیانی، حضرت شاہ مدصور و علیروہ اس سلسلہ کی ایم کرداریاں ہیں۔ ان کے علاوہ خارسی، اردو اور مسندی کے مہدوں مسٹریوں میں، بالا جی ذرہ، حینہ ولال، خوشحال چینڈ فرحت، دولت رائے دیتپیر، لالہ رام پور شاد اور بھیم سنی ماٹھ کے نام قابل ذریں جنہیں تاریخ بھی فراہوں نہیں کر سکتی۔ ابتداء سے دو ریاضتیں اردو شاعری کی بات کی جائے تو پتا چلتا ہے کہ قدیم مسٹریوں کے علاوہ بہاں پور میں اردو شاعری کوئی آرزوہ کر گرم عمل ہیں جو استاد حاذق استاد خیالی اور استاد راغب کے نام سے مشتبہ ہیں۔ جنکے جانشیوں اور سماں مگر دن کی ایک طویل فہرست ہے جنہیں علاوہ راسد، صابر، ریاضتی، غالب ہائی، خلیف،

اختر راسدی، سفیت صاحب، خادم الشرفی، مہنی، ارمان، عالم، محمود رانی
 سعفی راز، فاصل الصارکی، عارف، ساز، ازاد امیدی، سعیم اشرفی، خورشید
 بربان پوری، استاق خالد، سرو سفی وغیرہ قابل ذریں۔ جنکے مجموعہ مقدم اردو
 ادب کی زینت ہیں۔ ان کے علاوہ بھی بربان پور کے کئی سفر اور کام کے مجموعہ طلام منظہ مامہ
 چکیں۔ متأولوں کے ذریح جس سفر افس سبربان پور کا نام رکھن لیا ہے ان میں خلیق
 بربان پوری، استاد فاصل، السیر امیدی، اختر اصف، ارسید امیدی، سوکت الصارکی، وکی
 سعیی نعیم اختر خادمی، نعیم راسد اور طنز و فراج ہیں۔ فتح اور واحد الصارکی وغیرہ کے
 نام ایمیٹ کے حامل ہیں۔ ان کے علاوہ و سفر امام جو متأولوں کی کامیابی کی خصائص سمجھے
 جاتے ہیں ان میں نعیم راسد، نعیم خادم، سعور اسنا، اعجاز امیدی، خلیل اسر، سماہ اختر
 خورشید غاروی، خالد الصارکی، خاروق راحیل، اور ہر قاسم خاص طور سے قابل ذری
 ہیں، فلمی دنیا میں جن لوگوں نے رپی جملہ بنائی تھیں ڈاکٹر دا صفت یا راسکریڈ میں
 واشنٹر اور ٹیٹ کارکی حیثیت سے رپی جملہ بنائے ہیں۔ اس سلسلہ کی عنظیم مردمی میں
 اسیر امیدی، حجاز اسنا، عمر الدین خدا، ڈاکٹر دلیل شیخ نام قابل ذریں مستقبل
 میں بربان پور کو جن سفر اور سے امیدیں والبئہ ہیں۔ ان میں تاج محمد تاج، رحمان جانی
 عارف الصارکی، وقار اصفی، سعیم زاد المُنْ، جاوید رانا، بربان تنویر، الور ماہی،
 اذرحیل، عابد قربانی، جیل اصغر، ریف سماہد، وغیرہ کے نام لئے جا سکتے ہیں۔
 ہر حال مخفیریہ درسترو ادب کا مرکز بربان پور اج بھی بہاں کی ادبی
 و سفری خضائر ہے اور ائمہ بھی یہ سلسلہ جاری رہے گا۔

— ۶ —



شاذی پروین
بیانے سال دوم

پڑی

پرس

تو ہے ممتاز پڑی اور زین سے ہو ستفادتی ہے اپنے دستِ فن سے
تو آئی ہے مجھے ایسے جمانہ ہو صباً نی ہے جس طرح حین سے
جو تو بیمار کی کرتی ہے خودت ہو وہ ملکی ہے نہ دولت اور زندگن سے
جہاں رکھنا ہے وہ تم رکھ رہی ہے ہو نہیں اتنی ہے گھنی جو کو بدن سے
لئی کرتی ہے تو ماں کی ہمی لوڑ کی ہو نہیں ہے کم تری عظمت وطن سے
مر لڑوں پر ہمیں تیر رفی و حماں ہو احالم ہر نہیں سُفتاخن سے
تری ہے نذرِ حنزا استعاری۔ بی ہو جوا بورے ہیں مر اندر من سے

