PUNARJOT GULDASTA -
- Multilanguage Monthly Magazine

Registered with
Registrar of Newspaper for India
Under No. PUNMUL 01259-TC
19-01-2013
June 2014 June 2014
Volume 1 Issue 7

Editor
Dr. Ramesh Chand
M.D. (Eye Specialist), State Awardee

Sub-Editor
Dr. Kuldip Singh Ph.D.
(Hindi Section)
Jatinder Singh Pamal
Ex. DPRO
Ranjit Jhaner

Owner, Printer, Publisher & Editor
Dr. Ramesh Chand
Printed at:
FOIL Printers
2051, Gobind Nagar, Ludhiana

Registered Office
65-A, Bhai Randhir Singh Nagar,
Ludhiana

ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:
'ਪੁਨਰਜੋਤ'
65-ਏ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨਗਰ,
ਲੁਧਿਆਣਾ।
ਸੰਪਰਕ:
0161-2464999, 98143-31433
Fax : 0161-2463999
Website : www.punarjot.com
E-mail: rameshpunarjot@yahoo.com

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਫੀਸ:

ਇੱਕ ਸਾਲ	240/-
ਲਾਈਫ਼	1000/-
ਵਿਦੇਸ਼ ਦੋ ਸਾਲ	500/-
ਵਿਦੇਸ਼ ਲਾਈਫ਼	4000/-

ਕੀਮਤ 20/- ਰੁਪਏ Rs. 20/-

ਤੱਤਕਰਾ

ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ 2-3
- ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 3
ਮੇਰੀਆ ਅੱਖਾਂ - ਪ੍ਰੋ. ਹਮਦਰਦਵੀਰ ਨੌਸ਼ਹਿਰਵੀ 4-5
Some Facts of Today's World - Subhash Malik 6
Teamwork - Subhash Malik 6
लघु कथा – डॉ तेजपाल सोदी 7
ਗੀਤ - ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਹਕੋਟੀ 7
ਦੋ ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀਆਂ - ਕਰਜ਼ਾ - ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਜੱਗ ਬੀਤੀ 8
- ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪੰਧੇਰ
Alcohol Kills one person every 10 seconds 9
worldwide: WHO - Dr. H.K. Tiwari
ਕੌਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ - ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 10
ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ - ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ 11-12
Eye Donation in May 2014 12
नेत्रदान – महादान – प्रो. इन्द्रमोहन कौर 13
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ - ਮਹਾਂਦਾਨ - ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੂਫੀ, ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕ 14
ਰਾਏਕੋਟ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਲੀ ਆਪਥੋਮੋਲੋਜੀ ਯੂਨਿਟ 13-14
ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ - ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਮਾਲ, ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ
ਮਾਂ - ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ 14
मधुमेह रेटिनोपैथी क्या है? – रछपाल 15-16

ਬੇਨਤੀ

ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਨਿਜੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ

ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ

ਤਕਰੀਬਨ 2 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਮਾਨ ਸਾਂਭਣ ਵਿਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। 5-7 ਨੌਜਵਾਨ ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਆਏ। ਉਹਨਾ ਵਿਚ ਇਕ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਸਾਡਾ ਇਹ ਦੋਸਤ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਇਕ ਦਮ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਦੇ ਘਰ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਵੀ ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਓ। ਫਿਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸੇ ਸ਼ਾਮ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ, (ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨਗਰ) ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਖਾਈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਬਣੀ ਜਿਹੀ ਛਿੜ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਖਤਮ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗਰੀਬ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਏ। ਨਾਂ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਭਾਵ ਨਹੀ ਸੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਇਕ ਬੇਜਾਨ ਮੂਰਤੀ ਵਾਂਗ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਵੋ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਹੀਲੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਭਲਾ ਇਨਸਾਨ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਵਾਂਗੇ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿਚ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਾੜ ਜਿੱਡਾ ਖਰਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਵੋ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਤਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਥੇ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈਗਾ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਓ.ਪੀ. ਡੀ. ਵਿਚ ਆਇਆ ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਥੀ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਝੱਟ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਫਤਿਹ ਬੁਲਾਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਲਵੀਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਦਰ ਆਇਆ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਾਂ, ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਟੇਪ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਭਲੇ ਇਨਸਾਨ ਬਾਰੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੀਤੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲਬਾਲਬ ਭਰੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨਾਮੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਿਓਰੋ ਸਰਜਨ ਦਾ ਨਾਂ ਪਤਾ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ ਮੇਰੀ ਗਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਖਰਚ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 90,000 ਰੁਪਏ ਖਰਚਾ ਦੱਸਿਆ।

ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਐਮ.ਡੀ.
(ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ)

ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਓ ਮਾਲਕ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਬੇਸ਼ਕ ਸਾਡੀ ਵੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਆਪਣੇ ਪੁਨਰਜੋਤ ਅੱਖ ਬੈਂਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਾ ਆਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਰਕਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਮਾਲਿਕ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਰਿਹਾ। ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਨਾਮਵਰ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਜਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਵਾਇਆ। ਜਦ ਕਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਦੋਸਤ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੁਧਰ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ। ਇਵੇਂ ਜਾਪਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਉਲੰਪਿਕ ਖਿਡਾਰੀ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮੰਜ਼ਲ ਵਲ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਤਸ਼ਾਹ,

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਰੌਣਕ ਦਾ ਜਾਲਲ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ।

ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ, ਬੇਟਾ ਹੁਣ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਹੋਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਦੱਸਦਾ ਕਿਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਖ਼ਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਬਿਲ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਈ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁੱਲ ਬਿਲ 1 ਲੱਖ ਆਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ 12 ਹਜ਼ਾਰ ਹੀ ਘੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਦਇਆ ਦੀ ਮੂਰਤ, ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਕੇ 20 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮੁਫ਼ਤ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਪੰਜਾਬ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੈਂਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਝੱਟ ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਬੜ੍ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੇਵਾ ਦੀ ਰਿਲੈ ਰੇਸ (relay race) ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਡੰਡਾ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਹੱਥ ਆਇਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਬੜ੍ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਸੈਕਟਰੀ ਸਾਹਿਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਜਾਵਾਂ। ਲੇਕਨ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗਏ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਇੱਕਠੇ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਝਲਕ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਿਸਦਾ ਬਿਆਨ ਮੇਰੀ ਕਲਮ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਜਬੂਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀ ਜਲਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਮਤੀ ਪੱਤਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਹੀ ਹਸਤਾਖਰ ਹੋਏ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਦਸਤਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕੀਤੇ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਵੀ ਕੁੱਲ ਮਾਲਕ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਔਖੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜੋੜ ਕੇ ਏਨਾਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਜ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਤਸੱਲੀ ਹੋਈ। ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਲਗਨ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ, ਗਰੀਬੀ, ਲਾਚਾਰੀ ਦੀ ਕਾਲਖ ਧੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਦੀਵਾ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਲ ਦਿੱਤਾ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਸਿਰਫ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਮੌਤ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਚਾਹੇ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਨਜ਼ ਪਾਏ ਹੋਣ, ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੋ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਖ ਬੈਂਕ ਦੀ ਟੀਮ ਅੱਖ ਦਾਨੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਨਕਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤਿਮ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੁਰਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।
7. ਘਰੇਲੂ ਮੌਤ ਵਿਚ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
8. ਏਡਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ, ਸੈਪਨੀਸੀਆਂ ਹਕਲਾਹ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।
9. ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਟੀਮ 24 ਘੰਟੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
10. ਅੱਖਾਂ ਬਦਲਣ (ਕੋਰਨੀਆ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ) ਦੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਡਾ. ਰਮੇਸ਼ ਸੁਪਾਰਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਸੈਂਟਰ 65-ਏ, ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਦੇ ਹਨ।

