



ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ ॥  
(In the midst of this world, do selfless service)



# SOUVENIR

SARUP SINGH SEWA SOCIETY  
MADDOKE (MOGA)



1862-1926

A decade of Social Service (2005-14)



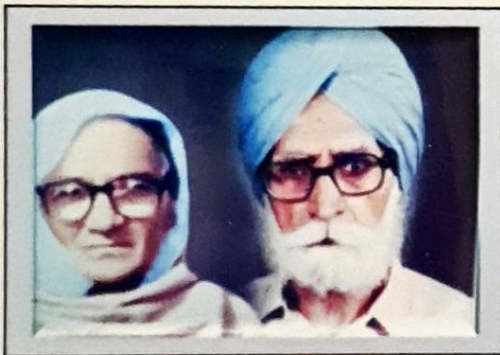
ਦੇਹ ਸਿਵਾ ਬਰ ਮੋਹਿ ਇਹੈ  
ਸੁਭ ਕਰਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂੰ ਨ ਟਰੇਂ ॥



GurGyan  
Foundation

**GURGYAN FOUNDATIONS** is set up to commemorate the memory of Sardar Gurnam Singh Gill M.A, B.T and Sardarni Gyan Kaur residents of Maddoke, District Moga. Sardar Gurnam Singh Gill was a dedicated educationist who could dare to think and implement modern day education concepts as long back as fifty years. His desire was to expose the students of even the government schools in rural areas to the new methods of imparting and receiving education. Being amongst the first few from his native area of Moga and around to obtain the degrees of MA and BT, he served as Headmaster, Principal at various schools and District Education Officer at Faridkot.

Sardar Gurnam Singh Gill was consistently supported at the home front for all his new ideas by his dedicated wife Sardarni Gyan Kaur. She imbibed from him and in reciprocal, strengthened the resolve to do their best for the cause of education. It was her efficient management of the home that left Sardar Gurnam Singh ample time to devote to his duties as a Teacher.



GURGYAN FOUNDATIONS has as its objective to carry forward the vision of providing affordable quality education in rural areas. In this regard as a first step it has started Shemford Little Stars Pre-primary School at Maddoke. The School is equipped with good quality furniture and provides all the teaching aids necessary to develop a child's mind to its fullest. Besides this the GurGyan Foundations will also endeavor to provide skill based training including the training in language and communications in selected trades.



# ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਵਲੋਂ: ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਕੇਵਲ'

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੋਚ ਸਿਰਫ ਅਜੋਕੇ ਯੁਗ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਪਰਸੰਗ ਤਾਂ ਜੁੱਗਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਸੇਵਾ ਗਿਰਜੇ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਵਲੋਂ ਮੁਰਦੇ ਦਫਨਾਉਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਰਮ, ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਯਤੀਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ, ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾਨ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੀਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਦਰ ਟਰੇਸਾ ਅਤੇ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਸਾਖਸ਼ੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵੱਲ ਸੌਖਿਆਂ ਮੋੜਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਰਾਹ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉਦੱਮ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਉਪਾਸਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਝਲਕੀਆਂ ਅੱਜ ਵੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕੌਮ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਅਟੁੱਟ ਤੇ ਗੂੜਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁੱਤ ਸਾਰੇ ਖਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੋਗੇ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਮੱਦੋਕੇ ਵਿਚ ਜ਼ੈਲਦਾਰ ਸ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ 2005 ਵਿਚ ਇਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ "ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ" ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਜੋ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੋਵੀਨਾਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੋਵੀਨਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਬੰਦ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਿੰਡ ਮੱਦੋਕੇ, ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਸ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਪੁੱਤਰ ਸਵਰਗੀ ਸ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਮੇਰੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਨ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਕੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਕ ਪਛਾਣ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ

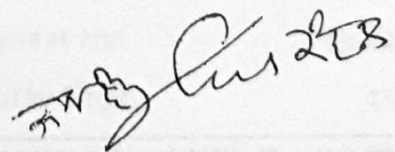
ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਪੱਛੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ, ਹੁਸਿਆਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਫਾ ਦੇਣਾ, ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀਆਂ ਵੰਡਣਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ, ਕੈਰੀਅਰ ਕੌਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਮੱਦੋਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅੱਜ ਇਹ ਇਕ ਮਨਪਸੰਦ ਬੈਠਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ 2010 ਵਿਚ “ਗੁਰ-ਗਿਆਨ ਫਾਂਡਿਊਡੇਸ਼ਨ” ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫਾਂਡਿਊਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਰੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਫੀਸ ਵਿਚ 70% ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਇਹ ਸੋਵੀਨਾਰ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਦਾ ਢੋਲ ਨਹੀਂ ਵਜਾਇਆ ਸਗੋਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਭਕਾਰ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹਿਤਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਘੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਾ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲੇਖ : ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਣ ਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਮਾਜ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਚੁਨੌਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਨਲ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਾਹਨਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਅਜੋਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਲਈ ਅੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਪਰਮਬੀਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਆ ਲੇਖ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਪਛਾਨ ਸਥਾਪਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ ਦਾ ਲੇਖ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜਰੂਰਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀ- ਸਸ਼ਤੀਰਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਸੰਕਲਪ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਵੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਹੋਰ ਲੇਖ, ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਮੁਹਿੰਮ (NRHM) ਦੀ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਨੁਸਖੇ ਕਲਮਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਰੂਰ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨਰੋਈ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਲੌਕਿਕ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਡਾ. ਗੁਰਟੇਕ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਭੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ।

ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ 10ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਦਾ ਇਹ ਸੋਵੀਨਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਲ ਗੁਰਲਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਕਿਤੇ ਵੱਲ ਪੁਰਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ. ਗੁਰ ਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ Indian Civil Service ਦੀ ਦੇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਬਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਜਰਬਿਆ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਉ ਬਾਰੇ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਡਾ. ਗੁਰਟੇਕ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਲੇਖ 'ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ' ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਨ ਗਿੱਲ ਨੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨੁਕਤੇ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਰੋਈ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਸਕੀਏ। ਨਵਨੀਤ ਨੱਟ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੂੜ ਉਮਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਤਰਨੀਕ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਗੌਰਵ ਸਿੰਘ ਨੇ 'ਸੋਸ਼ਲ-ਸਇਟਸ' ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖ ਕੇ ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰਨੀਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਤਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸੋਵੀਨਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸੱਤੁਤ ਹਰ ਲੇਖ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਾਠਕ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੋਵੀਨਾਰ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਉੱਘੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰ ਕਲਮਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚੇਤਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸੋਵੀਨਾਰ ਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਆਖਦਾ ਹੋਇਆ, ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਫੁੱਲਵਾੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂਈ ਦੇਸ਼ਾ, ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਬੁੱਧ ਤੇ ਪ੍ਰਬੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨਕਸ਼-ਨੁਹਾਰ ਬਦਲਕੇ, ਇਕ ਨਰੋਆ, ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੋਹਰੀ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਵਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਣ।

15.10.2014



This publication belongs to Sarup Singh Sewa Society, Maddoke (Regd.)  
Registration no. 195 (2005–06), District Moga, Punjab.

Head Office

Sarup Singh Sewa Society,  
Sarup Phulwari,  
Village and Post Office, Maddoke  
District Moga – 142053  
PUNJAB (India)  
Phone - +91-8146440022

Alternate Address

229, Sector 16A, Chandigarh – 160014, UT (India)  
Phone - +91-1722770167

Contacts

Website: [www.ssss.org.in](http://www.ssss.org.in)  
Email: [sarupmaddoke@yahoo.com](mailto:sarupmaddoke@yahoo.com)

Mob.: +91-9316065870  
+91-9316134114

Compiled by

Dr. Gurtek Singh Gill

*For free Circulation*

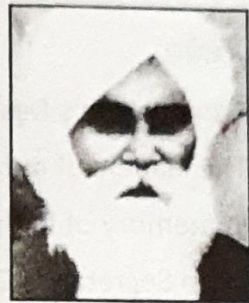
# CONTENTS / ਤਤਕਰਾ

ਮੁੱਖਬੰਦ	ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕੇਵਲ	
From Patron's Desk	Gursharan Singh Gill	i-ii
The leaders of our Journey through a decade		iii
In memory of faithful companions		iv
From Secretary's Diary - A decade of accomplishment	Gurtek Singh Gill	v-xii
Activities of Ten years (2005-14) - At a glance		xiii
List of Doners - Year Wise		xiv-xv

## ARTICLES

ਬਦਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ	ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ	1-3
ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ	ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ	4-9
ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਆ	ਪਰਮਬੀਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਰੰਧਾਵਾ	10-14
ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਰੀ ਸਮਾਜਕ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ	ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ	15-16
“ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ”	ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ	17-18
“ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ” ਭੂ- ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ	ਗੁਰਟੇਕ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	19-25
INDIAN ARMY - Service before Self	Gurlal Singh Gill	26-28
Civil Services in India – Past and Present	Gurkeerat Singh Gill	29-32
System of Rice Intensification –	Ravdeep Singh Gill	33-35
Hope for Punjab's Farmer		
Mother Earth and its Resources	Gurtek Singh Gill	36-38
Obesity Control	Simran Gill Nat	39-42
Troubled Ages	Navneet Nat	43-44
Social Networking Sites- A Boon	Gaurav Singh	45
Tips on how to have a Positive Mental Attitude	Tarandeep Singh Gill	46-47

# ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਮੱਦੋਕੇ



ਪ੍ਰੋਨਾਸ਼੍ਰੋਤ  
ZAILDAR S. KARTAR  
SINGH GILL  
(1890 - 1973)

## ਸਾਡਾ ਸਨੇਹਾ

ਅਣਪੜ੍ਹਤਾ ਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਕਰਕੇ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨ ਜੋਤ ਜਗਾਈਏ  
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੀਏ, ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਈਏ  
ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਭ ਮਾਰੇ ਹੰਭਲਾ, ਮੰਜਲ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ  
ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ, ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਸਰੂਪ ਸਜਾਈਏ

## ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

- ❖ ਗੁਰਮਿਲਾਪ ਸਿੰਘ ਯਾਦਗਾਰੀ ਵਜੀਫਾ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ  
ਮੰਤਵ: ਨੌਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ  
ਰੋਜਗਾਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ  
ਮਿਤੀ: ਹਰ ਸਾਲ-ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰਫਤਾ।
- ❖ ਖੇਡ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਲ ਮੇਲਾ  
ਮੰਤਵ: ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਅਭਿਆਣ, ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ  
ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ  
ਮਿਤੀ: ਹਰ ਸਾਲ-14 ਨਵੰਬਰ।
- ❖ ਡਾ. ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਮੱਦੋਕੇ  
ਮੰਤਵ: ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਆਮ ਵਿਸਿਆਂ  
ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰਿਤੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਰੁਚੀ  
ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ।



SQN. LDR. GURMILAP SINGH GILL  
(24 June, 1944 - 7 June 1979)

---

## From Patron's Desk



As the Patron of Sarup Singh Sewa Society, I immensely feel proud for launching the 'Souvenir' to celebrate its 10<sup>th</sup> anniversary. The society is an offshoot of another endeavour ventured into by my previous generation who had a vision to uplift the socio-economic and educational plight of the rural communities. In pursuit of this objective a primary school was started at Village Ajitwal in memory of Squadron Leader Gurmilap Singh Gill who was killed in an air crash while on routine duty in Indian Air Force. But wider vision was not fulfilled at that time.

Picking up the threads from the earlier attempt, Col. Gurlal Singh Gill approached all the descendents of Zaildar Kartar Sigh Gill (son of S. Sarup Singh Gill) to reopen the unfinished chapter. With contributions from all the family members, a charity in the form of Sarup Singh Sewa Society Society was established in 2005. Education is the pivot of our vision, as was of our forefathers, who sacrificed their leisure and pleasure to give education to their children and grand children. We believe that the only way to uplift a society, financially, ethically and spiritually is to provide good education. "Give someone a million dollars, and it will be spent; give someone education and it will stay forever."

I must hasten to add, that our vision is not only limited to education but also the socio-economic uplift of the rural communities by providing awareness regarding individual needs and accessing to governmental and otherwise available opportunities. Personally, being an old person myself, I would love to integrate a vision of health and care of the elderly in most respectful manner and still staying within the communities or wider family units. With the changing world of 21<sup>st</sup> Century, it is becoming an uphill task for the old, frail and the vulnerable people to survive in the modern society. I wish the society makes efforts in this direction in coming years.

---

---

Vision is a dream, and people always try to fulfil their dreams as to what they want to do in their lives. We have our vision, our dreams, our aspirations and above all our determination to achieve our goals. Sarup Singh Sewa Society during last ten years has come a long way in successful pursuit of its vision. The following pages show as what we have achieved so far. A tremendous efforts and opportunities have been provided in the field of education for the needy, the poor, and for those for whom getting education and skills is a distant dream. A big effort has been undertaken to create awareness in the fields of rural economy and agriculture and to eradicate the cancerous evil of drugs which have engulfed the whole of rural Punjab. The souvenir will illustrate fully the tiresome efforts undertaken by the dedicated and determined members to fulfil the aims of the Society.

Finally I congratulate the members of the Sarup Singh Sewa Society who have worked hard taking time off out of their very busy routines, working on voluntary basis and above all contributing financially to further the cause of the Society. The efforts put in by all of them during the first decade of its existence are really laudable and deserve appreciation.

I extend my best wishes to the society for more successful decade ahead.

**Gursharan Singh Gill**

274, Greatwest R.