صیری پندرہ غزل

سفر میں دھوپ تو پھی جو حل سکو تو حل = سمجھی ہیں بھٹکیں تم بھی نسل سکو تو حل
کسی کے واپسی را ہیں لہاں بدلتی ہیں = تم اپنے اپ کو خود ہیں بدل سکو تو حل
یہاں کسی کو کوڑی راستہ نہیں دیتا = مجھے گراہے اگر تم سیفل سکو تو حل
اپنیں نہیں کوئی سورج دھواں دھواں ہے فضا = خود اپنے اپ سے باہر نسل سکو تو حل
بھی ہے زندگی اور خوب حندا اعیدیں =



صاہر کوئٹہ
ب۔ ۱۔ سال دوم
سینی ڈولن جوہری قادریہ کاج
بربان پور

۵۰۰— پڑک پوند کے آفсанہ میری نظر میں ۰۰۵—

لندن والوں افسانے کی عزیزیاں لمبی نہیں، لیکن بھوتی عزیز اس نے بہت ترقی کی ہے۔ آفسانہ انگریزی ادب سے ادو میں داخل ہوا۔ کم عمری میں یہ اس کی فتنی اور علمری ایصالیت کی دلبلیل ہے۔ سب سے پہلے جن ایل قلم کی بکنیش قلم کے طفیل ادو میں مختلف افسانے کا آفان زیرو اور جن کی نظر التفات نے دیکھتے ہی دیکھتا اس لئنک لعفن کی بلند یعنی اسکے بینجا یا ان امیں سب سے نہایاں اور کم ناہم بڑا کام ہے۔

کتابیں روکتاں میں ہر طرف سماجی، سیاسی، معاشری

اوہ معاشری انتشار ہے۔ اور طبقائی کشمکش انہوں نے پرتوں پر رکھی۔ پڑک پوند کی نظر میں ان کو حکیم رہی تھی۔ اور ان کا حساس ادل محسوس تریاتھا غریبی کی وجہ سے اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کر سکے لیکن یہ یہم پوند کو پہنچنے اسے مطالعہ کا بخدا رہا۔ ہر کے ساتھ ساتھ یہ شوق بھی بڑھتا گیا۔

افسانہ، ناول، فلسفہ اور مذہب غریبیں جس سامنے لندن پر رکنا میں اصل جائیں وہ پڑھ دیں۔ اسی بخدا رہا نے پڑک پوند کو اندھو اور بزرگی

کا نامہ را فسانہ نگار بنا دیا۔ ان کی بڑائی کا راز یہ تھا ہے کہ انھوں نے ان تمام پرچمی مسائل پر فاؤنڈر فلکر کیا۔ اور اسی تحلیقوں کے ذریعہ اس عہد کے یادِ انسانوں کی تعلیم پر ان کے تمام سماجی، سیاسی اور تینزی ہی پسی منتظر بھی پیش کیں۔ آل احمد سروں نے ایجاد کیے تھے کہ