ਜਸਵਿੰਦਰ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ
ਸੀਨੀਅਰ ਔਪਟੀਮੈਟਰਿਕ

ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

ਪ੍ਰੋ. ਹਮਦਰਦਵੀਰ ਨੌਸ਼ਹਿਰਵੀ

ਤੁਸੀ ਕਈ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਫੋਟੋ ਵੇਖੋ। ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੂਰ ਖਿਲਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਲੱਭ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆ। ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਗਰੁਪੱ ਫੋਟੋ, ਕਾਲਜ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਹਿਤ ਸੰਮੇਲਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਾਥੀ ਲੇਖਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇ- ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨੀਝ ਦੂਰ ਧਰਤ-ਗਗਨ ਸੰਗਮ ਦੀ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਲਾਹਲੀ ਬੰਗਲੌਰ ਵਿਖੇ ਗਰੁੱਪ ਫੋਟੋ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਸਾਰਜੰਟ ਰਾਓ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਕੈਮਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖੋ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਸਾਰਜੰਟ ਰਾਓ ਦੀ ਹਰੀ ਵਰਦੀ ਨਾਲ ਖਹਿ ਕੇ ਦੂਰ ਹਰੇ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਗਈ ਸੀ।

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨਾ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ- (ਮਹੱਲਾ ਤੀਜਾ)

ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਰੀ ਨੂੰ ਹਰਿਆਵਲ ਵਿੱਚ ਲਭਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇ ਭਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਵਸਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਮੈਂ ਰੇਤ ਥਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਂਠ ਪਿਆਸੇ। ਬੁੱਲ ਸੁੱਕੇ। ਗਲਾ ਖੁਸ਼ਕ।

ਤੇ ਫੇਰ ਰਾਤ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਪਹਾੜਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਝਰਨਿਆਂ, ਆਬਸ਼ਾਰਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰੱਖਣ ਲੱਗਾ ਸਾਂ। ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਦਿਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੁੰਦ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤੇ ਮੈਂ ਘਣੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਬੱਬਰ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦਾ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਝੀਲ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਦੋਗਲ ਅੱਖਾਂ, ਚੁਗਲਖੋਰ ਅੱਖਾਂ, ਸ਼ੇਖਚਿੱਲੀ ਅੱਖਾਂ, ਲਾਈਲੱਗ ਅੱਖਾਂ, ਗੁੱਸਾਖੋਰ ਅੱਖਾਂ, ਸ਼ੇਰ ਅੱਖਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਗਹਿਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਸਤਈ ਅੱਖਾਂ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਟੀਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਟੇਢੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਭੈਂਗੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਇੱਕ ਸੇਧ ਅੱਖਾਂ, ਤਿਰਛੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਦੋ ਕੋਨੀ ਅੱਖਾਂ, ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਪਾਰਖੂ ਅੱਖਾਂ, ਭੋਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਸਥਿਰ ਅੱਖਾਂ, ਸ਼ਰੀਫ ਅੱਖਾਂ, ਸ਼ੈਤਾਨ ਅੱਖਾਂ, ਬੋਲਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਸੰਕੇਤਕ ਅੱਖਾਂ, ਰੱਜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਭੁੱਖੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕਾਮੀ ਅੱਖਾਂ, ਤ੍ਰਿਪਤ ਅੱਖਾਂ, ਕਰੂਰ ਅੱਖਾਂ, ਕਰੂਪ ਅੱਖਾਂ, ਕਠੋਰ ਅੱਖਾਂ, ਪੱਥਰ ਪਾੜ ਅੱਖਾਂ, ਸੁਰਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਐਨਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਪੀਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਝੀਲ ਅੱਖਾਂ, ਥਲੀ ਅੱਖਾਂ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਅੱਖਾਂ, ਸੌੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਚੌੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਲੋਭੀ ਅੱਖਾਂ, ਜੇਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਟੇਬਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਗਿੱਧ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਲੈਨਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅੱਖਾਂ, ਬੀਮਾਰ ਅੱਖਾਂ, ਜਵਾਨ ਅੱਖਾਂ, ਬੁੱਢੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਫਰਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਉਸਤਤੀ ਅੱਖਾਂ, ਨੁਕਸ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਵੱਖਰੀ ਨਜ਼ਰ, ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ, ਬੇਸ਼ਰਮ ਅੱਖਾਂ, ਹਯਾਈ ਅੱਖਾਂ, ਖੈਲਾਈ ਅੱਖਾਂ, ਭਰਪੂਰ ਅੱਖਾਂ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਅੱਖਾਂ, ਬੋਲਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੌਨ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਰੰਗ ਪਛਾਣ ਅੱਖਾਂ, ਤੀਸਰੀ ਅੱਖ, ਬਾਜ ਅੱਖਾਂ, ਨੇਤਰ, ਦੀਦ, ਲੋਚਨ, ਨੈਣ, ਲੋਇਣ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੀ ਨਾਮ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੱਕਣੀ ਤੋਂ, ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਅੱਖ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਅਦਾ, ਵੱਖਰੀ ਨਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਫੇਰ ਲਵੋ-ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਤੇਰਾ ਮੂੰਹ ਗੋਰਾ।

ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ-ਸੁੰਦਰ ਅੱਖਾਂ, ਸੁੰਦਰ ਸੱਜਣ।

ਔਰਤ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁਰਮਾ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਪਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਰਿਕਰਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਸੁਲੱਖਣੀ ਅੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਨੀਝ ਇੱਕ। ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਇੱਕ, ਨਜ਼ਰੀਆ ਇੱਕ।

ਸੋਹਜ ਸੁਹੱਪਣ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ-ਹੁਸਨ, ਖੂਬਸੂਰਤੀ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਦੂਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਅੱਖਾਂ।

ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁੰਘਣ, ਸਪਰਸ਼, ਮਹਿਸੂਸਣ, ਸੁਨਣ, ਦੇਖਣ। ਦੇਖਣ ਇੰਦਰੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੇਤਰ ਹਨ-ਗਿਆਨ ਨੇਤਰ ਖਾਸ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ, ਸਮਾਜਵਾਦੀ, ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ, ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੰਗ ਤੁਅਸਬੀ ਸੋਚ, ਫਿਰਕੂ ਸੋਚ-ਬਾਂਜ ਸੋਚ।

ਹਰੇ ਚਸ਼ਮੇਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਹਰਿਆਵਲ ਤੇ ਕਾਲਖ ਦੋ ਪੱਖ ਹਨ।

ਹਿਰਨੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਸੁਣਿ ਮੁੰਧੇ (ਮੁਟਿਆਰੇ) ਹਰਣਾਖੀਏ ਗੂੜਾ ਵੈਣੁ (ਗੱਲ) ਅਪਾਰ
ਪਹਿਲਾ ਵਸਤੁ ਸਿਆਣਿ ਕੈ ਤਾਂ ਕੀਚੈ ਵਾਪਾਰੁ (ਮਹਲਾ-ਪਹਿਲਾ)

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ-

ਹਰਣਾਖੀ ਕੂ ਸਚੁ ਵੈਣੁ (ਗੱਲ) ਸੁਣਾਈ
ਜੋ ਤਉ ਕਰੇ ਉਧਾਹਰਣ।

ਲੋਕਗੀਤ ਸਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੱਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੁਝਾ ਗਈ ਦੀਵਾ ਅੱਖ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਗਈ।

ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪੈਗਾਮ ਸੁਣਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਦਾ ਮਿਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਿ ਸਾਜਨ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਦੇਸਰਾ ਅਖੀਂ ਤਾਰ ਮਿਲਨਿ
ਗੁਰ ਤੁਠੈ ਸਜਣੁ ਮੇਲਿਆ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਸੁਖਿ ਸਵੰਨਿ- (ਮਹਲਾ ਚੌਥਾ)
-ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਿ ਨਾ ਰਜੀਆਂ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ- (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)

ਅਨਪੜ੍ਹ, ਨਿਰਅੱਖਰ ਬੰਦਾ ਅੱਖਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ ਗਿਆਨਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਝੀ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-

ਜਿਤੁ ਦੀਵੇ ਸਭ ਸੋਝੀ ਪਾਇ
ਤਿਤੁ ਘਟਿ ਦੀਵਾ ਨਿਹਚਲ ਹੋਇ- (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ਪਹਿਲਾ)

ਸ਼ਾਹ ਹੁਸ਼ੈਨ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ-ਗਿਆਨ ਦੇਈਂ ਧਿਆਨ ਦੇਈਂ-

ਮਹਿਮਾ ਸਾਧੂ ਸੰਗਦੀ
ਸ਼ਾਹ ਹੁਸ਼ੈਨ ਫਕੀਰ ਸਾਈਂ ਦਾ
ਇਹ ਦੁਆ ਮਲੰਗ ਦੀ।

ਮੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਦੋ ਚਿਹਰੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਾਲੀ ਦਾਹੜੀ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਚਿੱਟੀ ਚਾਹੜੀ ਵਾਲਾ ਚਿਹਰਾ। ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਰੀ ਕਾਲੀ ਬਦਲੀ ਤਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਦਾ ਚੰਦ ਮੁਸਕਰਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਪਹਲੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਐਨਕ ਲਗਾ ਕੇ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜੋ ਕਲ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਲੇ ਐਨਕ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਧੁੰਦਲੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਨਾ।

ਹੁਣ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ। ਹੁਣ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਨਜ਼ ਹਨ- ਮੇਡ ਇਨ ਜਰਮਨੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬਰਲਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਦੀਵਾਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਘਰ ਪੁਰਾਣੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਦੀਵਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਮਕਾਨ ਅੰਦਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਹਨ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਥਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਸੀ ਦੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਪਦ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਬਦਲ ਬਣ ਕੇ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

ਕਦੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸ ਜੰਡ ਨੂੰ ਕੋਸਦੀਆਂ ਹਨ- ਤੂੰ ਛਾਂ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦਾ, ਆਪਣੀ ਛਾਂਵੇਂ ਮਿਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸੌਣ ਦਿੱਤਾ। ਮਿਰਜ਼ਾ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ।

ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਲਾਲ ਲਾਲ ਫੁੱਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਨ। ਸੁੰਦਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਮੇਰੀ ਨਿਗਾਹ ਰੋ ਪਈ। ਬੁਲਬੁਲ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਟ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਸੀ।

ਸਿਰੀਨਗਰ ਤੋਂ ਪੈਦਲ ਹੀ ਮੈਂ ਗੁਲਮਰਗ ਗਿਆ। ਹੋਰ ਉਪਰ ਖਿਲਨਮਰਗ ਗਿਆ। ਪਰ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੋਰ ਉਪਰਲੀ ਚੋਟੀ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਮੈਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਨਿਗਾਹਾਂ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੂਰ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਠੰਡੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਬੇਟਾ ਜੰਗਲੀ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਨੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬਦੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋਚਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਡੁੱਬ ਰਹੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀਆਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡੁੱਬ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।

ਉਹ ਜਵਾਨ ਸੀ, ਸੋਹਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਕਾਣਾ ਸੀ। ਉਹ ਸੌਖਾ ਕਿੱਤਾ ਲੱਭ ਕੇ, ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵੇਖ ਕੇ, ਧੂਣੀ ਧੁਖਾ ਕੇ ਬਹਿ ਗਿਆ। ਕੁੜੀਆਂ ਸਾਧ ਪਾਸੋਂ ਚੰਗੇ ਵਰ ਲਈ ਟੇਵੇ ਲਵਾਉਣ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਵਰ ਤਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਕਾਣਾ ਸੀ।

ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਅੱਖ ਪੁਤਲੀ ਉਸਦੀ ਖਾਲੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਉਹ ਸੁਜਾਖਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸੀ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਅੱਖ ਪੁਤਲੀ ਪਾਖੰਡੀ ਸਾਧ ਦੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਧ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੁੰਦਰ ਕੁੜੀ ਲਈ ਅੱਖ ਦੱਬਦਾ ਸੀ- ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਵਿਰੋਧੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣਦਾ।

ਕਾਲੇ ਗੁਦਾਮਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਕੱਢਵਾ ਕੇ, ਮੇਰੀ ਨਰੋਈ ਅੱਖ ਪੁਤਲੀ ਖਰੀਦ ਕੇ, ਪਵਾ ਲਈ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਦਾਮਾਂ ਉਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਪਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਸਭ ਠੀਕ ਠਾਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੇ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਕਾਲੇ ਤਹਿ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸੂਹ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਵਪਾਰੀ ਸੋਚਦਾ-ਚੰਗਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਹੀ ਅੱਖ ਸੀ।

ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਜੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ।

ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਮੇਰੇ ਲੋਹਿਣਾਂ (ਅੱਖਾਂ) ਬਾਰੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਨ-

ਫਰੀਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਇਣ ਜਗ ਮੋਹਿਆ ਸੇ ਲੋਇਣ ਮੈਂ ਡਿਠੁ
ਕਜਲ ਰੇਖ ਨਾ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਸੋ ਪੰਖੀ ਸੂਇ ਬਹਿਠੁ।

ਕਵਿਤਾ ਭਵਨ, ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਰੋਡ, ਸਮਰਾਲਾ।

SOME FACTS OF TODAY'S WORLD

1. "Two Thoughts decide the success in your life" the way you manage when you have nothing in hands and the way you behave when you have everything in hands.
2. Never blame a day in your life. Good days give you happiness. Bad days give you experience. Both are essential in life. All are God Blessings.
3. It is true that every effort is not converted into success, but it is equally true that success does not come without efforts.
4. Mirror is man's best friend, because when man cries, it never laughs.
5. Whatever happens, just relax and manage to make a smile. Life is not a problem to be solved but a gift to be enjoyed. Make everyday your best day.
6. Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is when relationship dies inside us while we are alive. So keep in touch.
7. Effort is never wasted even when it leads to disappointing results. Because it always make us more stronger, capable and experienced.
8. Nice line: Why we have so many temples if God is everywhere? A wise man said: - Air is everywhere but we still need a fan to feel it.
9. No man in this world is rich enough to buy his own PAST. Enjoy each moment before it gets beyond reach.
10. Life will never provides Warranties and Guarantees. It can only provide possibilities and opportunities. It is up to us to convert them into success.