Honslow, Middx. UK

"Leadership is an action, not a position." - Donald McGannon

# The leaders of our Journey through a decade

## PRESIDENTS

Col. Gurlal Singh Gill  
2005, 2006, 2007  
2012, 2013



S. Grukeerat Singh Gill  
2010, 2011



Dr. Gurtek Singh Gill  
2008



S. Gurbans Singh Gill  
2009



Mrs. Manjit Kaur Gill  
2014



## SECRETARIES

Dr. Gurtek Singh Gill  
2005, 2006, 2007, 2010  
2011, 2013, 2014



Col. Gurlal Singh Gill  
2008



S. Gurtej Singh Gill  
2009



Mrs. Baljinder Kaur Gill  
2012



## Honorary Members

S. Sukhchain Singh Sidhu (Maddoke)  
Subedar Gurdev Singh (Maddoke)  
S. Jagdeep Singh Sarpanch (Maddoke)

S. Jagdev Singh Saran (Maddoke)  
Sh. Kiranjeet Sharma (Maddoke)  
S. Baljinder Singh Gill (Maddoke)

# In memory of faithful companions.

## **Mrs. Ranbir Kaur**

She was born on 9th January, 1935 in an educated family and served in noble profession of medical service in military hospital as Welfare Officer. She became a founder member of the society in 2005. Her valuable suggestions during activities of social work guided our way to achieve the objectives. She left for her heavenly abode on 10th July, 2006.



## **S. Gursewak Singh Gill**

He was born on 20th October, 1950 in an educated family and served in Indian Railways. He became a founder member of the society in 2005. He took keen interest in society's activities and helped in organizing meetings and other functions. He left for his heavenly abode on 22nd April, 2007.



## **S. Harmohinder Singh Toor**

He was born on 1st May, 1941 in an educated family of Ludhiana district. He attained master's degree in economics and served as an educationist in Punjab state. He became founder member of Sarup Singh Sewa Society in 2005. He took keen interest in educational activities of the society and was a source of inspiration throughout his association with it. S. Harmohinder Singh Toor embodied a pious soul with love for all and hatred for none. He departed for his heavenly abode on 4th February, 2010.



## **S. Gurmeet Singh Gill**

He was born on 16th August, 1947 in an educated family. He was founder member of the society and was an emphatic motivator. He used to take keen interest in its activities and was emotionally attached to its aims and objectives. He moved to Canada in seventies and developed significant social and political relations in state of Manitoba. He was pleased to contribute towards the welfare of downtrodden of his parental village. He left for his heavenly abode on 20th October, 2013.



## **S. Gurbans Singh Gill**

He was born on 27th February, 1940 in an educated family. He was founder member of Society and led it for one year as president. A graduate in Art and Craft from Govt. Art College, Shimla, he served in Department of Technical Education, Govt. of Punjab. He was a keen observer and used to make very pertinent suggestions to fulfill the objective the society. His efforts in the initial stages of establishment proved beneficial in the formative years. He left for his heavenly abode on 25th October, 2013.



## A decade of accomplishment

*"The only worthwhile achievements of man are those which are socially useful"*

– Dr. Alfred Adler

There are basically two types of people one who accomplish things and others who claim to have accomplished things. The first group is less crowded. Sarup Singh Sewa Society Maddoke, after ten years of persistent efforts, can logically claim to be in this category. All achievements have their beginning in an idea. In 2005, the 4th generation descendents of S. Sarup Singh Gill of Maddoke ambitiously thought of a mission to accomplish a great and noble task of promoting the welfare of society through education and awareness. As they say every long journey begins with one small step, we started with few tasks and now our inventory is full of varied initiatives. The time has come to count and consolidate these so that the future path for greater attainments is carved out.

During the first decade of its establishment (2005-2014), the society made many meaningful contributions which broadly cover three main aspects of social upliftment viz. Education, Awareness programmes and Public amenities

### I - EDUCATION

The achievements of Sarup Singh Sewa Society in the field of education during the first decade of operation may broadly be described under two categories i.e. through institution and by facilitation.

1. **Institutional Education: In one decade the society has successfully established two permanent institutions catering broadly to the field of education in the form of a public library (Informal education) and a preschool education centre (Formal education).**

#### **The Library (An informal education organ)**

The society was formally launched on 7th January, 2005 and within three months it was on its path with first step towards establishment of a public library at Maddoke dedicated to the memory of Dr. Kesar Singh, an illustrious son of S. Sarup Singh. It was formally inaugurated by Mrs. Usha Sharma IAS, Secretary Environment and Science & Technology, Govt. of Punjab on 25th September, 2006. Though started in one room rented accommodation with few complimentary books on shelf and paid newspapers

---

on table, it soon turned out to be a focal point for news hungry villagers and young avid readers. Soon books worth Rs.3000 were placed in the Library and the process of adding new books and magazines on varied aspects has continued uninterruptedly for the last 10 years. Now it provides a huge stock of more than 2000 books and displays 10 weekly/monthly magazines and 5 daily newspapers published in English and vernacular languages. Ten periodicals targeting men, women and children on the themes concerning agriculture, religion, household, health and fancy stories are regularly received and five newspapers, one English (The Tribune) and three Punjabi (Spokesman, Ajit, and Punjabi Tribune) and one Hindi (The Amar Ujjala) are daily available. Recently Dr.Kesar Singh library has attained a permanent place in a newly constructed building in the premises of 'Sarup Phulwari'- the ancestral home of S. Sarup Singh family. At its new location the library is eliciting more interest from the villagers for providing a place to sit and read where large number of them congregate more so in the morning and evening hours.

#### **The Pre-school Education Centre (A formal education organ)**

The GurGyan Foundations, an organ constituted under the aegis of Sarup Singh Sewa Society in 2010 in the memory of S. Gurnam Singh Gill, PES (an educationist grandson of S. Sarup Singh) and his wife Sn. Gian Kaur, completed its own fully furnished building within two years. It was formally inaugurated on 8th November, 2012 by S. Adyesh Partap Singh Kairon, cabinet minister for information technology and food & supply, Govt. of Punjab. The foundation aims to give urban facilities at village level in pre-school education. It started Shem Ford Little Star School as franchisee of an international chain of Shem Ford Futuristic Schools in 2013. The school is presently run at a subsidy up to 70% contributed by Gur Gyan Foundations and is expected to be self dependent as non-profit establishment within 5 years. In the opening session thirteen kids with 2 - 3+ age group from neighboring villages joined the school. The admission to the new session in April 2014 has raised the total strength to 35. The school is managed by a board of trustees and has a dedicated staff at three cadre levels. It has its own transportation facility for the students and the staff. The foundation is endeavoring to raise the total strength to full capacity of 60 students at three levels and create facilities like audio-visual room and library.

---

2. **Facilitating Education:** Sarup Singh Sewa Societies started schemes from time to time to help the rural children for continuing studies and encourage the meritorious students for higher education.

- The Society awards prize money to students of Govt. Schools under a scholarship scheme in the memory of late Sqn. Ldr. Gurmilap Singh Gill (A brave great-grand son of S. Sarup Singh) who laid his life while on duty in the service of country. The talent is selected through a completion test and the cash prizes in the range of Rs. 2000/- to 5000/- are awarded to the best three students. The participation certificates are given to all students. In the process of feedback information, each school is informed about the position attained by their students. A merit list of top ten students is circulated to all participating schools.
- Two students (One boy, One girl) with exemplary merit (if any) in the scholarship scheme are adapted for training to appear in entrance examinations conducted by UPSC (NDA), Universities (Under Graduate honours courses) and professional colleges (Medical, Engineering).
- Every year the society supplies 1000 notebooks free of cost to poor students of a Govt. Elementary School. These are used by them in school as well as at home for their class/home work of English, Math and vernacular languages. Each note book contains 60 vacant pages and four printed pages dedicated to general topics about moral values, social themes and general awareness articles.
- The society supplied sports material and sweat shirts free of cost to the students of Govt. Middle school, Maddoke.
- The society adopted the needy students (One at a time) who have shown good results in studies but are unable to continue further due to financial constraints. It takes care of his/her tuition fee, books and uniform till he/she leaves the school for better prospects.
- In view of the large number of drop out girl students from school education, the society conducted a survey to identify such cases in Maddoke village in 2007 and 2008 in which 32 such girls were identified. Nine of them were successfully persuaded to rejoin the school.

- Every now and then, the society organises declamation contests for school children on the topics of social and national significance such as Female foeticide, Importance of Sports, Drug addiction. The contest is for VI to VIII class students studying at Govt Middle School, Maddoke. The students are given cash prizes, mementoes and participation certificates.

## II - AWARENESS PROGRAMMES

In last 10 years, the society has organised 14 events as awareness programmes on socially relevant themes such as natural resources, environment, holistic development of youth, Industry-Institute Interaction, employability, career planning, health & hygiene, conscious voting, drug de-addiction and scientific temper among school children. These included three seminars, four workshops, three army recruitment rallies, three poster campaigns, one 'Run for Cause' and one Public – cum – Science fair. The society also ventured into advertising social themes through electronic media.

1. Seminars on 'Significance of water resources w.r.t. to Moga district': The society has been organising every year at least one major interaction with the society on a theme of common interest and socio-economic significance. A highly professional but grass root level seminar on '**Significance of water resources w.r.t. to Moga district**' was organised at Lala Lajpat Rai memorial Govt. College, Dhudike on 25th September, 2006. Two eminent scholars viz. Dr. D.K. Chadha, former chairman, Central Ground Water Board, Govt. of India and presently President, Global Hydro geological Solutions and Sh. Rajiv Chopra, Sr. Scientist, Punjab Remote Sensing Centre, Ludhiana delivered lectures on the problems associated with quality and quantity of water resources of the area. Dr. R.C. Sobti, Vice-Chancellor of Panjab University, Chandigarh was the Chief Guest and Mrs. Usha Sharma, IAS, secretary for environment and science & technology, Govt. of Punjab presided over the function.
2. Seminar on 'Environment awareness among the slums and the underprivileged': The society organized a rural seminar as its triennial feature on the theme '**Environment awareness among the slums and the underprivileged**'. The seminar was organized in collaboration with LLRM College of Education, Dhudike at the college campus on 28-11-2009. Professor Manjit Singh of Sociology and Dr. Paramjit Singh Kang of Political Science were

---

the key speakers and Professor A.S. Ahluwalia, Dean Science Faculty, at Panjab University, Chandigarh was the Chief Guest. Two students also presented their findings on the theme. The seminar served two purposes. It provided the opportunity to the students to prepare projects independently for which they collected the data from the target groups and the learned speakers educated the public, target groups and the students about the management of the environment immediately around them at micro level. Blankets were distributed among the families of the target groups.

3. Seminar-cum-Workshop on 'Holistic Development and Today's Youth': A seminar with focus on youth entitled '**Sarv Pakhi Vikas and Today's Youth**' was organised on 14-02-2011 at Lala Laj Pat Rai Memorial College of Education, Dhudike in collaboration with 'PEHAL', an NGO based at Kapurthala. The event was attended by more than 200 students, both boys and girls. Inaugural session of the seminar was chaired by Mr. Vijay Yade, IAS, Deputy Commissioner of Moga. The thematic session was held by Dr. Lakhbir Singh, President of 'PEHAL'. He gave an introduction to the concept of holistic development and also motivated the students to involve in an interactive session. A data base of registered participants has been generated.
4. Workshop on 'Career Councelling and Personality Development': To make students aware of the opportunities in higher studies and professional courses a workshop on '**Career Councelling and Personality Development**' was organised for X class students of Sri Hargobind Public High School, Maddoke on 27th Feb 2006. Dr. Shashi Sethi, a practising counsellor at Chandigarh and Mrs. Surinder kaur a career advisor at State Institute of education, Chandigarh talked about career building and personality development.
5. Workshop on 'Career Planning at School level': The society organized a Rural Workshop '**Career Planning at school level**' at Guru Har Gobind Public School, Maddoke on 28th April, 2007 on career planning at school level. An international social organization EDUCARE provided the resource persons from their national and international affiliates. Mr. B. S. Bhullar Director, EDUCARE (India) sensitised the students about the theme. It talk was followed by discussions and question answer session. At the end, the EDUCARE team counselled the students and presented a detailed Report highlighting the social and psychological barriers inhibiting the growth of the students.

6. Workshop on 'Personal Hygiene and Adolescent': The Second Theme comprised of the in-camera demonstration on '**Personal Hygiene and adolescent issues among teenage girls**'. The resource person Ms. Marcos from Holland advised about 20 girl students in company of 5 lady teachers from the schools. This was followed by an assembly talk at the village where Ms. Femko from Holland advised the mothers about basics of personal hygiene and provided training to them. She also spoke about AIDS and the preventive measures. The Workshop was also addressed by Dr. Renu Gandhi of Centre for Adult and Continuing Education, Panjab University and Dr. Tripta Sharma Principal Lala Lajpat Rai Memorial Collge of Education Dhudike.
7. Workshop on 'Industry-Institute Interaction': GurGyan Foundation working under the aegis of Sarup Singh Sewa Society organised a face to face interaction of Institutes and Industry 8th November, 2012. Seventy two students from nearby professional colleges enrolled for the workshop. Mr. Anurag Khanna, Area Manager and Mr. S.K. Anand, Manager EWACS division of Larson & Toubro; Mr. Jaswinder Singh, Area Manager of Godrej sensitized the participants about the needs of industry and the training courses offered for skill development. The publicity manager of Skill Development Centre at Abul khurana, District Sri Muktsar Sahib also motivated the participants.
8. First Recruitment Rally: The society organised three Army Recruitment rallies in collaboration with C-PYTES, a reputed recruitment agency. Subedar Gurcharan Singh an official from C-PYTES explained the procedures for recruitment in army and other service wings at various levels. In first rally held on 27th February, 2006 eighteen boys were selected for training for recruitment in the army and thirty six others were selected to attend vocational courses at the places identified by C-Pytes.
9. Second recruitment rally on 3rd May, 2008 enrolled 32 recruits for training to get job in defence services and five persons for vocational training in industrial field.
10. Third recruitment rally organised on 11th October, 2008 selected five persons for training for recruitment in army and three to attend vocational courses for industrial training.
11. Poster Campaign for Voter awareness: In order to create awareness among the masses about proper use of voting rights, the society prepared wall posters and hand outs at appropriate occasions. The first such effort was made during the