لئن چین سے قبل جتنے ہی افسانے لکھ گئے وہ صرف اپنے
کے ایک گوشہ کی تحریر ہی ہوئی تھی اُذانے کے لیکن اپنے
چند کامیاب انتشاری وسیع ہے۔ جتنی افсанات میں اٹھا رہو ہیے
ماہیواد اپر ایک اسکول استاد ماسٹری کری۔ جنہوں نے تعلیم کی اثربینیک
حائل کرنے کے بعد وہ تھرینگ کا بعث ماذل اسکول کے یہاں ماسٹر ہو گئے
اور ۱۹۰۸ء میں مہربا اخناع بیرون پورے۔ میں ڈسکرپٹر کے سبب
ڈبٹی اسپکٹر مقرر ہوئے۔ یہاں سے تبدیل ہو کر ۱۹۱۸ء میں گورنر
بلڈ بھیج دیتے گئے۔ جب تھریک انصار اشتراک ذوالوں ہر آئی اور
جلیان والاباغ کا ناتھ قتل یام ہوا تو۔ لئن چین کی قدی ریگ
جمیعت بخش میں آئی اور انھوں نے بیس سال کی سرکواری املازمن
سے استفادہ کیا۔ اور ۱۹۲۶ء میں مارواڑی و دیالیہ کی اسلامیہ
قبل کی اور وہاں سے جلدی الگ بھی ہو گئے۔ اور دنبیتے صحافی
میں قریم رکھا۔ تھا اخبار بھی نکالنے مکمل کسی سے اتنا فائدہ نہ ہوا کہ
لذگی اسکوں سے گزرئی بلکہ نقل اخبار بھی کامنہ کرنا پڑا۔

پرکم چنانے اپنے محمد کی نسلگی کو اولادان کے مسائل کو نہیں قریب سے دیکھا تھا۔ الا و تمام افراد کی مشکلوں کو محبوس کیا۔ ان کا حساس دل اور فنکارانہ ذہن، مذہب اور ملت اور ذات پاہنچ سے اور انکی اونسل کے قیدار سے آزاد تھا۔

سب سے پہلے ہریم چنانے اپنا افسانہ 1905ء میں بینگال کی تقسیم سے مناثر ہو کر دنیا کا سب سے انمول رتن لکھا۔ پھر 1909ء میں پانچ افسالوں کا بھروسہ "سن وطن" شائع کیا۔

بھیاں تک ہریم چنانے افسانے میں اترفی پسندی کے عناصر کی بات کی جائے تو یہ بتنا بہت صدھروں ہے کہ 1926ء میں انجمن اترفی پسند ملکیتیں کے محظیہ صدارت کرتے ہوئے اخراجی نہ کھاتھا۔ ہماری کسوٹی ہر 500 ادبی لیور اتر فی کا۔ جس میں تفریحی آناری کا جذبہ ہو، جس کا لکھنہ ہو، تعلیر کی روح ہو نسلگی کی حقیقتی کا لوٹھا ہو، جو یہ میں حرکت، بینکامن اور بے پیشی پہرا کرے۔ سلائے نہیں کیوں کہ اب زیادہ سونا ہوتا کیا ٹلامرت ہوگی۔ خود ہریم چنانے سماں ہمکار افسانے "توں اسفیدا، ستید گرہ، بڑے گھر کی بیٹی، سوتیلی امال، سوا سیر گیروں، ذیور کا ڈبہ، نمل کا داؤ وغیرہ، لوز کا چھوٹکا، پوس کی ادات، کفن، تجارت" وغیرہ اس کسوٹی اپر یوں اترے گیں۔

खुशी तब मिलेगी जब
आप जो सोचते हैं, जो
कहते हैं और जो करते हैं,
सामंजस्य में हो ।

महात्मा गांधी

ذریں جہاں
بی رہے سالِ دوم
سینی تولڈن جو بیل قادریہ کا ہج
برہان پور



نظیر اکبر آبادی قوی ایک بھتی کے علم بزرگ

انگریزی کا مقولہ ہے "Strength is Unity" (اتحاد میں طاقت ہے)۔ اس کی وضاحت عہدِ قدیم سے ہوتی آ رہی ہے۔
لدو فیاء نے تبلیغ و اشاعت کا غریبان سے اسے ۲ گے بڑھایا تھا شروع
تھی اس وضاحت میں اکوئی وقیف نہیں بھٹٹا۔ ساید ہی اکوئی ایس
شعبہ ہے جس میں اندر اور انسان دوستی کا پیغام ہیں دیا گیا ہے۔
جیسے کیسے انسان کا شعبد بالیہ ہونا ہے تو دینی وسعت آتا ہے۔
اندر اور بھائی چار کی کارائی وسع ہوتا جانا ہے اور تمہارا انسان
ایک ارشت سے منسلکا ہو جاتے ہیں اور ان کے ذہن اور دل کے ہمرا
پر لفڑا بھرتا ہے کہ تمام انسان آدمی اولاد ہے۔