Subhash Malik
Hon. Secretary

TEAMWORK

- The ratio of We's to I's is the best indicator of the development of a team.
- A group becomes a team when each member is sure enough of himself and his contributions to praise the skills of others.
- Coming together is a beginning. Keeping together is progress. Working together is success.
- **Unity is strength** ——— when there is teamwork and collaboration, wonderful things can be achieved.
- Teams share the burden and divide the grief.
- One man can be a crucial ingredient on a team, but one man cannot make a team.
- Teamwork divides the task and multiplies the success.
- Individually, we are one drop. Together, we are an ocean.
- Teamwork is ability to work as a group toward a common vision, even if that vision becomes extremely blurry.
- The nice thing about teamwork is that you always have others on your side.
- If everyone is moving forward together, then success takes care of itself.

Subhash Malik,
Hon. Secretary

लघुकथा

महामानव

वे चार संभ्रांत धनी व्यक्ति कार मे एक घायल लावारिस व्यक्ति को गांव के एक छोटे-से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में लाए। घायल को चिकित्सक के सुपुर्द करते हुए बोले - सड़क पर पड़ा था। शायद कोई ट्रकवाला टक्कर मार गया। हम उधर से गुजर रहे थे, मानवता के नाते ले आए।''

चिकित्सक ने घायल की जाँच की तो पाया वह बेहोश था। सिर पर गहरी चोट लगी थी। चिकित्सक ने उन संभ्रांत मानवों से कहा - ''इसे तत्काल शहर के बड़े अस्पताल में भेजना पड़गा, यहाँ पर्याप्त साधन नहीं है। एम्बूलेंस का शुल्क तो मैं माफ कर दूँगा, किन्तु एम्बूलेंस के डीज़ल के लिए डेढ़ सौ रुपये चाहिए। पच्चास रूपये में दे रहा हूँ, शेष सौ रूपये की सहायता आप कर दें।''

पैसों की बात सुनते ही वे चारों धीरे-धीरे खिसकने लगे। भीड़ में एक महिला यह दृश्य देख रही थी, वह तत्काल चिकित्सक के समक्ष आई और सौ रूपये का नोट निकालकर बोली - ''डॉक्टर साहब, इसे तत्काल बड़े अस्पताल, इन्द्रौर भिजवा दें, बेचारा बच जाएगा।''

डॉक्टर ने जैसे ही महिला को देख, तो पहचान गया और आश्चर्य से बोला - ''अरे तुम! तुम सौ रूपये दे रही हो, तुम्हें तो मैं पिछले चार दिनों से तुम्हारे दमा के बाजार से दवा लाने के लिए कह रहा थ, तुम रोज मना कर देती हो कि डॉक्टर साहब पैसे नहीं है। शायद तुम झूठ बोल रही थी।''

''नहीं डॉक्टर साहब! मैं झूठ नहीं बोल रही थी, कल मेरा भाई आया था, वही ईलाज के लिए ये सौ रूपये दे गया था, किन्तु अभी ये पैसे इस लावारिस का जीवन बचा सकते हैं। मैं दो चार दिन बाद दवा खरीद लूँगी।'' कहकर उस महिला ने सौ रूपये का नोट चिकित्सक के हाथ पर रख दिया।

चिकित्सक ने हिकारत से उन जाते हुए मानवों को देखा और फिर श्रद्धा से हाथ जोड़कर उस महामानव का अभिवादन किया।

डॉ. तेजपाल सोदी 'देव'

ਗੀਤ

ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਾ ਕੋਈ ਜੱਗ ਉੱਤੇ ਦਾਨ ਏ,
ਦਾਨ ਕਰੇ ਅੱਖੀਆਂ ਜੋ ਬੰਦਾ ਉਹ ਮਹਾਨ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ.....

ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਘੁੱਪ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਏ,
ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਹਾਨ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਈਨਾਂ ਤੇਰਾ ਏ
ਅੱਖਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਨਾ ਕੋਈ ਵੇਦ ਪੁਰਾਨ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਜੋ ਦਾਨ ਕਰੇ ਬੰਦਾ ਉਹ ਮਹਾਨ ਹੈ
ਪੁਨਰਜੋਤ ਆਈ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਖਾਤਾ ਖੋਲੀਏ
ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ ਜੀ ਦੀ ਜੋ ਜੈਕਾਰ ਬੋਲੀਏ,
ਦੁਖੀਆਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜੀਹਨੇ ਅੱਜ ਕਲਿਆਣ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ.....

ਤੁਰ ਜਾਣਾ ਸਾਰਿਆ ਨੇ ਇੱਕ ਬਾਜੀ ਘਰ ਜਾਉ
ਜਾਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਅਖਾਂ ਦੇ ਕੇ ਡੁਬਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਰਜਉ
ਰੂਹ ਦਾ ਰਾਜਾ ਪਾਉਂਦਾ ਏ ਅਖੀਰ ਯੋਗਦਾਨ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ.....

ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੀਤਾ ਰਾਜ ਮੈਂ
ਅੱਖੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਹਿਨਾਏ ਲੱਖਾਂ ਤਾਜ ਮੈਂ
ਸਾਰ ਕੋਟੀ ਆਇਆ ਮੈਨੂੰ ਪੜਕੇ ਗਿਆਨ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਜੋ ਦਾਨ ਕਰੇ ਬੰਦਾ ਉਹ ਮਹਾਨ ਏ
ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੋਈ.....

ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਹਕੋਟੀ

ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਭੇਜੋ

ਪੁਨਰਜੋਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣਗੇ।

ਸੰਪਾਦਕ

ਦੋ ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਕਰਜ਼ਾ

ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਇੱਕ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ, ਰੱਬ ਤੋ ਡਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੀ ਧੀ ਦੀਆਂ ਸਦਰਾਂ ਬੁਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੀ ਧੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਫਿਕਰ ਉਸਨੂੰ ਵੱਢ-ਵੱਢ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਚਲਾਉਂਦਾ ਉਹ ਲੋਕੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਦਾਜ ਮੰਗਦੇ, ਗਰੀਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਰਹੰਦਾ, ਜਵਾਨ ਧੀ ਦੇ ਹੱਥ ਪੀਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕ ਧੀ ਨੂੰ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਤੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਧੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸੁੱਖੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਕਰਜੇ ਦੀ ਪੰਡ ਹੇਠ ਬੁਤੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਬ ਚੱਕਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਉੱਡ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਕਰਜਾ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਣ ਲਈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਸੱਥ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਭਾਅ ਅਸਮਾਨੀ ਚੜ੍ਹ ਗਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਆਇਆ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਖਬਾਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਗੂੰਜਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਚੁੱਪ-ਚਪੀਤੇ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਸਲਫਾਸ਼ ਦੀ ਘੁੱਟ ਭਰ ਲਈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੋਏ ਬੰਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਜਾ ਵੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ।