# EDUCATIONAL INSTITUTES



Establishment of Public Library - 2005



Inauguration of Public Library - 2006



Public Library housed at 'Sarup Phulwari' - 2012



Ardas at Inauguration Ceremony of GurGyan Foundations - 2012



S. Adaiash Partap Singh Kairon, Cabinet Minister, GoP Inaugurates GurGyan Foundations - 2012



Distinguished dignitaries at inauguration of GurGyan Foundations - 2012



Front View of GurGyan Foundations Building

# EDUCATIONAL INSTITUTES / FACILITATION



Deputy Commissioner Moga at Inauguration of GurGyan Foundations - 2012



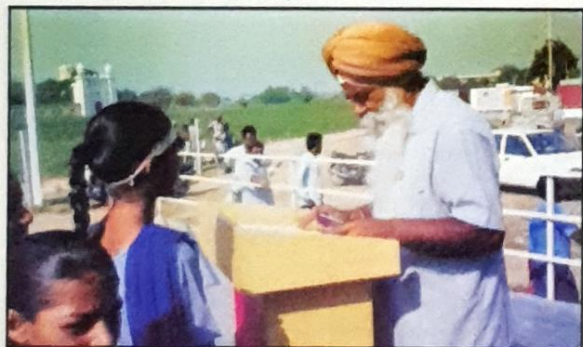
A view of audience at inauguration of GurGyan Foundations - 2012



Chief Guest interacts with organisers at inauguration of GurGyan Foundations - 2012



Study Room of Shemford Little Star Pre-Primary School started at GurGyan Foundations - 2013



Registration for Sqn. Ldr. Gurmilap Singh Gill Memorial Scholarship



Candidate Competing for Sqn. Ldr. Gurmilap Singh Gill Memorial Scholarship



Prize distribution for Sqn. Ldr. Gurmilap Singh Gill Memorial Scholarship



S. Gurtej Singh Gill distributes Notebooks to the Students of Govt. Elementary School, Maddoke

# EDUCATIONAL FACILITATION



D.r G.S. Gill & Principal Chamkaur Singh Sidhu with Student adopted for free school education



Sh. I.P. Sethi, Manager, PNB Dhudike Distributes Notebooks to Students of Govt. Elementary School



Col. Gural Singh awards Prize for Declamation Contest - 2007



Headmaster S. Natha Singh awards Prize for Declamation Contest at Govt. Primary School, Maddoke - 2007



Principal S. Iqbal Singh Inaugurates of Declamation Contest at Sri Hargobind Public School, Maddoke - 2009



Candidates Competing for Declamation Contest at Sri Hargobind Public School, Maddoke - 2009



Giani Vir Singh 'Maddoke' awards Prize for Declamation Contest at Sri Hargobind Public School, Maddoke - 2009



Giani Vir Singh 'Maddoke' awards Prize for Declamation Contest at Sri Hargobind Public School, Maddoke - 2009

# AWARENESS PROGRAMMES



Dignitaries at Inauguration of Seminar on 'Water Resources' - 2006 at LLRM Govt. College, Dhudike



Mrs. Usha Sharma IAS, delivering presidential address at Seminar on 'Water Resources' - 2006



A view of distinguished audience at Seminar on 'Water Resources' - 2006



A view of audience at Seminar on 'Water Resources' - 2006



S. Gurbans Singh Gill honours the speaker at Seminar on 'Water Resources' - 2006



Dignitaries paying floral tributes at birth place of Lala Laj Path Rai at Dhudike

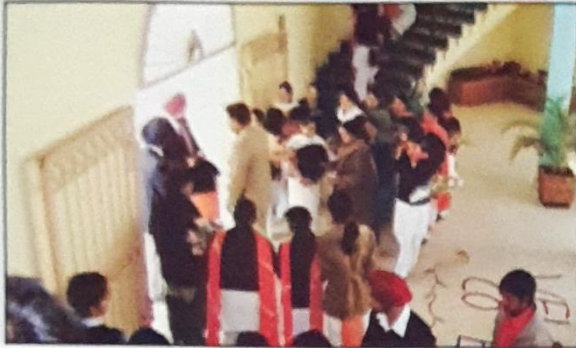


Seminar on 'Environmental awareness' - 2009. Dr. Manjit Singh, Dr. A.S. Ahluwalia, Dr. P.S. Kang & Dr. Tripta Sharma at dias.



Dr. P.S. Kang Speaking at Seminar on 'Environmental awareness' - 2009 at LLRM College of Education, Dhudike

# AWARENESS PROGRAMMES



Receiving the main speaker Dr. Lakhmir Singh at seminar on 'Holistic development of youth' - 2011



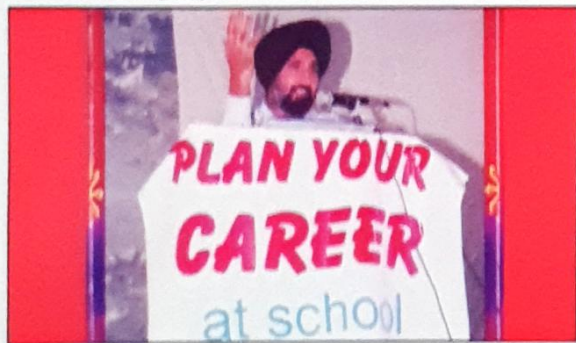
A view of audience at seminar on 'Holistic development of youth' - 2011



SSP Moga inaugurates the work shop on 'Career counseling & personality development' - 2006



Dr. Shashi Sethi at the workshop on Career counseling & personality development' - 2006 at Sri Hargobind Public School Maddoke



Mr. B.S. Bhular, Director Educare interacting with the students at workshop on 'Career Planning' - 2007



Workshop for 'Adolescent Girls and Personal Hygiene' - 2007. Ms. Marcos, Ms. Femko, Dr. Renu, Dr. Tripta



Dr. Tripta Sharma Principal LLRM College of Education Dhudike honoring Ms. Marcos from Holland



Giani Vir Singh, Maddoke honours Mr. B.S. Bhular, Director, Educare, at Workshop on 'Career Planning' - 2007

# AWARENESS PROGRAMMES



S. Adash Partap Singh Kairon presides over the workshop on 'Industry-Institute Interaction' - 2012



S. Gurkeerat Singh Gill, IAS (Retd.), Director GurGyan Foundation welcomes the dignitaries



Dr. Gurtek Singh Gill welcomes the delegates from Industry at workshop on 'Industry-Institute Interaction'- 2012



Mrs. Baljinder Kaur Gill welcomes the delegates from Industry at workshop on 'Industry-Institute Interaction'- 2012



A view of audience at the workshop on 'Industry-Institute Interaction' - 2012



Students enroll for the workshop on 'Industry-Institute Interaction' - 2012

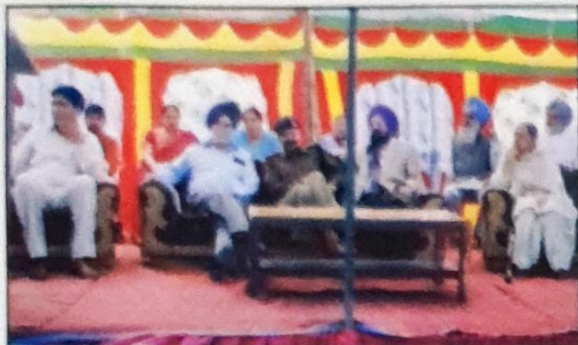


Mr. Jaswinder Singh Area Manager, Godrej interacts with the participants at workshop on 'Industry-Institute Interaction' - 2012



Punjabi folk singer from Denmark – Anita Larche honored by the Chief Guest

# AWARENESS PROGRAMMES



Col. Gurial Singh, President & Dr. Gurtek Singh, Secretary Sarup Singh Sewa Society with Chief Guest, SSP Moga at Army Recruitment Rally



Candidates taking instruction before the start of Army Recruitment Rally - 1



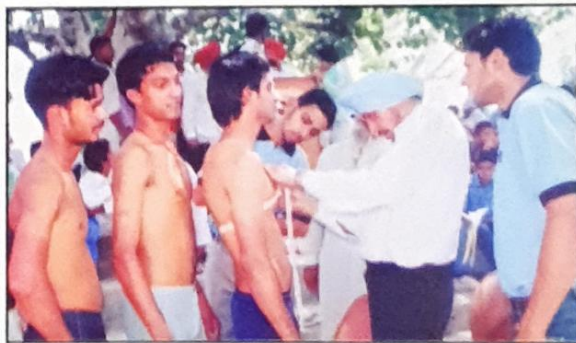
Candidates taking instruction before the start of Army Recruitment Rally - 2



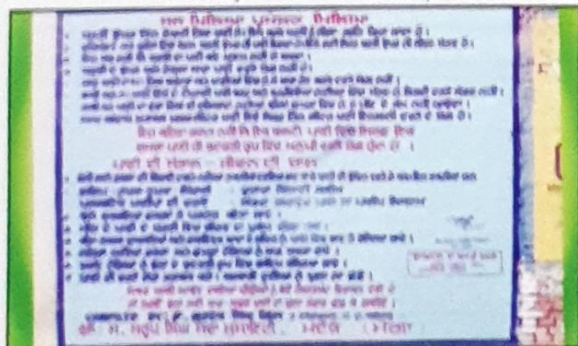
Verification of documents at Army Recruitment Rally



Candidates getting ready for physical measurements at Army Recruitment Rally



Physical measurements in progress at Army Recruitment Rally



Wall poster for awareness about Significance of Water resources



Wall poster for awareness about voting rights

# AWARENESS PROGRAMMES / NEWS CLIPS



De-addiction campaign. Col. G.S. Gill & Principal Deepak Kalia giving instruction to the students before the "Run for Cause"



Bal Mela - The Students of Shemrock Little Star School, Maddoke performing an event on "Unity in Diversity"



Bal Mela - The Students of Shemrock Little Star School, Maddoke performing dance to the tunes - 2013



Prize distribution by the Chief Guest for "Run for Cause" at Bal Mela - 2013



S. Jaswnat Singh Kanwal, Guest of Honour giving presidential remarks at Bal Mela - 2013



News about the activities of Sarup Singh Sewa Society & GurGyan Foundation, Maddoke



News about the declamation contest held at Sri Hargobind Public School, Maddoke - 2009



News about Solar Lights installed by Sarup Singh Sewa Society at Maddoke

---

Panchayat and Zila Prished elections of 2008. These posters were released by Deputy Commissioner of Moga.

12. Poster Campaign for voting rights: The objective of voter awareness was continued in the parliamentary elections of 2009 to educate the rural people about the significance of their vote and guide them about the proper use of their right to vote. The posters were written on 22 popular places selected in 10 villages of the area.
13. Voter awareness campaign: In recent election to the Punjab Assembly in 2012 this campaign was continued with more intensity by running a strip and induction of advertisement in the local cable channels (Fastway), distributing handouts and writing wall posters in 16 villages of Moga district and Jagraon tehsil.
14. Poster Campaign for awareness about Water Resources: A huge wall poster for awareness regarding significance and proper use of water resources with motto of 'JAL MILEAA – PARMESHER MILLEAA' was written near village bus stand in 2006. It was dedicated to the villagers by Dr. R.C. Sobti, Vice Chancellor, Panjab university, Chandigarh.
15. Run for cause: In view of the news about increasing use of drugs among the youth of Punjab, the society organized an awareness programme to enthuse the spirit of health consciousness. **NASHA MUKTI ABHYAN** started with a 'Run for De-addiction' organised for all ages of male & female participation followed by the skill games for children and parents. The skill games included slow cycling, 50meters race for children below 6 years, Needle & thread race for couples, Lemon & spoon race for girls and Musical chair for parents. A healthy baby competition for children below 5 years was also organised.
16. Bal Mela and Science Fare: On the occasion of Childrens' Day the students from six schools participated in the '**Bal Mela cum Science Fare**' organized by the society on 14th November, 2014. The stalls for fun games and exhibition on socio-scientific themes were arranged and managed by the children. A short cultural programme of fancy dress, group songs and solo songs was presented by students. The tiny tots of Shem Ford Little Star Play way School run by Gur Gyan Foundation of Sarup Singh Sewa Society presented a national dress-drill on the theme of 'Unity in Diversity'. The children were inspired by Punjabi folk songs of Ms. Anita lerche, a punjabi singer of Denmark nationality and popularly known as 'Denmark di Heer.'