پول کا میرا مولنوع نظیر اکبر آبادی اور قوی ایک بھتی ہے۔
اس پر نظم "الثی نامہ" کے ایک بندس لفڑو شروع کی جاتی ہے نظیر
اکبر آبادی قوی ایک بھتی کے علم بزرگ ہیں ان کی شاعری بلا تفریق
مزیداً و ملت اس کے لیے یکساں اسود مزد ہے۔

الدو شعر اکا بی طرہ اہمیت ادا رہا ہے کا نہ دعا ن کا لست ادا رہا

سے دامنِ الدُّوَلَوْ مزین کیا ہے۔ تیکنِ نظیری الفرادیت ایہ ہے کہ انہوں نے اسِ روایت سے اخراج کر کے ایکائی امراض شائری کی بیانات ڈالیں گے۔ شعر ائمہ بعدی تقلید کے نظر آتے ہیں۔

نظیر ایک ایسا شائر ہے۔ جو بہیکا و قرتائی انبالوں کا دار ہاں ہے۔ انگریز، اُردو، فارسی، سنسکرت اور علاقائی ذبانوں پر اسے یکساں عبور حاصل ہے۔ اس کے معنوں کا دائرہ وسیع ہے۔ چنانچہ صدیبیات اور اخلاقیات جیسے۔ عنوانات براہما ریشمیال کے وقتِ امیبی تنگ اسٹا کو ۲۳ تھے جنہیں آئے دیا ہے۔ اور مودودی ندوی کا حق ادا کر دیتا ہے۔ نظیر جب احمد تکھنے پہنچا تو مودود نظر آتے ہیں۔ علماء بڑی تبلوکرے ہیں۔ تو صد فی بیکھانی اور بیتے ہیں۔ اور جب اشیٰ کرشمہ نظم تکھنے ہیں۔ تو کرشمہ ہلکتیا ہے پیکر پر جاتا ہیں۔ جہاں انہوں نے گروہ ناں شاہ بڑی نظم تکھنے اور ہی سنسکرت سلیم جستی کے عرصے اور بلدیوہی کے میلے کی بھی سیر کرائی۔ مثلاً ہیں اکیا کیا و سف کروں یا رو اس اشیا کی بڑی اور تاریخ کے سکرشن کہنی ہیا فریاد ہر من اور من لشج بھاری کے

اس بخشش کے، اس عظمت کے، ہیں بابانا نکشاہ کرو
سب سیسا نوا ادا اس کرو، اور ہر دم لعلو واہ کرو
نظیر کی بڑی اشائری واقعیت پسندی بڑی مصیبی
ہے۔ نظیر نے جو مستعارہ کیا ہے۔ اسے اپنی اشائری اصل ایجادی ہے۔

بھی اور ہے کہ ہوئی اور حلقائی بھی نظمیں لکھا وہیں۔ مختلف مصنفوں محدثیات کے تحت تفسیری بیانیں نظمیں الامتی طرز استدلال کا اسناد ہیں۔ الہی نام، آدمی نام، پنجابی نام، طفلی نام، فنا نام وغیرہ ہے۔ تو یہا ترک و تحرید، مفلسی اور خوشامد بھی نظمیں بلاشبہ ادب اور کا عظیم سرمایہ ہیں۔ ان کی مشاہداتی نظمیں بالسری، بالتفقی کا بلدیعی کامیل، گرونائک شاہ، دیلائی، ہوئی، ہوئی کا بیمار ہیں، راہا، عید الفطر، شبِ برانت، گلفر سیلم گھشتی کا عرس، بستن، اس موسم برسات میں، برسات کا تماشہ، برسات کا بیمار ہیں، برسات اور ھلہ پھسل، جائزی کا بیمار ہیں، جانفی نات، لولٹ ناج گنج، آگے کی تیرائی، آگز کی کلڑی، گدا برتیں وغیرہ مشاہدہ کی میزانا پر کھڑی اُتری ہیں۔ صوت، اسرار قدرت، تدخل، سخاوت و عشرت، مفلسی، تندرستی، خوشامد بھی نظمیں تازیانہ عبرت کا کام کری ہیں۔ مذکورہ نظمیں کسی سرشار مصلح مقید نہیں ہیں۔ بلکہ اس میں تمام دلشوریں کا پیغام امام کیا ہے۔ ایناں میں ڈاکٹر محمد صادق انصاری کے اس اقتدار سے متفق ہیں۔