ਹੱਡ ਬੀਤੀ - ਜੱਗ ਬੀਤੀ

ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7 ਕੁ ਵਜੇ ਅਮਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਗੱਚਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਟੀ.ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ। ਟੀ.ਵੀ ਵਿੱਚ ਫੀਚਰ ਫਿਲਮ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬੜੇ ਮਜੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ। ਫਿਲਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਇਕ ਉਚ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੀ ਤੇ ਨਾਇਕਾ ਨੀਵੀ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਮਨਜੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਭ ਦੇਖਦਿਆ ਅਮਨ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕਦਮ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਫਿਲਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਪਰ ਲੋਕ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ-ਸਮਝ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਤਾ-ਪਾਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਅਮਨ ਬੜੇ ਹੀ ਫਰੱਮੇ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਪਾਪਾ ਅਗਰ ਮੇਰਾ ਵੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਸੇ ਨੀਵੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਵੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ ਰਜਾਮੰਦੀ ਦਿਉਗੇ? ਇਹ ਸੁਣ ਅਮਨ ਦਾ ਪਿਤਾ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਹੋ ਗਿਆ।

ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪੰਧੇਰ

(ਲੈਕਚਰਾਰ)

Alcohol kills one person every 10 seconds worldwide: WHO

Alcohol kills 3.3 million people worldwide each year, more than AIDS, tuberculous and violence combined, WHO said, warning that booze consumption was on the rise.

Including drink driving, alcohol-induced violence and abuse, and a multitude of diseases and disorders, alcohol causes one in 20 deaths globally every year, the UN health agency said. "This actually translates into one death eveyr 10 seconds. Alcohol caused some 3.3 millino deaths in 2012, WHO said, equivalent to 5.9 percent of global deahts (7.6 percent for men and 4.0 percent for women). More people in countries where alcohol consumption shas traditionally been low, like China and India, are also increasingly taking up the habit as their wealth increases, it said.

"More needs to be done to protect populations from the negative health consequences of alcohol consumption," Oleg Chestnov of the WHO's Noncommunicable Diseases and meantal Health unit said in a statement launchinga massive report on global alcohol consumption and its impact on public health.

Drinking is linked to more than 200 health conditions, including liver cirrhosis and some cancers. Alcohol abuse also make speople more susceptible to infectious diseases like tuberculosis, HIV and pneumonia, the report found.

Most deaths attributed to alcohol, around a third, are caused by associated cardiovascular diseases and diabetes. Alcohol-related accidents, such as car crashes, were the second-highest killer, accounting for around 17.1 percent of all alcohol-related deaths. China, India drinking more -Binge drinking is especially damaging to health, the WHO pointed out, estimating that 16 percent of the world's drinkers abuse alcohol to excess.

While people in the world's wealthiest nations, in Europe and the Americas especially, are boozier than people in poorer countries, rising wealth in emerging economies is also driving up alcohol consumption. Drinking in populous China and India is rising particularly fast as people earn more money, the WHO said, warning that the average annual intake in China was likely to swell by 1.5 litres of pure alcohol by 2025. Still, Eastern Europe and Russia are home to the world's biggest drinkers. Russian men who drink consumed an average of 32 litres of pure alcohol a year, according to 2010 statistics, followed by other Western countries including Europe, Canada, the United States, Australia and South Africa.

On average, every person above the age of 15 worldwide drinks 6.2 liters of pure alcohol in a year, according to the report. Nearly half of all adults worldwide have never touched alcohol, and nearly 62 percent say they have not touched a drink in the past year. The report showed.

Abstinence especially among women, is most common in low-income countries, while religious belief and social norms mean many Muslim countries are virtually alcohol free.

Dr. H.K. Tiwari

ਕੌਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ

ਹਰ ਸ਼ੈਅ 'ਚ, ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ, ਬੰਦਾ ਕੀ ਖਾਵੇ, ਕੀ ਨਾ ਖਾਵੇ?
ਲਾ ਇਲਾਜ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆ ਘੇਰਿਐ, ਆਖਿਰ ਓਹ, ਕਿਧਰ ਨੂੰ ਜਾਵੇ?
ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਪਾਰਿਆਂ ਅੰਦਰ, ਤਰਸ ਨਹੀਂ, ਦੌਲਤ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਨੇ,
ਕਿਓਂ ਬੇ-ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਦੀ, ਜਿੰਦ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਨੇ, ਕੌਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ?
ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜ਼ਹਿਰੀ ਨੇ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚ, ਮੌਤ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ,
ਕੋਈ ਤਾ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ, ਮਿਲਾਵਟ ਖੋਰਾਂ, ਦਰਿੰਦਿਓ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਵੇ।
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਇਨਾ ਹਿਰਸੀ ਤੇ ਲਾਲਚੀ ਕਿਓਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ,
ਜਦ, ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ, ਫਿਰ ਕਿਓਂ ਦੌਲਤ ਦੇ ਢੇਰ ਪਿਆ ਲਗਾਵੇ?
ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਓ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਵੱਛ, ਨਿਰਮਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ,
ਬੰਦੇ ਦੀ, ਫ਼ਿਤਰਤ ਵੇਖੋ, ਉਹ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ, ਪਿਆ ਮਿਲਾਵੇ।
ਜਿਸ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ, ਸਾਹ ਚਲਦੇ ਨੇ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,
ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਦਰ ਵੜੇ ਸਾਹ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ।
ਕੁਝ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਰਗਾ ਸੀ, ਸਕੂਨ ਦਿੰਦਾ ਸੀ,
ਅੱਜ, ਨਿਰਾ ਹੀ, ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਪੀਂਦਿਆ ਹੀ, ਮਨੁੱਖ, ਅੰਦਰੋਂ, ਖ਼ੁਰਦਾ ਜਾਵੇ।
ਘ੍ਰਿਤ, ਜੋ, ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆਂ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹ ਜਾਂਦੇ ਸਨ,
ਅੱਜ, ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ, ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਮਾਵੇ।
ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਆਉਨਦੀਆਂ ਨੇ,
ਕਾਸ਼! ਕੋਈ, ਅਜਿਹੇ ਕੁਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੈੜੀ, ਸੋਚ, ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਪਾਵੇ।
ਰੋਟੀ ਜੋ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ, ਆਧਾਰ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ, ਜਾਨ ਦੀ, ਖ਼ੌ ਬਣੀ,
ਅੱਜ, ਅੰਨ, ਨਵਾਂ ਖ਼ੂਨ, ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਵੀ ਸੁਕਾਵੇ।
ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਪਨਪਦੀ, ਇਸ, ਲੋੜ ਲਾਲਚ ਦੀ, ਇਸ ਚਾਹਤ ਨੂੰ, ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੀਏ,
ਉੱਠੋ ਕੋਈ, ਐਨਿਆਂ ਚੋਂ ਸੂਰਮਾ ਜੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਇਰਾਦੇ ਰੋਕ ਪਾਵੇ।
ਖੋਆ, ਪਨੀਰ, ਬਰਫ਼ੀ ਤੇ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ, ਸੁਆਦੀ ਨੇ,
ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ, ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਜੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ, ਗੁੱਲ ਖਿਲਾਵੇ।
ਹੁਣ ਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੰਦੇ ਵੇਖੇ ਨੇ,
ਬਦਨੀਤ, ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਾਲੀ, ਜੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ 'ਚ, ਜ਼ਹਿਰ ਪਾਵੇ।
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਖ਼ਸ਼ੇ, ਸੁੰਦਰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ, ਮਨੁੱਖ, ਖਾਣ ਲਈ, ਖਰੀਦਦਾ ਹੈ,
ਉਸਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦਾ ਹਰ ਜੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਂਕ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਵੇ।
ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ, ਨਹੀਂ ਤਾ, ਸੁਭਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਅਸਰ, ਦਿਖਦੈ,
ਪਰ, ਕੀ ਕਰੇ ਮਨੁੱਖ, ਕਿਵੇਂ, ਖੁਦ ਨੂੰ, ਇਸ, ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ?
ਯਾ ਰੱਬਾ! "ਸਾਜਨ" ਜਿਹੇ ਕਈ ਅਦੀਬ, ਦੁਖੜਾ ਲੈ ਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਨੇ,
ਪਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਹਨ 'ਚ, ਸਦਬੁੱਧੀ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਵੇ।

ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ "ਸਾਜਨ"

ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕੌਮਾਂਤ੍ਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਸੂਰਜ ਦੀਆ ਕਿਰਣਾਂ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਕੇ ਓਜੋਨ ਤਹਿ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ। ਓਜੋਨ ਪਰਤ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (ਵਗੈਰਾ) ਗੈਸਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਤਪਿਸ਼ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਪਿਘਲਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਬਰਸਾਤਾਂ ਜੋਰ ਦੀ ਪੈਣ ਲਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੜ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਸਾਈਕਲੋਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਤੇ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨ ਘੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਰਖੱਤਾਂ ਦੀ ਅੰਨੇਵਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਕਟਾਈ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਤਪਸ਼ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨੇ ਗਰਮੀ ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਠਮਢ ਹੁਮਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸਿਰਫ ਢਾਈ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੋਕਾਂ 0□ ਲਗਣ ਲਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਗੰਧਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਲੇਰੀਆ, ਪੇਚਿਣ ਤੇ ਹੋਰ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਣਗੀਆਂ। ਪਸ਼ੂ ਮਰਨਗੇ, ਬਦਬੂ ਸਭ ਪਾਸੇ ਫੈਲੇਗੀ ਹਰ ਖਾਣ ਵਾਲ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦੀ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਮਜ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸਨਾਂ ਦੀ ਜੋਰਦਾਰ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਅਣ ਸੁਣਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਰਤ ਤਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁਕਾਰ ਪੁਕਾਰ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧਦੀ ਅਬਾਦੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ, ਘਟਦਾ ਜਲਸਤਰ, ਅੰਧਾ ਧੁੰਧ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਲੱਖਾਂ ਟਨ ਕਚਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਵਜਨ ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜਪਾਨ ਨੇ ਭੁਗਤਿਆ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ:-

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ:- ਸਕੂਲਾਂ/ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਗੋ ਗ੍ਰਨ, ਸੇਵ ਅਰਥ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ। ਹਵਾ, ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਵੇਸਟ ਅਨੱਰਜੀ ਤੇ ਬਾਇਓਡਾਈਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਇਕ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਇੰਚਾਰਜ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਟੈਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪਰੋਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਬਾਬਤ ਦਸਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਬਤ ਪੋਸਟਰ/ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਭਾਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬੋਰਡ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖਵਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਵਗੈਰਾ ਅਲਗ ਅਲਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਚਾਰਟ/ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ, ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਹਰ ਬੱਚਾ/ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਇਕ ਪੌਦਾ ਲਗਾਏ। ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਕੂੜਦਾਨ ਰਖੇ ਜਾਣ। ਇਕ ਵਿਚ ਗਲਣ ਸੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਨਾ ਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ:- ਜਿਵੇਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲੋਹੇ ਆਦਿ।

ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਜਗਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

ਕਲੱਚ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇਕ ਥਰੀ ਵੀਲਰ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਧੂਆਂ ਬਹੁਤ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੁਛਣ ਤੇ ਚਾਲਕ ਨੇ ਕਾਰਨ ਦਸਿਆ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੋ ਥਰੀ-ਵੀਲਰ ਚਾਲਕ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਿਆ ਪੈਟਰੋਲ ਨਾ ਵਰਤਣ। ਸਭ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਲੂਸ਼ਨ (ਸਖਤੀ ਨਾਲ) ਅੰਡਰ ਕੰਰੋਲ ਰਖਿਆ ਜਾਏ।

ਚਾਵਲਾ ਦੀ ਫੋਕ ਅਤੇ ਰਬੜ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ

ਕੇ ਸਾੜਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਦੀ ਜਗਾ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਖਾਣ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਈ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਜੋ ਪੱਤੇ ਗਿਰਦੇ ਹਨ ਉ ਸਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਕਰ ਕੇ ਅੱਗ ਨਾ ਲਗਾਈ ਜਾਏ।

ਸਾਡੀ ਐਨ.ਜੀ.ਓ. ਸੰਸਥਾ ਜਨ ਸਕਸ਼ਮ ਆਰਗੇਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦੇ ਐਕਸਪੱਰਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨੌਵੀ, ਦਸਵੀਂ ਕਾਲਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਰੀਅਰ ਬਾਬਤ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾਕਿਊਮੈਂਟਰੀ ਫਿਲਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੀ ਹੈ:- ਹਰ ਬਚੱਾ ਇਕ ਪੌਦਾ (ਫਲ, ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਸਨਲ) ਲਗਾਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਭਵਿੱਖ ਬੜਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਨਿਊਕਲਿਆਈ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਲਹਿਰ ਉਸਾਰੀ ਜਾਏ ਤਾ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਣਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਚੇਅਰਮੈਨ ਜਨ ਸਕਸ਼ਮ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਰਜਿ)
302 ਕਿਦਵਈ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ
ਮੋ. 9888126690

ਪੁਨਰਜੋਤ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਅੱਖ ਦਾਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਜਬੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿੱਤੀ

EYE DONATION IN MAY 2014

Sr. No.	Patient Name & Address	Age/Sex	Date
1	Sohan Lal Gupta S/O Meli Ram , Hira mahal Nabha Distt. Patiala	81/M	04/05/2014
2	Lakshmi Devi W/O Sh. Satpal H.no – 14/56 Shivpuri Mohalla Dhuri, Distt Sangrur	76/F	07/05/2014
3	Ram parkash S/O Lashman Dass, VPO Nawan Pind Tapprian Teh Balachour Distt SBS Nagar.	70/M	08/05/2014
4	Kamla Rani W/O C.L Sharma 1219/17-B, Harnam Nagar, Ludhiana	59/F	15/05/2014
5	Mohan Lal S/O Rikhi Ram, Ved Harbans Lal Street Rampuraphul, Bathinda.	80/M	15/05/2014
6	Mohinder Partap Singh S/O Ram Rattan Singh H no B-XII/45, Parbhat Cinema Road Barnala	82/M	20/05/2014
7	Smt- Krishna Devi W/O Som Nath Ward No-1 Barnala Road Bhikhi Dist Mansa	72/F	23/05/2014