---

### III - PUBLIC AMENITIES

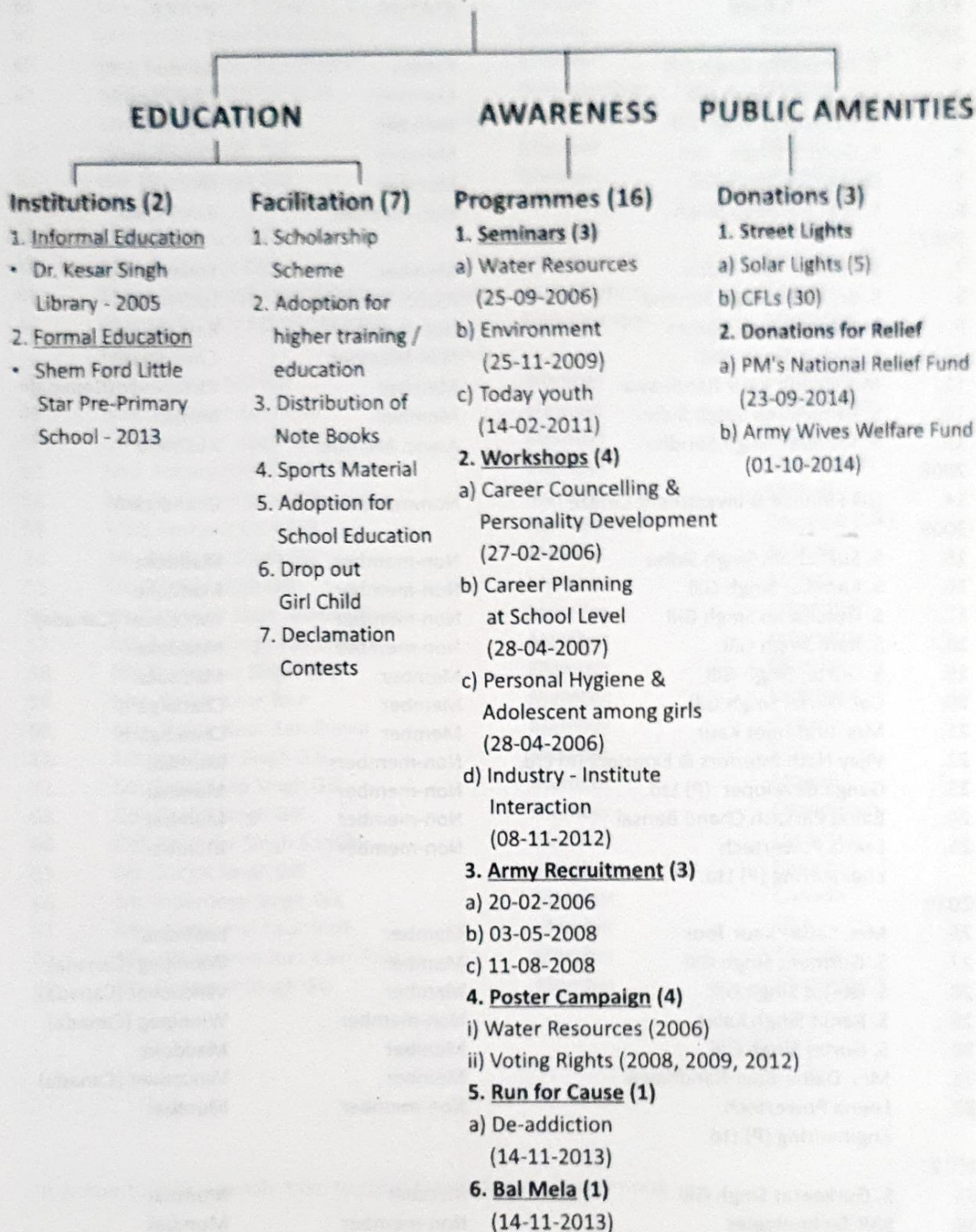
In addition to its educative and awareness projects, the society has actively contributed towards providing essential public amenities from micro to macro level. It raised substantial amount of funds through voluntary donation from its members and general public for improvement of facilities at village level as well as for National Relief Funds during natural calamities.

- **Solar Lights and CFLs in the Village:** The society started the project to install street lights in village Maddoke. It managed to get through its proposal from Punjab Government to install solar lights on discount at appropriate places. The society collected voluntary donations for this purpose from its members and the public (S. Kamikar Singh Gill, S. Sukhchain Singh Sidhu and S. Gursharan Singh Gill). The society procured five solar lights on discount from PEDDA out of which one solar light was donated by the society. These were installed at most vulnerable corners of village streets. In addition to this the society also fixed 30 electric lights (CFLs) in and around the village. The monitoring and maintenance of this facility is being looked in to regularly.
- **Contribution to Prime Minister's National Relief Fund:** Showing its concern about the distress of fellow countrymen due to devastating floods in Jammu and Kashmir in September 2014, the society asked its members to donate for Prime Minister's National Relief Fund. An amount of Rs. 22050/- was collected and sent to PMO by cheque on 23<sup>rd</sup> September, 2014.
- **Contribution to AWWA:** The society started rigorous campaign among its members to collect funds for the army personnel who suffered loss of life and property during floods in Jammu & Kashmir. It collected an amount of Rs. 40000/- and sent it to AWWA Fund, Col. A, Northern Command, Udhampur 1<sup>st</sup> October, 2014.

# AT A GLANCE

## Activities of Ten Years (2005-14)

Three main spheres of action



Forget what you can get and see what you can give.

Thanks for standing up to our cause

## LIST OF DONERS - YEAR WISE

YEAR	NAME	STATUS	PLACE
2005			
1.	S. Gursharan Singh Gill	Patron	London (UK)
2.	Col. Gurlal Singh Gill	Member	Chandigarh
3.	S. Gurkeerat Singh Gill	Member	Mumbai
4.	S. Gurprit Singh Gill	Member	Chandigarh
5.	Dr. Gurtek Singh Gill	Member	Mohali
6.	S.(Gill) Hardeep Singh	Non-member	Kokri Kalan
2007			
7.	Sn. Kulbir Kaur Sidhu	Member	Talwandi Sabo
8.	S. Brijinder Singh Sandhu	Assoc. Member	Ludhiana
9.	S. Jagdev Singh Hansra	Non-member	Kamalpura
10.	S. Sarbjit Singh Nat	Non-Member	Chandigarh
11.	Mrs. Dalbir Kaur Randhawa	Member	Vancouver (Canada)
12.	S. Kamaldeep Singh Sidhu	Member	Mohali
13.	S. Satinder Singh Sandhu	Assoc. Member	Australia
2008			
14.	Gill Finance & Investment Centre	Non-member	Chandigarh
2009			
15.	S. Sukhchain Singh Sidhu	Non-member	Maddoke
16.	S. Kamikar Singh Gill	Non-member	Maddoke
17.	S. Gursharan Singh Gill	Non-member	Vancouver (Canada)
18.	S. Ram Singh Gill	Non-member	Maddoke
19.	S. Gurtej Singh Gill	Member	Maddoke
20.	Col. Gurlal Singh Gill	Member	Chandigarh
21.	Mrs. Brahmjot Kaur	Member	Chandigarh
22.	Vijay Nath Interiors & Exteriors (P) Ltd.	Non-members	Mumbai
23.	Ganga developer (P) Ltd.	Non-member	Mumbai
24.	Balraj Parkash Chand Bansal	Non-member	Mumbai
25.	Leena Powertech Engineering (P) Ltd.	Non-member	Mumbai
2010			
26.	Mrs. Satbir Kaur Toor	Member	Ludhiana
27.	S. Gurmeet Singh Gill	Member	Winnipeg (Canada)
28.	S. Gurjot Singh Gill	Member	Vancouver (Canada)
29.	S. Ranjit Singh Kaler	Non-member	Winnipeg (Canada)
30.	S. Gurtej Singh Gill	Member	Maddoke
31.	Mrs. Dalbir Kaur Randhawa	Member	Vancouver (Canada)
32.	Leena Powertech Engineering (P) Ltd.	Non-member	Mumbai
2012			
33.	S. Gurkeerat Singh Gill	Member	Mumbai
34.	SBR Technologies	Non-member	Mumbai

35.	Jhunjhunwala Foundation (P) Ltd.	Non-member	Mumbai
2013			
36.	Mrs. Satbir Kaur Toor	Member	Ludhiana
37.	Mrs. Rajmohinder Kaur Gill	Member	Patiala
38.	Mrs. Jasbir Kaur Sidhu	Member	Mohali
39.	Mrs. Dalbir Kaur Randhawa	Member	Vancouver (Canada)
40.	Mrs. Kulbir Kaur Randhawa	Member	Talwandi Sabo
41.	M/S LEENA POWERTECH ENGINEERING (P) LTD (For Souvenir)	Non-member	Mumbai
42.	Dr. Gurtek Singh Gill	Member	Mohali
43.	Col. Gurlal Singh Gill	Member	Chandigarh
2014			
44.	S. Gurtej Singh Gill	Member	Maddoke
45.	Mrs. Brahmjot Kaur	Member	Mohali
46.	M/S MR. GOOSE LIMOUSINE (For Souvenir)	Non-Member	Canada
47.	M/S GURGYAN FOUNDATIONS, MADDOKE (For Souvenir)	Non-Member	Maddoke
48.	Mrs. Simran Gill Nat	Member	Chandigarh
49.	Mrs. Manjeet Kaur Gill	Member	Chandigarh
50.	Col. Irwinder Singh Gill	Member	Chandigarh
51.	Maj. Amanpreet Singh Gill	Member	Chandigarh
52.	Mrs. Baljinder Kaur Gill	Member	Mohali
53.	Miss Ravnoor kaur Gill	Non-Member	Glasgow (UK)
54.	Mr. Ravdeep Singh Gill	Member	Mohali
55.	Dr. Gurtek singh Gill	Member	Mohali
56.	Dr. Parambir Kaur Gill Randhawa	Member	Jalandhar
57.	Mr. Agiapal Singh Randhawa	Member	Jalandhar
58.	Mr. Gurkeerat Singh Gill	Member	Mumbai
59.	Mrs. Satbir Kaur Toor	Member	Ludhiana
60.	Mrs. Dalbir Kaur Randhawa	Member	Canada
61.	Mr. Navdeep Singh Gill	Member	USA
62.	Mr. Tarandeep Singh Gill	Member	Mohali
63.	Col. Gurlal Singh Gill	Member	Chandigarh
64.	Col. Brijinder Singh Sandhu	Member	Ludhiana
65.	Mr. Gurjot Singh Gill	Member	Canada
66.	Mr. Inderdeep Singh Gill	Member	Canada
67.	Mrs. Navkamal Kaur Bath	Member	USA
68.	Mrs. Harsimran Jeet Kaur Toor	Member	Mohali
69.	Mr. Gurpreet Singh Gill	Member	Chandigarh

Its better to light a candle than to curse the darkness - Anonymous

# ਬਦਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ

ਤਿੱਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਅਤੇ ਅਣ-ਚਾਹਿਆ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੋਵੀਅਤ ਸੰਘ ਅਤੇ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਕੈਂਪ ਦੇ ਬਿਖਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜਸੀ ਪੱਖੋਂ ਸੰਸਾਰ ਇਕ-ਧਰੁਵੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਜਾਂ ਨਵ-ਸਾਮਰਾਜਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀ ਨਹੀਂ। ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਸਮਰਥਕ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਅਵਿਕਸਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ, ਲਚਕੀਲੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲਾ ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਤਰਜ਼ ਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ/ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਪੂੰਜੀ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਇਜ਼ਾਫ਼ੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਛੜੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਅਮਨ, ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ (ਵਸਤਾਂ/ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ) ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤ੍ਰਕ ਰਾਜਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੁਭਾਉਣੇ ਨਾਹਰੇ ਹਨ। ਉਦਾਰਤਾ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ/ਮਰਿਯਾਦਾ-ਪਾਲਕ ਬੰਧੋਜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਲੰਪਟ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਕਦਰ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਉਪਭੋਗੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਟੇਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ/ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੈ, ਉਚੇਰੀਆਂ ਮਾਨਵੀ ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ਕ ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ। ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਉਪਭੋਗੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਚਲਣ ਨਾਲ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਜਣਾਵਾਂ ਤੇ ਸਨਾਤਨੀ ਗਲ-ਘੋਟੂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਦਮਨ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਉਸਾਰੂ ਤੇ ਸਾਰਥਿਕ ਕਦਰ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਬਲੀ ਵੀ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਰਾਜਸੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ, ਗਉ-ਗਰੀਬ ਦੀ ਰਾਖੀ (ਗਰੀਬੀ ਗਦਾ ਹਮਾਰੀ) ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਵਸਣ (ਸੱਤਾ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਥਾਂ ਸੱਚ/ਸੰਤੋਖ ਗਿਆਨ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ) ਵਾਲਾ ਪੰਜਾਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ-ਭਿਆਲੀ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿਚ ਅਸਲੋਂ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਆਇਆ ਹੈ। ਬੁਰਜੁਆ ਸੱਤਾ ਸਿਆਸਤ ਉੱਪਰ ਕਾਬਜ਼ ਦੇਸੀ/ਭਾਰਤੀ ਸਰਮਾਏਦਾਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦੇਸੀ/ਬਦੇਸ਼ੀ ਪੂੰਜੀ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ ਢਾਅ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਬਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਏਜੰਟਾਂ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਦੇ ਨਵ-ਸਾਮਰਾਜਵਾਦੀ ਏਜੰਡੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਲੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾ ਰਹੇ ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣ-ਮਿਥ ਕੇ ਫ਼ੇਲ ਕੀਤਾ। ਦੇਸੀ/ਬਿਦੇਸ਼ੀ ਸਰਮਾਏ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵਪਾਰਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ 'ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਰਥਿਕ ਜ਼ੋਨ' (SEZ) ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਪਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮੀ ਤੇ ਉਪਜੀਵਕਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਖੋਹ ਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ

ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਕਮਿਸ਼ਨ ਏਜੰਟਾਂ ਜਾਂ ਦਲਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਲੋਕਤੰਤਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਮ ਉਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬਣੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਆਰਥਿਕ ਬਰਾਬਰੀ, ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ/ਟਿਕਵੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਨਿਆਂ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰਕਾਰੀ, ਅਰਧ-ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਸਹਿਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਗਿਣ-ਮਿਥ ਕੇ ਉਜਾੜੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀਕਰਣ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਸਰਕਾਰੀ/ਅਰਧ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ। ਪੰਜਾਬ ਰੋਡਵੇਜ਼, ਪੈਪਸੂ ਰੋਡਵੇਜ਼ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਵਰਗੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਿਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਈ ਮਹਿਕਮੇ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਸਿਰ ਛਾਂਟੀ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਲਟਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ/ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਆਸਾਮੀਆਂ ਖਾਲੀ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਜਟ ਵਿਚ ਕੱਟ ਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਗਰਾਂਟਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ/ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਮਚਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿੱਜੀਕਰਣ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮਹਿੰਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਸਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਘਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਵਿੱਦਿਆ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁਣ ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਵਣਜ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਚਲਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉਪਰ ਵੀ ਨਾਂਹਮੁਖੀ ਤੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏ ਹਨ। 'ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਬੇੜ ਤੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੀ' ਜਾਂ 'ਖਾਓ ਪੀਓ ਐਸ਼ ਕਰੋ ਮਿੱਤਰੋ' ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਗੀਤ ਖ਼ਲਾਅ 'ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਸਮੂਹਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। 'ਖਾਊ-ਪੀਊ' ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਲੰਪਟ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਰਲੱਜ ਪੂਰਤੀ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਾਪ-ਦੰਡ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬੰਦੇ ਦੀ ਧਨ-ਸੰਪਤੀ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਹੀ ਉਸਦੀ ਸਮਾਜਕ ਹੈਸੀਅਤ ਤੇ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਾਂ/ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਲਾਲਸਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਬੜੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਿੱਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਦੇ ਘੁਟਾਲੇ ਹਨ। ਸਰਮਾਏ ਦੇ ਪ੍ਰੇਤ-ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਡੇ ਰਾਜਸੀ ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਸ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੰਢੇ ਹੋਏ ਰਾਜਸੀ ਘੁਲਾਟੀਏ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਪਾਸੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ - ਸੱਤਾ 'ਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਲ ਬਦਲੀ ਦੇ ਰਾਜਸੀ ਸਤਰੰਜ ਕਿੰਨੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਵਾਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਸੱਤਾ ਦੇ ਵਿਕੇਂਦਰੀਕਰਣ ਦਾ

ਦਾਹਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੇ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਜ਼ੀਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਦੇ ਹਨ। ਸੱਤਾ-ਸਿਆਸਤ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਾਪਾਕ ਸਿਆਸੀ ਗਠਜੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਫਿਰਕੂ ਨਾਹਰੇ, ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਦੀ ਪਾਪੀ ਪੂੰਜੀ (ਮਾਇਆ) ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪਰਲੋਭਣ ਸਾਡੇ ਰਾਜਸੀ ਕਲਚਰ ਦਾ ਸਹਿਜ ਅੰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਆਸੀ ਆਕਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮੂਕ ਸਹਿਮਤੀ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਧੰਦਾ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਖੇਡ-ਸੰਸਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਕਲੰਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਦੀ ਫੌਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕਬੱਡੀ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਬੂਤਰਬਾਜ਼ੀ ਵੀ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਰਾਜਸੀ ਸੱਤਾ ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਬੁਰਜੁਆ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸੌਂਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀਆਂ ਬੁੱਝਦੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਰੂ ਰੁਝਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਨਹੀਂ।

ਡਾ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ  
ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ  
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ,  
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ,  
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

"Try not to become a man of success but a man of value"

-Albert Einstein

## ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ

ਮਨੁੱਖ ਕਾਦਿਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਚਨਾ

ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਰੱਬ, ਸੁੰਨ -ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਤੋਂ, ਆਪਣੀ ਮੌਜ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਗਟ ਹੋ ਕੇ ਕੁਦਰਤਿ (ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ) ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬੇਅੰਤ ਤੇ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ (ਮਰਦ ਤੇ ਨਾਰੀ) ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਦਰਜਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਪਿਛੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ-ਪਤਿਆਂ ਦੇ ਚਸਕਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਕੇ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸੋਹਨੀ ਸਰੂਪਿ ਸੁਜਾਣਿ ਬਿਚਖਨਿ ॥ ਅਤਿ ਗਰਬੈ ਮੋਹਿ ਫਾਕੀ ਤੂੰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਅਵਰ ਜੋਨਿ ਤੇਰੀ ਪਨਿਹਾਰੀ ॥ ਇਸੁ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਤੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ ॥

ਸੁਇਨਾ ਰੂਪਾ ਤੁਝ ਪਹਿ ਦਾਮ ॥ ਸੀਲੁ ਬਿਗਾਰਿਓ ਤੇਰਾ ਕਾਮ ॥੪॥ (ਮ.ਪ,੩੭੪)

**ਭਾਵ:** (ਹੇ ਭਾਈ!) ਤੈਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਸੋਹਣਾ ਸਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਤੂੰ ਚਤੁਰਾਈ (ਵਲ-ਛਲ) ਨਹੀਂ ਤਿਆਗੀ, ਬਹੁਤ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਬਿਨਸਣਹਾਰ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ॥ ਰਹਾਉ ॥

(ਹੇ ਜੀਵ!) ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਤੇਰੀਆਂ ਸੇਵਕ ਹਨ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਤੇਰੀ ਸਿਰਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ ਮਾਲਿਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ। ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਸੁਇਨਾ ਹੈ, ਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਧਨ-ਪਦਾਰਥ ਹੈ (ਹੋਰ ਜੂਨਾਂ ਪਾਸ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ) ਪਰ, ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੇ ਤੇਰਾ ਸੁਭਾਉ (ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫਬਦਾ ਹੈ) ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।੪।

**ਮਨੁੱਖਾ ਜੂਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ - ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਵਾਗਵਣ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗੇੜ 'ਚੋਂ ਖਲਾਸੀ**

ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਰਚਨਾ (ਮਨੁੱਖ) ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ (ਟੀਚਾ) ਵੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਮਨੋਰਥ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਕੇਵਲ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ) ਦੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸਰਬ-ਸਾਂਝੇ ਅਤੇ ਸਦੀਵਕਾਲੀ ਫਲਸਫੇ (ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ) ਤੋਂ ਹੀ ਸੇਧਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰੰਕਾਰ-ਸਰੂਪ ਗੁਰੂ (ਗੁਰਬਾਣੀ) ਅਤੇ 'ਕਰਤਾਰ' ਹੀ ਅਭੁੱਲ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤਨਾ ਵੀ ਸੂਝਵਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਭੁੱਲਣਹਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣਹਾਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ -

ਭੁਲਣ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਅਭੁਲੁ ਗੁਰੂ ਕਰਤਾਰੁ ॥ (ਮ.੧, ੬੧)

**ਭਾਵ:** (ਹੇ ਭਾਈ! ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਢਹੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ) ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਗ਼ਲਤੀ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਕਰਤਾਰ ਹੈ ਜੋ (ਨਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ) ਨਾ ਹੀ ਗਲਤੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜੂਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਬਾਰੇ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ -

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ ॥ ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ ॥ ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੇ ਨ ਕਾਮ ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ ॥੧॥ ਸਰੰਜਾਮਿ ਲਾਗੁ ਭਵਜਲ ਤਰਨ ਕੈ ॥ ਜਨਮ ਬ੍ਰਿਥਾ ਜਾਤ ਰੰਗਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (ਮ.੫,੧੨)

ਭਾਵ: (ਹੇ ਭਾਈ!) ਤੈਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਤੇਰੇ ਲਈ ਇਹੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। (ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉੱਦਮ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ) ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਰਥ ਨਹੀਂ (ਤੇਰੀ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਅਪੜਾਉਣਗੇ)। (ਇਸ ਵਾਸਤੇ) ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ (ਭੀ) ਮਿਲ ਬੈਠਿਆ ਕਰ (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਭੀ) ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਕਰ (ਭਾਵ, ਮਾਲਿਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਸੁਕਰਾਨੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ, ਰੱਬੀ-ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਿਆ ਕਰ)।੧।

(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਦੇ (ਭੀ) ਆਹਰੇ ਲੱਗ। (ਨਿਰੇ) ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ (ਬਿਨਸਣਹਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ) ਵਿੱਚ ਤੇਰਾ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।੧॥ ਰਹਾਉ।

ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਰਮ-ਆਪੇ (ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ) ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਦੀਵੀ ਆਨੰਦ ਵਾਲੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

**ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ਕ-ਮਾਤਰ ਜਵਾਬ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਗੁਰ-ਫੁਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਰ, ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ-

ਸੋਚੈ ਸੋਚਿ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸੋਚੀ ਲਖ ਵਾਰ ॥ ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵਤਾਰ ॥

ਭੁਖਿਆ ਭੁਖ ਨਾ ਉਤਰੀ, ਜੇ ਬੰਨਾ ਪੁਰੀਆ ਭਾਰ ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ ॥

ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ, ਕਿਵ ਰੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ ॥ ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ, ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ ॥੧॥ (ਮ.੧, ਪੰ.੧)

ਭਾਵ: ਜੇ ਮੈਂ ਲੱਖ ਵਾਰੀ (ਭੀ) (ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ) ਸੁੱਚ ਰੱਖਾਂ, (ਤਾਂ ਭੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸੁੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ (ਮਨ ਦੀ) ਸੁੱਚ (ਨਿਰਮਲਤਾ) ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਮੈਂ (ਸਰੀਰ ਦੀ) ਇੱਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ ਲਾਈ ਰੱਖਾਂ, (ਤਾਂ ਭੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਚੁੱਪ ਕਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਸਕਦੀ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਭਵਣਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੇਰ (ਭੀ) ਸਾਂਭ ਲਵਾਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਿਹਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ (ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ) ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਹੋਵਣ, (ਤਾਂ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ) ਇੱਕ ਭੀ ਚਤੁਰਾਈ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ।

(ਤਾਂ ਫਿਰ) ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ (ਭਾਵ, ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ) ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕੀਦਾ ਹੈ? (ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ) ਕੂੜ ਦਾ ਪੜਦਾ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ?

**ਉੱਤਰ:** ਰਜਾ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ - (ਇਹੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ)। ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਇਹ ਵਿਧੀ) ਧੁਰ ਤੋਂ ਹੀ ਜਦ ਤੋਂ ਜਗਤ (ਕੁਦਰਤ) ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਲਿਖੀ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 'ਸਚਿਆਰ' ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਤੱਕ ਅੱਪੜਣ ਲਈ ਰਜਾ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭਾਣੇ (ਹੁਕਮ) ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ (ਯਾਨੀ ਕਿ ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚੱਲਣ) ਦਾ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚੱਲਿਆਂ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਗੁਰਮਤਿ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫਲਸਫ਼ਾ) ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਹੈ?**  
ਨਹੀਂ, ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁਰਮਾਣ ਹਨ -

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥

ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥

ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥ (ਮ.੩, ੫੫੪)

**ਭਾਵ:** ਜਿਸ ਦੇ ਪੀਤਿਆਂ (ਸੇਵਨ ਕੀਤਿਆਂ) ਅਕਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਕਣ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਆ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ-ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਮਾਲਿਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲੋਂ ਧੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਿਆਂ ਮਾਲਿਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਸਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਐਸਾ ਚੰਦਰਾ ਨਸ਼ਾ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵੱਸ ਚੱਲੇ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਕਬੀਰ ਭਾਂਗ ਮਾਛਲੀ ਸੁਰਾ ਪਾਨਿ ਜੋ ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਖਾਂਹਿ ॥**

**ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਨੇਮ ਕੀਏ ਤੇ ਸਭੈ ਰਸਾਤਲਿ ਜਾਂਹਿ ॥੨੩੩॥ (ਕਬੀਰ ਜੀ, ੧੩੭੭)**

**ਪਦ-ਅਰਥ**

ਭਾਂਗ-ਭੰਗ। ਮਾਛਲੀ-ਮੱਛੀ। ਸੁਰਾ-ਸ਼ਰਾਬ। ਪਾਨਿ-ਪੀਣ ਵਾਲਾ। ਰਸਾਤਲ ਜਾਂਹਿ-ਗਰਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਭਾਵ:** ਹੇ ਕਬੀਰ! ਜੋ ਲੋਕ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਬਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ (ਕਰਮ-ਕਾਂਡੀ) ਧਰਮ-ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੰਗ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ (ਯਾਨੀ ਕਿ, ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਮੱਛੀ-ਮਾਸ ਆਦਿ ਦੇ ਚਸਕਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ-ਮਾਤਰ ਲਈ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮ-ਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਅਰਥ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ (ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ) ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਘੋਰ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ।

**ਸਰਬ-ਸਾਂਝਾ ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫਾ:**

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਫਲਸਫਾ (ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫਾ) ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਸਰਬ-ਸਾਂਝਾ ਫਲਸਫਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲਮਗੀਰੀ ਤੇ ਸਦੀਵਕਾਲੀ ਫਲਸਫਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕੌਮ, ਫਿਰਕੇ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ, ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਅਨਮੋਲ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖ ਦੀ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵੀ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਖ ਕੌਣ ਹੈ ?**

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ (ਦਏਡਨਿਟਿੰਨ) ਇੰਜ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ -

**ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਖਾ ਬੰਧਪੁ ਹੈ ਭਾਈ ਜਿ ਗੁਰ ਕੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਆਵੈ ॥**

**ਆਪਣੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਭਾਈ ਵਿਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵੈ ॥ (ਮ:੩, ੬੦੧)**

**ਭਾਵ:** ਹੇ ਭਾਈ! ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ (ਮਰਦ ਤੇ ਨਾਰੀ) ਗੁਰੂ (ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ) ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ (ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚੱਲਣ) ਦਾ ਸਿਦਕਦਿਲੀ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ (ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ) ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ (ਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ) ਵਿਛੁੜ ਕੇ (ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ) ਚੋਟਾਂ ਸਹਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਵਾਰਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਅੱਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਡੁੱਬਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ? ਲੇਖਕ ਦੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:

### 1. ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ

ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ ੧੭੮੦ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ (ਤਕਰੀਬਨ ੯੫%) ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ, ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

### 2. ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਸਾਜਿਸ਼

ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਧਿਰਾਂ ਹਨ -

(ੳ) ਰਾਜਨੀਤਕ-ਪੁਜਾਰੀ-ਸਰਮਾਏਦਾਰ' ਦੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਤਿੱਕੜੀ।

(ਅ) ਈਰਖਾਲੂ ਤੇ ਫਿਰਕਾ-ਪ੍ਰਸਤ ਅਨਮਤੀਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫਾ ਰਾਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਰਾਸ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਾਨਵ-ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਪਾਸਾਰ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਹੀ ਨੇਸਤੋ-ਨਾਬੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਪੰਜ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਉਂਤ-ਬੰਦ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਜਿਸੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ -

(ੳ) ਨਸ਼ੇੜੀ, ਵਿਹਲੜ, ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਆਚਰਣ-ਹੀਣ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

(ਅ) ਆਰਥਕ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;

(ੲ) ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਫਲਸਫੇ, ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕ ਕੇ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਖ਼ਬਰਦਾਰ ! ਹੋਸ਼ਿਆਰ !!**

ਐ ਮਨੁੱਖ! ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਦੀਵੀ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਗਵਣ (ਜਨਮ-ਮਰਨ) ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗੇੜ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਿਦ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ। ਪਰ, ਇਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ (ਕੁਮੱਤੜੀ) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ -

**ਤਿਆਗੋਂ ਮਨ ਕੀ ਮਤੜੀ ਵਿਸਾਰੋਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਜੀਉ ॥**

**ਇਉ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਦਰਸਾਵੜਾ ਨਹ ਲਗੈ ਤਤੀ ਵਾਉ ਜੀਉ ॥ (ਮ.੧, ੭੬੩)**

**ਭਾਵ:** (ਹੇ ਭਾਈ!) ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਮੱਤ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂ, ਜੇ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ (ਮਾਇਆ ਆਦਿਕ) ਪਿਆਰ ਭੁਲਾ ਦੇਵੇਂ, ਤਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਵੇਂਗਾ, ਕੋਈ ਦੁਖ-ਕਲੇਸ਼ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਤੂੰ ਆਵਾਗਵਣ ਦੇ ਲੰਮੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਠੋਕਰਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁਖ ਪਾਂਦਾ ਰਹੇਂਗਾ-

**ਸਭ ਇਕਠੇ ਹੋਇ ਆਇਆ ॥ ਘਰਿ ਜਾਸਨਿ ਵਾਟ ਵਟਾਇਆ ॥**

**ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਹਾ ਲੈ ਗਏ ਮਨਮੁਖ ਚਲੇ ਮੂਲੁ ਗਵਾਇ ਜੀਉ ॥ (ਮ:੫, ੭੪)**

**ਭਾਵ :** ਸਾਰੇ (ਨਰ-ਨਾਰ) ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ, ਪਰ (ਇਥੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਪਰਲੋਕ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ (ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ) ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਥੋਂ (ਹਰਿ-ਨਾਮ ਦਾ, ਪ੍ਰਭੂ-ਪਿਆਰ ਦਾ, ਰੱਬੀ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦਾ) ਨਫਾ ਖੱਟ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਪਹਿਲੀ ਰਾਸ-ਪੁੰਜੀ (ਕਮਾਈ) ਭੀ ਗਵਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪਹਿਲੇ ਕੀਤੇ, ਭਲੇ ਕਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਿਟਾ ਕੇ, ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਹੀ ਇਥੋਂ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

**ਮਨਮੁਖ ਮਰਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਭੀ ਮਰਹਿ ਜਮ ਦਰਿ ਹੋਹਿ ਖੁਆਰੁ ॥੨॥ (ਮ.੩, ੪੩੦)**

**ਭਾਵ:** (ਹੇ ਭਾਈ ! ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਮਰ ਕੇ ਜੰਮਣ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਮ ਦੇ ਦਰ 'ਤੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਹੜ ਹੈ। ਚੰਦਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਰਥਕ ਪੱਖੋਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਚੰਦਰੀ ਵਾਦੀ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਵੀ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਨੇ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਚੰਦਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਨੌਜਵਾਨੀ, ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕਰਤੂਤਾਂ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਿੱਖੀ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਹੋਰ ਜੋ ਕੁੱਝ ਮਰਜ਼ੀ ਬਣਿਆ ਫਿਰੇ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਉੱਪਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਫੁਰਮਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ (ਮਰਦ ਤੇ ਨਾਰੀ) ਆਵਾਗਵਣ (ਜਨਮ-ਮਰਨ) ਦੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਗੇੜ 'ਚੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

(ਨੋਟ: ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਹਰ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਲਈ ਸੀਸ ਨਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਉਸੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ 'ਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਧ੍ਰੋਹ ਹੈ, ਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਤੁੱਲ ਵੀ ਹੈ।)।

**ਲੈਫ. ਕਰਨਲ (ਰਿਟਾ.) ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਬੀੜ ਰਾਊਕੇ)**

**Mob.91-94654-47897**

**001-778-549-7679**

"There is no other teacher but your own soul"

-Swami Vivekananda

## ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਆ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੁੱਢਲਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਂਗੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਿੱਤੇ, ਸੂਬੇ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਝਲਕ ਉਸਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਡੁੱਲ ਡੁੱਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਤ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਜਵਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਵਿਕਾਸਮੁੱਖੀ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਕ੍ਰਮ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਅਤੇ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਘ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਖਬਾਰੀ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਮੀਡੀਆ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਾਨਾਵੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਬਣ ਕੇ ਨਿੱਤਰੇ ਹਨ। ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਅਖਬਾਰ ਨਮੀਸੀ ਵਿਚ ਬੜੇ ਸਰਲ ਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਅਰਥਾਤ ਖਬਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਮੀਲ ਪੱਖਰ ਗੱਡੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹਿੰਦਨੁਮਾ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅਧੀਨ ਵੱਧਦੀ ਫੁੱਲਦੀ ਰਹੀ। ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਇੰਨਕਲਾਬੀ ਲਹਿਰਾਂ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਰੂਪ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਉੱਘੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ-ਅਜੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ, ਜੱਗ ਬਾਣੀ, ਅਕਾਲੀ ਪੱਤਰਿਕਾ, ਨਵਾਂ ਜ਼ਮਾਨਾ, ਅੱਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਸੇਵਕ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿਛੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਾਕ ਬਣਤਰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਖਬਰਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਸੁਰਖੀ (ਲੀਡ) ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋ

ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ (.), ਅੱਧਰ ( ) ਅਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵਿਆਕਰਨ ਦੇ ਸਿਆਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਾਕ ਰਚਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਸੂਚਨਾ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁੱਧ, ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਆਮ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।

ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੁਰ ਨਹੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਿਕ ਰੂਪ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦ ਟ੍ਰਾਇਲ, ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ, ਸੈਟੇਲਾਇਟ ਚੈਨਲ ਆਦਿ ਉਸੇ ਹੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ਕ ਲਿੱਖੀ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ, ਇਹ ਘਾਟਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵਿਚ ਰੜਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਜੋਕੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਜਾਂ 21ਵੀਂ ਨੂੰ ਸਦੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਮੁੱਢਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਖਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਫਿਰ ਟੀ.ਵੀ. ਦਾ ਆਉਣਾ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੋ ਇਕ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜੋ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਸੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ 1 ਨਵੰਬਰ 1947 ਨੂੰ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 16 ਮਈ 1948 ਨੂੰ ਇਹ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜਲੰਧਰ, ਬਠਿੰਡਾ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਮਦ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦਾ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਵਿਕਾਸ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਿਛਲੇ 67 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਰਾਜਨਿਤਿਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨਕਸ਼ੇ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਗੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਮੱਧਮ ਪੈਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਨਵੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ

ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਲ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਦਿਹਾਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਨਾਰੀ ਸੰਸਾਰ, ਬਾਲ ਜਗਤ, ਨਾਟਕਾਂ, ਰੂਪਾਂਤਰਾਂ ਤੇ ਖਬਰਾਂ ਰਾਂਗੀ ਮਿਲਿਆ। ਫਿਰ ਆਧੁਨਿਕੀਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਟੀ.ਵੀ. ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਸਰਵਿਸ ਬਰੋਡਕਾਸਟਰ ਵਜੋਂ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ 15 ਸਤੰਬਰ 1959 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਤੇ ਫਿਰ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੱਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਰਾਂਗੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਸੱਤਿਅਮ, ਸ਼ਿਵਮ, ਸੁੰਦਰਮ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਚਲੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਆਗਮਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮੁਬਾਰਕ ਧਰਤੀ ਤੇ 29 ਸਤੰਬਰ 1973 ਨੂੰ ਸਿਫਤੀ ਦੇ ਘਰ- ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਤੇ 13 ਅਪ੍ਰੈਲ 1979 ਨੂੰ ਵਿਸਾਖੀ ਦੇ ਸੁਭ ਦਿਹਾੜੇ ਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਸੂਚਨਾ, ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਆਰੰਭ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਜਲੰਧਰ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਟਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਰਪਨ ਦੁਬਾਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਮੁਸਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਯਤਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਸਹਿਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਨੀ, ਬੋਲਣੀ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੀ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਉਪਰਾਲਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਉਪਰਾਲਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਨਾ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਡਿੱਗਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਦੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗੀਆਂ ਤਾਂ ਐਨਟੀਟੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡਿਸ ਐਨਟਿਨੇ ਆ ਗਏ ਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੇਬਲ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ। ਜੀ. ਮਿਉਜ਼ਿਕ. ਜੀ ਮੂਵੀ. ਜੀ ਨਿਉਜ਼, ਸਟਾਰ ਪਲੱਸ, ਕਲਰ, ਸੋਨੀ ਮੈਕਸ, ਐਸ.ਟੀ.ਵੀ., ਆਸਥਾ, ਸਹਾਰਾ, ਬੀ.ਫਾਰ.ਯੂ., ਐਚ.ਬੀ.ਓ., ਡਿਸਕਵਰੀ ਚੈਨਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਚੈਨਲ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਲੱਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਪੰਜਾਬੀ ਚੈਨਲ ਜਿਵੇਂ ਪੀ.ਟੀ.ਸੀ. ਪੰਜਾਬੀ, ਬੱਲੇ-ਬੱਲੇ, ਐਸ.ਐਚ.ਵਨ., ਪੀ.ਟੀ.ਸੀ., ਅਲਫਾ ਪੰਜਾਬੀ ਆਦਿ ਡੀ.ਡੀ. ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਉਜ਼ਿਕ ਤੇ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਚੈਨਲ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਗਾਣਿਆਂ ਰਾਂਗੀ ਘਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਥੇ ਭਾਸ਼ਾ ਗਵਾਚਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ptc ਪੰਜਾਬੀ., etc ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਅੱਧਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਧਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਉਪਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ etc ਪੰਜਾਬੀ, mh1 ਤੇ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ

ਵਰਗੇ ਅਣਗਿਣਤ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਚੈਨਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5 ਅਗਸਤ 2000 ਨੂੰ ਡੀ. ਡੀ. ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ 24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਚੈਨਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਚੈਨਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੈਨਲ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ DD ਪੰਜਾਬੀ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Public Time, Hello ਡਾਕਟਰ, Star ਕਾਲਕਾਰ, Star ਸ਼ੋਅ, Chat Show- ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, 5 ਵਜੇ Live ਅਦਿ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਏਨਾ ਰੰਗਤ ਦੇ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਬਦ ਜੋੜਾਂ ਪੱਖੋਂ ਅਤੇ ਵਾਕ ਬਣਤਰ ਪੱਖੋਂ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗਹਿਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹੱਲ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੈਨਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਢਾਲਣ ਲਈ ਤੁਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਮਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਰੂਪ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਰਕਾਰੀ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਛਪਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਕੁਝ ਪਿਰਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੈਮਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਫਲ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀਆਂ ਸਮਾਜਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿੱਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ -ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਖੋਟ ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੋਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਉਪ-ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਜਾਂ ਉਚਾਰੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਬੋਲੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਰੰਜੀਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਛੱਡੇ।

ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਅਦਾਰਿਆ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ, ਗਾਇਕਾਂ, ਸਹਿਤਕਾਰਾਂ, ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਡੀ. ਡੀ. ਪੰਜਾਬੀ ਚੈਨਲ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਇਨੀ ਤਰੱਕੀ ਨਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਸਕੈਲਪ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਰ ਰੋਜ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ

ਸਾਡਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਈ.ਮੇਲ., ਇੰਟਰਨੈਟ, ਵੈਬਸਾਇਟ, ਫੈਸਬੁੱਕ, ਵਟਸੈਪ ਅਤੇ ਵਾਈਬਰ ਆਦਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਕੰਲਪ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਘੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੁੰਜਇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਣੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਤੇ ਸਰਵ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨੈਤਿਕ ਦਾਇਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹਰ ਹੀਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਬਦਾਵਲੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇਗੀ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਰਲੇਗੀ ਹੀ ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਉਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫਖਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

**ਡਾ. ਪਰਮਬੀਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਰੰਧਾਵਾ**

**86 ਆਦਰਸ਼ ਨਗਰ ਜਲੰਧਰ**

"No other Language can ever exude that magic of emotions which our mother tongue can"

-Anonymous

## ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਰੀ ਸਮਾਜਕ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਵਿੱਚ

ਸੰਕਲਪਾਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਬਦ ਬਹੁ-ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ 'ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਰੀ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਔਰਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਲੱਗੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਰੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਔਰਤ ਤੋਂ ਬੌਧਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪੱਖੋਂ ਅੱਡਰੀ ਹੋਂਦ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰਚਨਾਤਕਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੁਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਆਧੁਨਿਕ ਔਰਤ 'ਨਾਰੀ ਸੰਵੇਦਨਾ' ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਅਧੀਨ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਜੁਝ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੱਕ ਬਰਾਬਰ ਸਨ। 'ਵੋਲਗਾ ਸੇ ਗੀਗਾ ਤੱਕ' ਵਿੱਚ ਗਹੁਲ ਸਾਂਕ੍ਰਿਤਬਾਬਨ ਕਬਾਇਲੀ ਸੋਚ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦਾ ਕਬਜ਼ ਖੇਤਰ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਮਰਦ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੀ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਮਰਦ ਦਾ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਸੁੰਕਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਯੁੱਧ ਖੇਤਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਔਰਤ ਮਾਤਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰਚਨਾ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ। ਅੱਜ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮੌੜ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤ ਮੁੜ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਸੀ।

ਔਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਔਰਤ ਦਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਸੋਸਟ ਹੋਣ, ਦਾਜ, ਪ੍ਰਥਾ ਦੇ ਹੋਣ, ਮਾਦਾ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾਤਕਮ ਪੱਧਰ ਤੇ ਘੱਟ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਿਤ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲਣ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਜ ਪ੍ਰਥਾ ਦਾ ਖਾਤਮਾ, ਮਾਦਾ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਤੇ ਬੈਨ, ਧਨੰਜਯ ਵਰਗੇ ਅਪਾਰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤੇਤੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਾਖਵਾਂ ਕਰਨ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਤੇ ਆਰੋਪਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਅਧੀਨ ਸਮਾਜਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਅਮਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਾਪਰਿਆ। ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਨਫ਼ਾ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂਚੇ ਬਗ਼ੈਰ ਅੰਧਾ ਧੁੰਦ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੇ ਮੌਢੇ ਨਾਲ

ਮੇਰਾ ਜੋੜ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲੀ, ਨਾਅਰੇ ਬਾਜ਼ੀ ਹੋਈ ਪਰ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਵਾਕਫ਼ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪਦਵੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਉਦੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਪਦਵੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਔਰਤ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸਦਰੇਭ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਯੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਸਦਰੇਭ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ। ਯੋਗ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਹੈ, ਸਚਮੁੱਚ ਅਯੋਗ ਹੈ।

‘ਨਾਰੀ ਸਬਤੀਕਰਨ’ ਮਰਦ ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਔਰਤ ਮੁਖੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਸਤਿਤਵ ਦੀ ਸ਼ੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਨਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਦਵੈਦਾਤਮਕ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਵਿਚਲੇ ‘ਪਦਾਰਥ’ ਦੇ ਮੱਹਤਵ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦਿਨ ਨਾਰੀ ਸਮਝ ਲਏਗੀ ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ‘ਹੈਵ ਨੋਟਜ਼’ ('Have nots') ਵਾਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ‘ਹੈਵਜ਼’ ('Haves') ਵਾਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਏਗੀ।

ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ

Assistant Professor

Dept. of Geography

D.A.V. Collge, Jalandhar

"Above all, be the heroine of your life, not the victim"

-Nora Ephron

## “ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ”

‘ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ’ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਦੋ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮਿਅਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ‘ਜੱਚਾ’ ਇੱਕ ਮਾਂ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਹਾਰੀ ਹੈ, ‘ਬੱਚਾ’ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੈ ਜਿਸਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੌਝੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਗਲ ਮੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਅਪਣੀ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੀ। ਅੱਜ ਕਲ ਇਹ ਆਮ ਜਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਵੀ ਅਪਣੀ ਫਿਗਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਘਰ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ, ਇਕ ਮਾਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਂ ਇਕ ਸਿਹਤਬੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਜਨਮ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਾ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਮਾਜ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬੋਝ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਆਰਥਿਕ ਪਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ 10 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਡਾਇਟਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਂਟਰ, ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਆਦਿ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਂਗਣਵਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜੀਰੀ ਆਦਿ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਰਾਲੇ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਸਿਹਤਬੰਦ ਮਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤਬੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਮਾਂ ਆਪ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ 9 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੋ ਟੈਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਨਸ ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਅਪਣਾ ਨਾਂ ਨੇੜੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੌਝੇ ਹੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਡਾਇਟ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਪੈਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕੇ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾਈਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੌਤ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ ਮੌਤ ਦਰ ਲਗਭਗ ਅੱਜ ਨਾਲੋਂ ਦੱਸ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੀ। ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਵੱਲ ਜੋ ਉਪਰਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ 'ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ' ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਫਲ ਹਨ।

ਅਗੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਡਾਕਟਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੜਸੂਤੀ ਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਗੁੜਸੂਤੀ ਪੇਟ ਦੇ Infection ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਵੈਲਪ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਡਨੀ ਆਦਿ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਡਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 24-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਡਨੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਉਪਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁਲੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਗਣੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਲਾਭ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦੋ ਟੈਟਨੈਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਵਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਾ ਟੀਕਾ BCG ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਪੋਲਿਓ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੂਦਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ 6 ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਮਹੀਨੇ-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ Measles ਆਦਿ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਵੀ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕੇ। ਮਾਂ ਤੇ ਬਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਮੁਫਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਖਿਰ ਵਿਚ ਇਕੋ ਗੱਲ ਕਹਾਂਗੀ ਜੇ ਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉਜਵਲ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ**

**ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਐਨ. ਆਰ. ਐਚ. ਐਮ.**

"Children are our future and their mothers are its guardians"

-Kofi Annan

## “ਲਖ ਆਗਾਸਾ ਆਗਾਸ” ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 22ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। 16ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ “ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ”। ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਇਸੇ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਮੱਤ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਪਰ ਫੈਲਿਆ ਖੁੱਲਾ ਆਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਟਕੇ ਹੋਏ ਚੰਨ, ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦੇ ਆਏ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਅਣਗਿਣਤ ਤਾਰੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸਚਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਂ ਤਾਰੇ ਇਕੱਠ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਖਾਲੀ ਜਿਹੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਵੇਖਣ ਉਪਰੰਤ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪਿੰਡ ਵਸਾਏ ਹੋਣ। ਅਸਮਾਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ, ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਮੁੱਕ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕਹਿ ਕੇ ਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਉ ਜਰਾ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਅਚੰਭੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਤੱਥ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਭੀਏ।

### ਸਾਡਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ (Our Universe)

ਸਾਡਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇੱਕ ਖਲਾਅ (ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੁੱਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭਾਵ ਪੁਲਾੜ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਬਾਂ ਖਰਬਾਂ ਤਾਰੇ ਵੱਡੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ, ਸੂਰਜ, ਚੰਨ ਆਦਿ ਵੀ ਇਸ ਦੂਰ ਦੂਰਾਡੇ ਫੈਲੇ ਖਲਾਅ ਵਿੱਚ ਬਿੰਦੂ ਮਾਤਰ ਚਮਕਦਾਰ ਪਿੰਡ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਗੁੱਛੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਇਕੱਠ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਗਲੈਕਸੀ (Galaxy) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ( $10^{11}$ ) ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਹਨ। ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਅਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਆਮ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਆਕਾਰ ਹਨ ਅੰਡਾਕਾਰ (elliptical) ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਦਾਰ (spiral)। ਇੱਕ ਗਲੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ ਇੱਕ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਦਸ ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਤਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜਿਸ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਮਾਤਰ ਸਥਿੱਤ ਹੈ, ਉਸ ਇਕੱਠ (Galaxy) ਨੂੰ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ (Milky way) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਲ ਵੇਲਿਆ ਪੁੰਦਲਾ ਸਫੇਦ ਸਮੂਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕੁੰਡਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੈਕਸੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਸ ਦੱਸ ਲੱਖ ਅਰਬ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1 : ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਗਲੈਕਸੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼

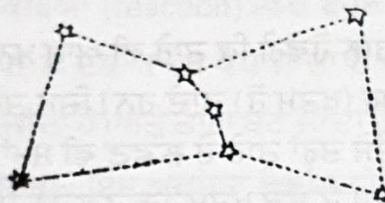


ਚਿੱਤਰ 2 : ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਉਪਰੰਤ ਸਾਡੀ ਗਲੈਕਸੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼

### ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ (Arrangement)

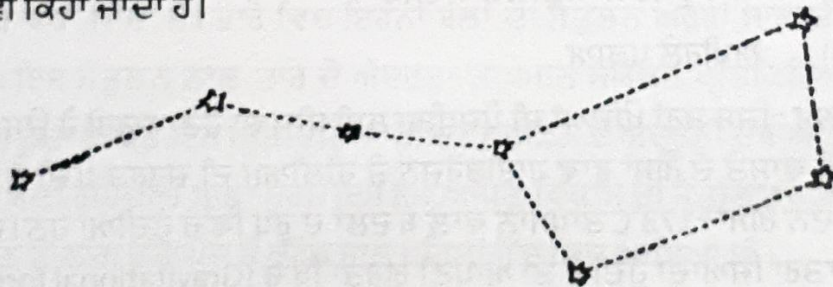
ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤਾਰੇ ਇਕ ਅਜੀਬ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਦਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰਤੀਬਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਕਰਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

#### 1. ਵਿਆਧ (Orion)



ਚਿੱਤਰ 3 : ਵਿਆਧ (Orion)

ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵਰਗੇ ਇਸ ਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਂ ਵਿਆਧ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗ ਨਛੱਤਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 4 : ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ (Great Bear)

## 2. ਵੱਡੀ ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ (Great Bear)

ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਸਮੂਹ (ਚਿੱਤਰ 4) ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹ (?) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 'ਮੰਜੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਛ ਵਾਲੇ ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਛੁਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## 3. ਕਰੁਤਿਕਾ (Pleides)

ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੇ ਹੀਰਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## 4. ਵਰਿਸਚਕ (Scorpio)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਿੱਛੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਰੇ ਬਿੱਛੂ ਦੀ ਪੂਛ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਤਾਰੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

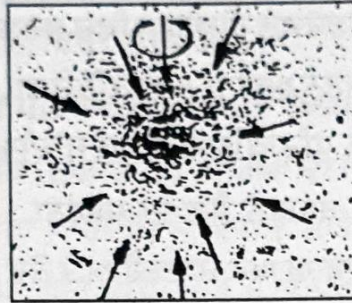
ਤਾਰਾ ਉਹ ਆਕਾਸ਼ੀ ਪਿੰਡ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਿਊਕਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪਰਾਵਰਤਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਊਰਜਾ, ਪੁੰਜ ਦੇ ਖੈ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ ਇੱਕ ਤਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤਾਰੇ ਵੀ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਮਰ (ਖਤਮ ਹੋ) ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਲੱਛਣ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਰਾ ਮੁਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

- (1) ਜਨਮ
- (2) ਪਰੋਟੋਸਟਾਰ (Protostar)
- (3) ਅੱਧ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ
- (4) ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ

**ਜਨਮ:** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਲਈ ਬੀਜ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਰੇ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਗੈਸਾਂ ਭਾਵ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਤੇ ਹੀਲੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਲੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਨੋ ਗੈਸਾਂ  $-173^{\circ}\text{C}$  ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ (Gravitational force) ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੰਘਣੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਣੂ

ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਣ ਬਲ ਕਾਰਨ ਸਮੁੱਚੇ ਬੱਦਲ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗੈਸ ਦਾ ਬੱਦਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਇੱਕ ਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਘਣੇ ਸੁੰਗੜ ਰਹੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਪਰੋਟੋਸਟਾਰ (Protostar) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5 : ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜ ਰਿਹਾ ਬੱਦਲ

**ਪਰੋਟੋਸਟਾਰ (Protostar) :** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਪਰੋਟੋਸਟਾਰ ਸੁੰਗੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚਾਲੇ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਬੱਦਲ ਵਾਲੇ ਅਣੂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 10 ਲੱਖ ਸਾਲ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ  $-173^{\circ}\text{C}$  ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ  $10,000,000^{\circ}\text{C}$  ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀਲੀਅਮ ਵਿਚ ਬਦਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ (reaction) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਦਬਾਅ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ Protostar ਹੁਣ ਦਗਣਾ (Glow) ਅਤੇ ਚਮਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤਾਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅੱਧ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ :** ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਬਲਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਣ ਬਲ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਦਾ ਬਲ। ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਣ ਬਲ ਕਾਰਨ ਤਾਰਾ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਨਿਊਕਲੀਅਸਾਂ ਦੇ ਸੰਯੋਜਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਜਲਿੱਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਦਾ ਬੱਲ ਸੰਯੋਜਨ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਤਾਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਰੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਬਲਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਰਬਾਂ ਸਾਲ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਤਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸੰਯੋਜਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨਪੀੜਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਤੋਂ ਲੱਗ ਭੱਗ ਪੰਜ ਸੌ ਕਰੋੜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਸੀ।

## ਤਾਰੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ

### a) ਰੈਡ ਜਾਇੰਟ ਫੇਜ਼ (Red Giant Phase)

ਸੰਯੋਜਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ : ਤਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਯੋਜਨ ਕਿਰਿਆ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਹੀਲੀਅਮ ਵਿਚ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤਾਰੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ (Core) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀਲੀਅਮ ਹੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਰ ਦਾ ਸੁੰਘੜਨਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ੈਲ ਦਾ ਪਸਰਨਾ : ਸੰਯੋਜਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰ ਆਪਣੀ ਗੁਰੂਤਾ ਕਾਰਨ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ੈਲ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸੰਯੋਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ (intensity) ਜ਼ਰੂਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੈਲ ਦਾ ਪਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਤਾਰਾ ਰੈਡ ਜਾਇੰਟ ਫੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### b) ਵਾਈਟ ਡਵਾਰਫ ਸਟਾਰ (White Dwarf star):

ਰੈਡ ਜਾਇੰਟ ਫੇਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਰੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਫੈਲਦਾ ਸ਼ੈਲ ਇਸਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਬਚੀ ਕੋਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਘਣੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਗੋਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਕਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀਲੀਅਮ ਹੁਣ ਕਾਰਬਨ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੰਯੋਜਿਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮੁਕਤ ਹੋਈ ਊਰਜਾ ਤਾਰੇ ਦੀ ਇਸ ਛੋਟੀ ਕੋਰ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਤਾਰੇ ਨੂੰ ਵਾਈਟ ਡਵਾਰਫ ਸਟਾਰ (White Dwarf star) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### c) ਨਿਊਟਰਾਨ ਤਾਰਾ (Neutron Star):