”بنوؤں اور مسلمانوں کے تہراں میں عذر، یقونیہ، ہوئی، بستن، دیلائی ان کی جیل بیل اور گھما گھی، میلے خیلے، ازدواج خلاقی، شور و شعب رنگیں اور ندق برق ملبوسات، موسم برسات، موسم سرما، پھل، پھول، تکاریاں، مٹا کے برتنا، جھوٹ بڑے جاندرا اور ان سب سے ان کے متخیل کو تحریر کیا ہوتی

لے۔ اور وہ ان کے ایسے مرقع پیش رکھتے ہیں جو حقیقت کی ترجمانی
کرتے ہیں۔“

الغرض تظییر ایک شاعر بے تظییر ہے۔ جس کے اشعار فوٹی
یک جیتنی کے علم برداشت ہیں۔



Mubeena Ali°

B.Sc Biology plain
IVth Sem

شیک عورت کی بیہان

شیک عورت کی حقیقت میں ہی بیہان ہے
خاطر رضا زیرا حکوم قول پید فربان ہے۔

بہلائیز

عمر لتوں کو فاطمہ رضا زیرا بینما مرے
شیک عورت کو سمجھن نیلیوں سے کام ہے۔
سر سے کار پیڑن مذہب از روز جا ہے
پانچ میں بھی دامن ساقی کو شرجا ہے
جس وہ دامن یکہ جس دامن پر دل قربان ہے
لاج آنھوں میں وفا کارا من ہونا چاہیے
جس میں ہے عشق تھی اور باتھ میں فرگانہ

نور بیرون نور ہے اب مشریع کی دلیل
 آج بھی ہم کو سچ رہتا ہے قرآن جلیل
 شرع کی چار دہشت پر بس عمارت ہے نہیں
 یا تو میں مہمندی رحی ہو فاطمہؑ کی نام کی
 راجعہ اجر دفعی کا پیدا علان ہے فرمان ہے
 خاطمہؑ نے ہر کے حجہ پر قول پر قربان ہے۔

دوسرے اینڈ

چیخت جگیر اور بید شکوار بھی زیبائیں
 وہ بھی ایسا عورت ہے جس کی آنکھ میں بیرونیں
 ہے سینماں ہوس ایمان ہے بالائی طاقت
 آنکھ لوتی ہے کہاب قرآن ہے بالائی طاقت
 کیوں نہ بیر قعہ تی تیزی میں مرد ہوش ہے۔
 یا تو وہ تیری لہاں السانین روپوش ہے
 حکومتی ہے سانچ میں مشوہر کے تو بازار میں
 ہمدوش کھو دیتے ہیں دلواز تبر دلدار میں
 چین روزہ ہے جوانی چلتی پھرتی دھوپ ہے۔
 ناز ہے اس پر غلط پردہ مٹنے والا روپ ہے
 مشرم کی دلبوچی ہے لڑکوں کی تیری ذات ہے۔
 اب نہیں فیرت آنچل بیچھی بھی بات ہے

لاج ہے تو خاندانِ مصطفیٰ کی لاج ہے
 اور ٹھہرے نیزت / ما آنجل فاطمہ کی لاج ہے
 خاندانِ مصطفیٰ کی لاج رکھنا ہے مجھے
 یا درکھنہ فاطمہ کی لاج رکھنا ہے مجھے
 لبیں اسی عورت کی دنیا میں یہیں شان ہے
 فاطمہ خدا نہ رکارے جو پر قول بیقریان ہے۔