नेत्रदान–महादान

जीवन में यूँ तो
सब करते हैं
यथाशक्ति
धन–वस्त्र, अन्न या फिर
तरह–तरह का दान।
परन्तु यदि,
मरणोपरांत भी
पाना है सम्मान,
और दूसरों के काम
आ सके यह जान
तो शायद होगा यह सौभाग्य
हमारा अहोभाग्य
कि मरकर भी
जिन्दा रहेगी जान।

यूँ भी
मरने के बाद
शरीर को जलाना ही है
या मिट्टी में दफनाना ही है
कटु है
पर यही इस जीवन का सत्य है
तो क्यों न,
जलने या दफन होने से पहले
करें कोई पुण्या काम
आओ करें अंगदान
आओ करें नेत्रदान

यह है पुनीत काम महान।

तो आओ
इस पावन यज्ञ में
हम भी डालें आहुति
हम भी दें योगदान
आओ करें नेत्रदान।

प्रकृति से मिला है
हमें यह अनुपम उपहार
हैं हम सक्षम
कि मर कर भी
कर सकते है यह अनुदान
क्योंकि हमारे नेत्र
रोशन कर सकते हैं
दो अँधेरी जिंदगियाँ,
तो आओ
आज
अभी यह प्रण करें
दूसरों को भी प्रेरित करें
कि करेंगे हम आँखें दान
महादान
जो बनगा दो अंधेरी जिंदगियों
के लिए वरदान
आओ डालें
इस महायक्ष में अपना योगदान
करें नेत्रदान –
महादान
कार्य – महान।

प्रो. इन्द्रमोहन कौर

ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ-ਮਹਾਂਦਾਨ

ਅੱਖਾਂ ਕਰ ਦਿਓ ਦਾਨ ਮਰਨ ਬਾਅਦ, ਅੱਖਾਂ ਕਰ ਦਿਓ ਦਾਨ।
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੋਕੋ, ਹੈਨੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ।
ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੇ ਲੈਂਨਜ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਵੀ, ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਆ ਮਿਤਰਾ ਤੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਦੇ,ਕਿਉਂ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਜਕਦਾ।
ਕਿਉਂ ਨੈਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਫਲ ਕਰਦੇ, ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਲਕੇ ਨੈਣ।
ਮਰਨ ਬਾਅਦ ਵੀ 6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ, ਨੈਣ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ।
ਸੱਟ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਅੱਖ ਮਰ ਜਾਵੇ।
ਡਾ. ਰਮੇਸ਼ ਮੰਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ, ਮੁਫਤ ਪੁਤਲੀਆਂ ਪਾਵੇ।
ਪੁਨਰਜੋਤ ਆਈ ਬੈਂਕ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ।
ਮੁਫਤ ਪੁਤਲੀਆਂ ਬਦਲਕੇ, ਕਰੇ ਅੰਨਾਪਣ ਦੂਰ।
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਹਰ ਬੱਚਾ, ਬੁੱਢਾ, ਜਵਾਨ।
ਏਕਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਕਰਦੀਆਂ ਇਹ ਬਲਵਾਨ।
ਵਹਿਮਾਂ, ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ, ਯੁਗ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਆਇਆ।
ਕਿਸੇ ਨਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਵੇਖਿਆ, ਐਂਵੇ ਰੌਲਾ ਪਾਇਆ।
ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਬਰ ਲੋਕੋ, ਆਓ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਈਏ।
ਵਧੇਰੇ ਨੇਤਰਦਾਨ ਕਰਾਕੇ, ਅੰਨਾ ਪਣ ਮਿਟਾਈਏ।
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰੀਏ, ਆਓ ਰਲ ਮਿਲ ਸਾਰੇ।
ਦਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਂ ਦਾਨ ਹੈ, "ਸੂਫੀ" ਸ਼ਾਇਰ ਪੁਕਾਰੇ।

ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੂਫੀ (ਪਮਾਲ)
ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕ

मधुमेह रेटिनोपैथी क्या है?

मधुमेह एक रोग है, जिसमें परिसंचारी अतिरिक्त रक्त शर्करा के स्तर में एक रासायनिक असंतुलन हो जाता है, जो अंतत: छोटी धमनियों की दीवारों को प्रभावित करता है जिसकी रक्तापूर्ति नेत्र जैसे महत्वपूर्ण अंग को होती है।नेत्र की क्षति मधुमेह की एक बहुत ही साधारण दीर्घकालिक समस्या है, लेकिन यदि प्रारंभिक दौर में पता चलने पर यह नियंत्रणीय और उपचारणीय है। मधुमेहीय रेटिनोपैथी आंख पर विशेष रूप से रेटिना पर मधुमेह के प्रभावों के विभिनन प्रकार को दर्शाता है।

मधुमेहीय रेटिनोपैथी कैसे होती है?

रेटिना आँख के भीतर का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, यह आवश्यक सामान्य दृष्टि बनाए रखने के लिए जिम्मेदार घटक है। रेटिना का केंद्रीय भाग मैक्युला कहा जाता है, जो सबसे सूक्ष्म स्पष्ट दृष्टि (लिखने और बढ़ने की तरह) और यह सभी रंगों के बीच अंतर करने के लिए जिम्मेदार होता है। इस परत की छोटी रक्त वाहिकाओं के एक सटीक नेटवर्क के द्वारा रक्तापूर्ति होती है। ये रक्त वाहिकाएं का नेटवर्क पर मधुमेह प्रभावित होता है और परिणामस्वरूप दृष्टि की समस्याओं की एक श्रृंखला इस प्रकार होती है :

प्रारंभिक दौर में, रक्त वाहिकायें विभिन्न स्थलों में सूजने लगती हैं (यह माइक्रो एन्यूरिज्म कहा जाता है) और दीवारें कमजोर हो जाती हैं, इनसे सूक्ष्म मात्रा में द्रव या रक्त (सूक्ष्म रक्तस्राव) के रूप में लीक होता है। ये परिवर्तन लंबी समयावधि तक बहुत सूक्ष्म होते हैं और केंद्रीय मैक्युला के अतिरिक्त रेटिना की वाहिनियों में बिखरे होते हैं और इसलिए मरीज की दृष्टि कोई महत्वपूर्ण बदलाव नहीं आता है। यही कारण है कि ज्यादातर मामलों में, पर्याप्त जागरूकता और मरीज की सतर्कता के अभाव में, यह महत्वपूर्ण लक्षणविहीन चरण की पहचान होने में चूक हो जाती है।

अगर पिछला चरण का उपचार नहीं किया जाता हो, रक्त वाहिनियों की क्षति जारी रहती है और अब महत्वपूर्ण मैक्यूला क्षेत्र में फैल जाता है। अब, वर्धित वाहिनयों और रक्तस्राव के कारण मैक्युला तक प्रकाश न पहुंचे पाने के परिणामस्वरूप में दृष्टि में धुंधलापन और आम तौर पर विस्तार दृष्टि की क्षति होती है, बाद में, पढ़ने और चेहरे भी पहचानने में तकलीफ होती है। दृष्टि के मध्य भाग में स्पष्ट प्रभाव होता है और रेटिना के परिधीय अप्रभावित क्षेत्र अभी भी दृष्टि बनाए रखने का प्रयास करते हैं।