نتیجہ سرا اینڈ

حسن ہے کس امام کا کرنیں سیرت ہیں نہیں
 الیں عورت کے کھی یا خفیہ سے سرکن ہیں نہیں
 نئیں ٹھروں تو ہیں ہیں نئیں سیرت چاہیں
 باپ اور عماں کی برے خبر عن عمارت ہیں ہیں
 ان کے قدموں میں رہیں یہ ورقہ جتن ہیں ہیں
 رُخْصَتِی جس ورقہ ہر عماں باپ کے گھر سے جلے
 اس کو ہے لازم شوہری بھی تعظیمِ رنا چاہیں

اس کو ہے لازم اربُّ سرال والوں اکرے
 فرض ہے شوہری بھی تعظیمِ رنا چاہیں

سکر میں تاج مشورہ اس سے ڈالنا چاہیے
والجھہ رہنی پیدھ محبوب خدا کو نماز ہے۔

وہ بھی اُس عورت ہیں جن پیر خاٹھمہ کو نار ہے۔
دل سے ادا کرو پاچھوں نماز ہیں

زندگی کا کیا بھروسہ مخواہ کر پھر فودا کر
خوف عقبی مانیں ہے اس فرمانداں ہے
خاٹھمہ نبہرائے جو یہ قول پیدھ قربان ہے۔



آخرین رسماں
بی۔ اس سال (دو)

قیصر انصاری بربپاپوری

شہر بربپاپور تائی ندی کے کنارے بسا وہ عورم خیر خلقہ ہے
جہاں پر شمار علماء، فضلا، ادباء اور شعراء پیدا ہوئے جھوپوں
نے ابھی گوناگون صلاحیتوں سے جہستان علم و ادب کی آیاری کی
اوڑو ادب کے ادنیواہ میں اہل بربپاپور کا اشتہان خاص بود اور دیا۔
ایندرادھی سے یہ شہر گھوڑا نہ علم و فن ریا ہے اور یہ خصوصیت اس
شہر کی وضاحت میں رکھ لیسی ہے لہذا بڑی تعداد میں شعراء کرام
اس سفر میں بربپاپور اپنی شعراء میں سے ایک ایم نام حباب
قیصر انصاری ٹھاہی ہے جو شعراء بربپاپور میں ایک ممتاز مقام دکھتی ہے
حباب قیصر انصاری کا اصل نام ”محمد اختر انصاری“ تھا
یکم مارچ ۱۹۳۷ء کو شہر بربپاپور کے محلہ ببری میدان میں پیدا
آئے کے والد لکھاڑی حباب عبد الرحمن صاحب بھی شاعر تھے اور
راحت تخلص کرتے تھے شاعری کا بھی خاقان قیصر صاحب کو وراثت
میں ملا اور بربپاپور کی ادبی فہرائی اس کو مزید ملکداری کا کام

جس کے پتھر میں قبصہ صاحب کم غیری ہی میں شتر کہنے ملے جب
شاہزادی کا بہ زویٰ بروائیں بڑھ رہا تو آپ کی پوشیدہ حصالحیتوں
کو نکھار دسکے اسی زمانے میں ببریانپور میں محترم خلیق ببریانپوری کی
شاہزادی کا بڑا بڑا ہتھا حباب قبصہ الصادقی خلیق ببریانپور کے حلقة
تلہز میں شامل ہوئے اسی طرح خلیق صاحب کی تکڑائی میں ترقی کے
معاذل طے کر رہے ہوئے میدان شاہزادی میں وہ مقام بید الیالہ خلیق
صاحب کے انتقال کے بعد آپ ان کے حاتمی مقرر ہوئے متعدد
اصناف میں طبع آزمائی کی ہے جس میں عرب بظم، قطعات، دراسیات
غمزیہ وغیرہ ہیں۔ جلد اشعاہ ملا عطفہ کر رے

”کروں روشن میں لب تک خون سے ہم کے رہستان کو
طبع جاتی ہے چونکہ دوں جس بڑا مان کو۔“

”ہیں ہونا اپنیں کچھ خوف طوفان و خوارث کا
کو بھر نہ میں اپنا ہم سفر رکھتے ہیں طوفان کو۔“

شلو و سخن کے علاوہ آپ علم بخوم، علم جفو و مل ویزہ میں بھی رچیسی
رکھتے تھے۔ مصائب زدلا افرا دکی بھیڑ، ملیٹ، آپ کے دروازے بہرگلی ہوئی
ہی اور آپ ان کے مصائب و آدم کو دفع کر رکھتے تھے تعریف ویزہ
بھی دیا کر رہے تھے۔

رے شمار مصروفیات کے باوجود آب تو آموز شرعا
کی اصلاح بھی کیا تھا آب کے تلامذہ لڑکی نے زاد میں شہر بریان
پور میں بھی جن میں ایں اشتہانی سلسلے میں اور منفرد و لہجہ کے شاہر
ناصر شاہی کو آب نے اپنی زندگی میں بھی اپنا حانقش مقرر کر دیا تھا
6 نومبر 1907ء کو آب اس دربار فانی سے عالم جادو ای کی طرف کوچ
کر گئے۔ آب کی مزادر آب کا ملکہ ہوا قلعہ نسیب ہے

”فصل جسم سے آخر کذر لگا قیصر
ہے سو گوارہ زمانہ کہ مر لگا قیصر“

حیات و موت کی بہ راستان شاید ہے
جہاں سے آیا تھا آخر ادھر لگا قیصر“

An ounce of practice is
worth than tons of Preaching

Mahatma Gandhi...

شیریا شپنگ
خواہ دس بسالی دوام



96

"شاہزاد مشرق اور مغربی تہذیب"

اردو ادب کے نامور شاعر عظیم مفلک اور فلسفی "علامہ اقبال" کو کوئں پہنچ جاتا۔ اقبال صرف ایک عظیم شاعر ہی بین ایک اعلیٰ درجہ کے مفلک، مولیٰ اور فلسفی بھی تھے آپ نے ابھی شاعری کو پیغام کا ذریعہ بنایا اور اس کے ذریعہ حوار غفلت میں گرفتار مسلم قوم کو بیواد کرنے کے لئے حجد و حجه دی۔ اقبال مشرق کے دلدار تھے اور مشرقی تہذیب پر اپنی حانجھا اور کرتے تھے۔ لیکن یہ اپنی تیرت انگلیزیات ہے کہ مشرق سے عشق کرنے والے اس عظیم شاعر حسے دنیا "شاہزاد مشرق" اور "ذریعہ و رمشرق" کے نام سے حاتم ہے اس کی تعیی نہیں زندگی کا ایک استہانی ابھی حق مغرب میں نہ رہا اور اقبال کی ذہنی تربیت بھی مغرب ہی میں ہوئی لیکن اس کے باوجود اقبال مشرقی تہذیب کے دلدار تھے اور مغربی تہذیب کے محبوب

مغربی تہذیب سے مراد وہ تہذیب ہے اس کا آغاز ہش رو ہجھی صدی عیسوی میں اسی وقت جب مشرقی یوروپ پر ترکوں نے قبضہ کیا، یونانی اور لاٹینی علوم کے ماہر و بیان شے نکل کے اور مغربی یوروپ میں پھیل گئے جو اس سے قبل جہالت کی

تاریکی میں بھٹک گئے جو اس علماء کے الترس سے اور رہسیاں پر مسلمانوں کے قبصہ کے بعد مسلمانوں کے علوم کے باعث ایک ایک نئی قوت سے چاہا اٹھا۔ ہی زمانہ ہے جب یوروپ میں سائنسی ترقی کا آغاز ہوا۔ اسی نئی ایجادات ہوش ان کے باعث نہ صرف یوروپ کی پسندگی اور جہالت کا علاج ہو گیا بلکہ یوروپی اقوام نئی منڈیاں تلاش کرنے کے لئے نکل کھڑی ہوئی ان تحریکات نظریں ایشیاء اور افریقہ کے ممالک پر پھیلے انگلستان، فرانس، پرچال اور پالینڈ سے پیش کی۔ ہوٹے نے عرصے میں ان اقوام نے ایشیاء اور افریقہ کے بیشتر ممالک پر قبضہ کر کے وہاں اپنی تہذیب کی ایسا رہی کہ اسی رواج کی ابتدا اور یونانی علوم کی رائی ہوئی ازاد خیال اور مقلی تفلیس سے ہوئی جس نے سائنسی ایجادات کی کوہ میں آنکھی ہوئی تھی سائنسی ایجادات اور مشینوں کی ترقی نے اس تہذیب کو اٹھی طاقت خیش دی تھی کہ معلوم ممالک کا اس کا نے حتی المقدور طلا گھوٹنے کی کوشش کی وہاں کی عوام کی نظروں کو اپنی حکما جو نہ سے خیر کر دیا اور وہ حدیوں تک اس کے حلقة الترس بالہرنہ آسکے۔ مسلم ممالک خاص طور پر اس کا ہدف بنے ترکی، ایران، مصر، ججاز، ملسوطین، مرکاش، بیسا، سودان، براق، شام، عرض تمام ممالک کو یوروپ نے اپنا علامہ مالیا اور ہندوستان پر قبضہ کر کے بیہاں کے مسلمانوں کو ان کی شاکر شاندار تہذیب سے بوطن کرنے کی پر ممکن کوشش کی۔