इसे मैक्यूलोपैथी कहते हैं और इस प्रकार की दृष्टि की क्षति का मूल कारण है, लेकिन, इस दूसरे चरण में दृष्टि की पूरी क्षति होना दुर्लभ होता है।

जैसे जैसे मैक्युअला को क्षति जारी रहती है, शरीर उस क्षेत्र में अवरोधित वाहिकाओं की रक्त की क्षतिपूर्ति के लिये नई रक्त की क्षतिपूर्ति के लिये नई रक्त वाहिकाओं के विकास कर रक्त आपूर्ति बचाने की कोशिश करता है। इस प्रक्रिया को प्रोलिफरेशन-प्रसार कहा जाता है, हालांकि, ये रक्त वाहिनियाँ सामान्य नहीं होती हैं, क्योंकि वे कमजोर होती हैं, और आसानी से टूट सकती हैं, वे सीमित रेटिना क्षेत्र में रेटिना के नीचे के बजाय ऊपर बढ़ती रहती है, और वे हर बार टूटने पर आँख के भीतर रक्तस्राव होता है। यह रक्तस्राव थक्के और निशान का उत्पादन करता है, /जो रेटिना की सतह पर असामान्य एड्हिजन छोड देता है और मेहनत के काम करने जैसे भार उठाना या खाँसी, छींकने की तरह हर कार्य के साथ विभिन्न स्थानों पर रेटिना पर भार पडता है। यदि समयान्तर में यह घाव का चिन्ह बहुत मोटा हो जाता है, यह रेटिना की बाहर परत खींच सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप रेटिना के टुकड़े होते है जिसे रेटिनल डिटचमेंट के रूप में जाना जाता है। इन मामलों में दृष्टि की क्षति, अक्सर अचानक, गंभीर है और दुर्भाग्य से स्थायी होने की अधिक संभावना होती है।

नियमित रूप से आँख की जाँच कैसे मदद होती है?

- जैसे कि पहले उल्लेख किया है, नियकित रूप से आँख की जाँच का सबसे महत्वपूर्ण उपयोग प्रारंभिक अवस्था में ही, इससे पहले कि यह लक्षण पैदा करे, रेटिनोपैथी का पता लगाना है।
- एक नेत्र चिकित्सक द्वारा एक वार्षिक नेत्र जांच आम तौर पर उन सभी रोगियों में किया जाता है, जिन्हें पांच वर्ष से अधिक से मधुमेह हो, और 10 से अधिक वर्षो

के मधुमेह रोगी में प्रति छह माह में जाँच की जानी चाहिये।

- दृष्टि की जाँच के लिये विशेष आई ड्रॉप का उपयोग कर पुतली को अस्थायी रूप से विस्फारित किया जाता है, इससे डॉक्टर आँख के भीतर की संरचनाओं को ऑप्थेलमॉस्कोप से अच्छी तरह से अध्ययन कर देख सकता है।
- इस प्रकार की आँख की परीक्षा से डॉक्टर रेटिना की रक्त वाहिकाओं की वास्तविक क्षति, नुकसान की हद और उनकी गंभीरता और परिवर्तन का पता शीघ्र लगा लेते हैं।
- यह जानना महत्वपूर्ण है, शरीर की रक्त वाहिकाओं में रेटिना की रक्त वाहिकाओं को ही, रोगी को किसी भी दर्द के बिना इस तरह से सीधे देखे जा सकता है।
- परिणामस्वरूप, आँख की परीक्षा एक महत्वपूर्ण उपकरण उपकरण है, जिसमें शरीर में अन्य महत्वपूर्ण अंगों की रक्त वाहिकाओं की संभावित सामान्य स्थिति (हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे आदि) की जठिलताओं की अग्रिम जानकारी का भी बहुत पहले पता लगाया जा सकता है और उसके निवारण का आकलन कर सकते हैं।
- लेकिन, यह जानना महत्वपूर्ण है कि नेत्र जांच में बदलाव का पता चलने पर केवल दृष्टि क्षति कि स्थिति में रोका जा सकता है और अधिक बिगड़ने से रोका जा सकता है, उसे बदल नहीं कर सकते है।
  पहले से ही जो भी क्षति हो गई होती है वह स्थायी होती है।

मधुमेही रेटिनोपैथी इलाज कैसे होता है?

- आमतौर पर मधूमेही रेटिनोपैथी में लेजर उपचार इलाज का मुख्य आधार है, लेजर उच्च तीव्रता प्रकाश की एक किरण है, जो लीक हुई रक्त वाहिकाओं को ऊष्मा के साथ बंद कर देती है, इसे चरम परिशुद्धता के साथ फोकस किया जाता है।
- नई रक्त वाहिनियों की वृद्धि होने पर लेजर को दोहराया जाना चाहिए। यह रेटिना की सतह को साफ करने में मदद करता है, प्रकाश की बेहतर मात्रा रेटिना तक पहुचने को सुनिश्चित करने से दृष्टि में सुधार होता है।
- आमतौर पर , सिर्फ रक्त वाहिकाओं लीक सील करने की प्रक्रिया में दर्द नहीं होता है, जबकि नई विकसित रक्त वाहिकओं के निकालने में थोड़ा दर्द हो सकता है और थोड़ा अधिक जटिल होता है, और कुछ दर्द निवारक दवा की जरूरत होती है। इसके अलावा, कुछ साइड इफक्ट संभव है, जैसे परिधीय दृष्टि में मामूली क्षति हो सकती है और कुछ हद तक रात को और रंग दृष्टि प्रभावित करता है।
- ज्यादातर लोगों में एक सामान्य लंबे इलाज के बाद सिर दर्द का विकास हो सकता है। हालांकि, अगर दर्द गंभीर है, या अगर आँखों की रोशनी खराब हो तो तत्काल नेत्र चिकित्सक से संपर्क करना महत्वपूर्ण होता है।

क्या नुकसान रोका जा सकता है या कम किया जा सकता है?

दवाएँ और व्यायाम के साथ मधुमेह इसके अतिरिक्त यदि, उच्च रक्तचाप होने पर उस पर नयिंत्रण, कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण और धूम्रपान से बचाव सामान्य में मधुमेह की जटिलताओं को रोकने में बहुत कारगर होते हैं।

इसे शुरू करने में कभी देरी नहीं होती है, और यहां तक कि प्रारंभिक चरण में रेटिनोपैथी का निदान उनकी जीवन शैली, व्यायाम विनियमन शुरू कर देना चाहिए, और जल्द से जल्द धूम्रपान छोड़ दें।

मधुमेह के कारण दृष्टि की अन्य क्या समस्या है?

मधुमेह मोतियाबिंद का भी विकास तेजी से लाने वाला जाना जाता है, बुढापे की उम्र में यह एक सामान्य घटना है, लेकिन मधुमेह रोगियों मे यह बहुत पहले देखा जा सकता है, यह रक्त संचलन में चीनी का अतिरिक्त एक उत्पाद सॉरबिटॉल के अधिक जमाव के कारण होता है। अक्सर मोतियाबिंद की वजह से पहले एक निदान नहीं किये गये व्यक्ति में मधुमेह की जानकारी मिलती है।

रछपाल