”نظر کو تیرا کرتی ہے جکل تہذیب مغز کی
لہ حنایی مگر جھوڑ نکلوں کی دلیرہ کاری ہے“

”اقبال کو شک اس کی شرافت میں ہنس ہے
بیر مال میں مظلوم کا بودب کا ہے تیردار“

اقبال نے ایسے کلام میں جانجا مغزی تہذیب و مدنی کی خامیوں پر
نکتہ جیسی کی ہے اور مسلم معاشرے کو اس کے مضر اثرات سے بچنے
کی تلیقیں کی ہے

”اقبال کے پاں مغزی تہذیب کے متعلق زیادۃ ترمیح انہ
تقریم ملتی ہے اور یہ محاذف اس کے گرس ویرے میں اس قدر ریجھوئی
ہے کہ اکثر نظموں میں جاوے سوا اس برا ایک ضرب رسید کر دیتا ہے
یہ کہنا کہ ”اقبال کو مغزی تہذیب میں خوبی کا کوئی
یہلو لظر ہیں آتا“ اقبال سے سطحی واقفیت کا شکر ہے اقبال نے
تہذیب مغزی کی صرف ایسے یہلوؤں پر ترقید کی ہے جنہیں وہ مسلم
معاشرے کے لئے سمجھتے ہیں ورنہ جہاں تک اپنے یہلوؤں کا تعلق ہے
اقبال اس سے کبھی منکر ہیں ہونے

اسے ایک دلیل پر میں انہوں نے اسلامی تہذیب و
مدنی کی اہمیت حثاں کے بعد کھل کر کہا ہے

”عمری ان بالوں بے خیال نہ کی جائز کہ میں مفتری ہمذبیں کامنیاں
ہوں اسلامی تاریخ کے پر مبین تو لا محظیہ اسی کا انتراوں کرنے پر کار
پیارے عقلی اور ان کی گھلائی کی خدمت مفتری راجحہ دیتے ہیں“

”اس طرح وہ ایک اور جملہ صاف صاف کہتے ہیں۔

”مشرق سے پر بیرون مفتری سے خود کم
فطرت کا ہے ارشاد کہ پرش کر سمجھو“

محضیہ کہ وہ اسلامی ہمذبی کیلئے جس کے اقبال آزو مندوں اسی سے
ہمذبیں کے عناصر میں اخوت، مساوات، جمیعیت، آزادی، الصاف
بسندی، علم، دوستی، احترام النسل، شاستگی، روحانی بلندی اور اخلاقی
پالیگری شامل ہیں اور ان کی سیاد پر یقیناً ایک صحت مند اور متسوازن
معاشرے کا خواہ دیکھا جاسکتا ہے یہ صالح عناصر ظاہر ہے کہ معاشرے
موجودہ مفتری ہمذبی میں موجود ہیں اسی لیے اقبال اسی کی معنیافت زیادۃ
اور کم قدریف کرتے ہیں۔

”ولا ایک کسے سرمہ اونٹ سے روشن
پر کار سخن ساز ہے ہنگام ہیں ہیں۔

حبل تارہ اپنے ساہنہ لانی نہیں کیا کیا
رقابیں، خود فروٹی، ناشیلیانی، ہوسان