ਜੇ ਤਾਰੇ ਦਾ ਪੁੰਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅੰਤ ਬਹੁਤ ਚਮਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪੁੰਜ ਵਾਲੇ ਤਾਰੇ ਵਿਚ ਰੈਡ ਜਾਇੰਟ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਹੀਲੀਅਮ ਦੀ ਕੋਰ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤਾਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਧਮਾਕਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚਾਨਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਮਾਕਾਖੋਜ ਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਪਰਨੋਵਾ (Supernova) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧਮਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਰ ਹੀ ਜੀਵਤ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਗੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ

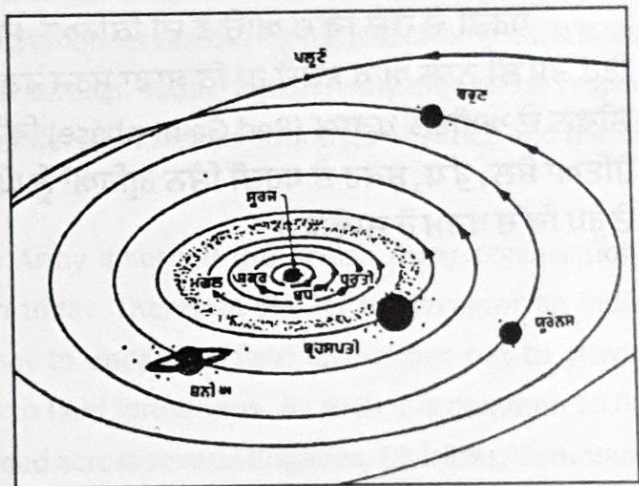
ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਣ ਬਲ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਘਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਸੰਘਣੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ (Neutron star) ਨਿਊਟਰਾਨ ਤਾਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਟਰਾਨ ਤਾਰਾ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਬਿੰਦੂ ਮਾਤਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਛੋਕ (Black hole) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸੂਰਜ ਪਰਿਵਾਰ (The Solar System)

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਤਾਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਉਪ-ਗ੍ਰਹਿ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਨ ਧਰਤੀ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਗ੍ਰਹਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪ-ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਛਲ ਵਾਲੇ

ਤਾਰੇ (Comets) ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਿਸਚਤ ਪਥ (Orbit) ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਬੁੱਧ (Mercury) ਗ੍ਰਹਿ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰ (Venus), ਧਰਤੀ (Earth), ਮੰਗਲ (Mars), ਬ੍ਰਹਸਪਤੀ (Jupiter), ਸ਼ਨੀ (Saturn), ਅਰੁਨ (Uranus), ਵਰੁਨ (Neptune) ਅਤੇ ਪਲੂਟੋ (Pluto) ਹਨ। ਸਾਰਨੀ 1 ਵਿੱਚ



ਚਿੱਤਰ 6 : ਸੂਰਜ ਪਰਿਵਾਰ

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ, ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਹਰੇਕ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਹਰੇਕ ਦਾ ਪੁੰਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਦੀ 37ਵੀਂ ਪਾਉੜੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਅੰਤ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। “ਤਿਥੈ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਵਰਭੰਡ ॥ ਜੋ ਕੋ ਕਥੈ ਤਾਂ ਅੰਤ ਨ ਅੰਤ ॥” ਪਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਵਿਚ ਅਜੇ ਅਸਮਰਥ ਹੈ।

ਸਾਰਨੀ-1

ਗ੍ਰਹਿ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ  
ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁੰਜ :

ਗ੍ਰਹਿ	ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ	ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਚੱਕਰ ਲਈ ਸਮਾਂ	ਪੁੰਜ (ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਇਕਾਈ ਮੈਨ ਕੇ)	ਚੰਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬੁੱਧ	57 900 000	88 ਦਿਨ	0.055	--
ਸ਼ੁੱਕਰ	108 200 000	225 ਦਿਨ	0.8	--
ਧਰਤੀ	146 600 000	365.25 ਦਿਨ	1	1
ਮੰਗਲ	227 900 000	687 ਦਿਨ	0.1	2
ਬ੍ਰਹਸਪਤੀ	778 300 000	11.86 ਸਾਲ	318	12
ਸ਼ਨੀ	1427 000 000	29.46 ਸਾਲ	95	10
ਅਰੁਨ	2 870 000 000	84 ਸਾਲ	15	5
ਵਰੁਣ	4 504 000 000	165 ਸਾਲ	17	2
ਪਲੂਟੋ	5 900 000 000	248 ਸਾਲ	0.002	--

ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ ਹੁਣ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਕਰੋੜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ (Red Giant phase) ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਫੈਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ੈਲ, ਬੁੱਧ, ਸ਼ੁੱਕਰ ਤੇ ਧਰਤੀ ਤਿੰਨ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਵਾਈਟ ਡਵਾਰਫ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਡਾ. ਗੁਰਟੇਕ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ  
ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ  
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ

"We are an impossibility in an impossible universe"

-Ray Bradbury

---

## INDIAN ARMY - Service before Self

Indian Army is the largest volunteer army of the world. It has 11,29,900 active troops and 9,60,000 as reserve troops. President of India is commander in chief and the army is commanded by chief of Army staff, a four star general. It has seven commands.

Though the army was existing during the reign of Raja Ramchander of Ramayan and Pandu of Mahabhart fame. But present shape of army originated from East India Company, which became British Indian Army during British rule and Indian Army after Independence. The first Indian officer Lieut Gen K.M. Criappa took over as commander in chief from Sir Francis Butcher on 15 Jan 1948. Lieut Gen K M Criappa was made field marshal later. Thus 15 Jan is known as Army Day.

The mission of Indian Army is to guard against external aggression, maintain peace and security and render humanitarian service during natural calamities. It is also called upon to guard against Internal threats. Today, Indian Army enjoys the respect from world leaders for its services rendered in various countries of Africa and middle East under United Nation missions.

Infantry Regiment of Indian Army inherited the British Army organisational structure which is maintained even today. Therefore like its predecessor an Indian Army Regiment's responsibility is not to undertake field formations but to provide battalions and well trained persons to field formations. As such it is common to find battalions of the same regiment spread across several Brigades, Divisions, Commands and even theaters. Infantry Regiments of Indian Army recruits based on certain selection criteria such as Region, Ethnicity or Religion. Like Sikh Regiment soldiers are Sikhs from Punjab/Haryana/J&K and they all believe in Sikhism. There are mixed class Infantry Regiments also, for example, Brigade of Guards & Para Regiment.

Basic formation in Indian Army is a Divission consisting of some 15,000 combat and 8,000 support. A Divission has three to four brigades each having three to four infantry battalions and support troops. There are holding formations, job being to hold the ground physically along the international border while others are strike formations

whose task is to invade the enemy by crossing the International border.

The Ranks structure of Indian Army is as follow:

Rank	Commands	No. of Combats
Havaldar/Dafadar	Section of Infantry	10
Lieut/Captain	Platoon of Infantry	33-34
Major	Company of Infantry	120
	Squadron of Armour	
	Battery of Artillery	
Lieutenant Colonel	2nd in command of Battalion or Armour/ Artillery Regiment	500-90
Colonel	Battalion of Infantry Regiment of Armour/Artillery	
Brigadier	Infantry/Artillery or Armour Brigade	3000
Major General	Infantry/Armour/ Artillery Division	15000 + 8000
Lieutenant General	Corps/Command/Commader	Corps. consist of 2-4 Divisions and command consists of 2-4 corps
General (Chief of Army Staff)	Indian Army	
Field Marshal	Hony. Rank	

There are other ranks in Army like Junior commissioner officers (JCO) e.g. Naib Subedar, Subedar and Subedar Major. On each Republic Day some hony. ranks are given to JCOs for exceptional and meritorious service such as Hony. Lieut & Hony Captain.

### Bravery Awards

After Independence Indian Army instituted its own Bravery Awards .

Paramvir Chakra	PVC
Mahavir Chakra	MVC
Vir Chakra	VRC

Sena Medal	SM
Mention in dispatches	MD

### Civilian Bravery Awards

Ashoka Chakra	AC
Kerti Chakra	KC
Shariya Chakra	SC

### Service Awards

These Awards are awarded to Indian Army personal who have tendered exception and meritorious services.

Param Vishest Sewa Medal	PVSM
Ati Vishist Sewa Medal	AVSM
Vishist Sewa Medal	VSM

The aristocrate Indian Army of yesterday has given way to very professional Army. The Army has undergone sea change in Atitude & professionalism, even the deficiencies in equipment and manpower particularly commissioned officers is not deterring it to be eveready to defend the country. The vigil at border by Army helps the common man to have a secured life and carefree sleep. To ensure saftery of border by Army personnel in adverse conditions, we should look in the smaller needs of his family at home while he guards the frontier to do his job free of worries.

**Col (Retd) Gurlal Singh Gill**

#189, Sector 33,

Chandigarh

"Theirs is not to reason why, Theirs but to do and die"

-Alfred Tennyson

# CIVIL SERVICES IN INDIA – PAST AND PRESENT

Civil Service in essence is a body of government officials employed in civil occupation. This is different than political, judicial and military services and accordingly the ethos and logos of the civil service are vastly different than those of other services. It is also different from the professional services like medical, academic, engineering, banking and many others. To expect the high levels of professionalism (like in medical, legal and academic) the obedience of the military, art and craft of political and blindness of the judicial services from the members of the civil services is not in sync with the essence of the civil service. While the civil service thus defined is all inclusive from peon to the cabinet secretary, in the Indian context it has come to denote the higher civil services only. Unavoidably the terms like 'bureaucracy' and 'babudom' are contemptuously applied to the higher civil services only. The lesser known fact is that the forerunners of the civil servants were merely members of the 'royal households' and had multiple duties including butler, steward chancellor etc. with limited rights. The better known aspect is of course the exalted social position with abundant rights and authority. The right and authority far beyond the reach of the 'aam admi' – at-least so far.

In Indian context the 'civil service' became so much identified with the IAS that even though the entrance examination was for all services, in common parlance it was known as the 'IAS Exam.' UPSC further compounded this by calling the examination as 'IAS & Allied Services Exam.' till recently when it was rechristened as the 'Civil Services Examination' – thus at least in theory putting all the services on equal footing.

The present system of civil service in India emerged from the 'Indian Civil Service'. With the increasing power and spread of the East India Company in the 18<sup>th</sup> century its need for the young men/women well groomed, well trained and above all possessing high sense of 'loyalty' also increased. Such a corps of civil servants called 'Indian Civil service' was key element in integrating East India Company's varied policies primarily targeted to further their trading interests. For the proper training and unification of these values and moral behaviour in the young recruits, the East India Company (EIC) established East India College at Haileybury in UK in 1809. For the next forty years all members of the ICS were trained for two to three years at this college. Since most of the students in this college were referred by the directors of the EIC they were often their relatives and the sons and daughters of the ICS already serving or

---

served in India. It was only in 1853 that the EIC for the first time introduced system of competitive examination for entry into the College. However the process was so secret that only the relatives of high ups in EIC made to the College. This was equally reflective of the high nepotism and corruption in the EIC in other spheres also. With the uprising of 1857, the Crown disbanded the EIC and also dissolved the College at Haileybury. Newly designed ICS was put directly under the control of the Crown and its members were selected in subjective but fare manner of competitive examination and interview. With this change some Indians were also able to successfully compete but the top about 1000 positions in the bureaucracy were still held by the British. In the initial years the universities of Oxford, Cambridge and London sent most of the members to the ICS. From 1858 to 1947 this system of the ICS continued almost without break except during the two world wars. The ICS served the British interests very well and its Members were more than adequately compensated with high salaries and other perks. The service was so protective of the British interests that it was termed as the 'steel framework' of the British Empire. This 'steel framework' was disbanded after 1947 and the present day IAS was born.

Post independence the challenges before the rulers were different more or less like the challenges AAP faced in administering Delhi after their recent victory. The system of the ICS while on one hand helped the British to maintain its occupancy of the Country on the other almost moved the Indian intellect and social systems to the margin. The 'aam admi' was considered too ignorant to be bothered about the nuances of 'governance' which were best understood only by the graduates of Oxford, Cambridge and London – earning the nick name of Ox-Bridge Governance. In the recent times the Government of the time had dubbed the initiative of AAP as born out of ignorance about governance, not withstanding the fact that AAP was fast gaining popularity. Even the potential candidate of the BJP was termed as 'chai wala'. These incidents reflect the disconnect of the ruling elite from the aspirations of the masses. In this tumultuous period Mr. J.L. Nehru felt the need for continuity and sought to mould the ICS into IAS. Nehru wanted the Indian Bureaucracy to be an enlightened service with its members deeply aware of the problems of the independent India. ICS provided this but from a different perspective. Therefore a complete retuning was required and Sardar Patel even wanted total dissolution of the ICS and dismiss from service the remaining members. He was of the firm belief that bureaucracy of an occupying regime can not serve well the democracy. Anecdote goes that when Nehru was undecided on the future role of the ICS, he asked one of the senior serving ICS

---

officers as to how he could trust the erstwhile servants of the British Empire. The answer was convincing – 'if we could serve a foreign regime so well, we can only do better for the government elected by our own people'. This clinched the issue and the ICS in its reincarnated form of IAS was to continue to shape the destiny of this country in a significant way. Media of the time dubbed this decision as replacement of the 'gora sahebs' with 'brown sahebs'. Nehru's love for western values and life style reflected in the working style of the new civil service. 'Brown Sahebs' inherited all that was good from the ICS and this included big palatial bungalows, attendants both for the 'saheb' and the 'mem saheb' and almost all amenities to make life easier. Even though the merit was to be sole criteria for selection in the IAS, the fact was that the children of the privileged who were educated in elite private schools followed by a degree at prestigious Indian and UK Colleges could make it. Impetuous English-speaking and liberal value sets were the prerequisites for successful attempt at the examination. Though the process of selection was more or less fare just the criteria set was skewed in favour of the same elite who made best of the times under the British Empire.

The turning point came in the 1970s and beyond when the euphoria of the independence had totally worn out and it was more than evident that Nehruvian era had ended some years back. The first step was to bring the regional languages as an optional paper. This was followed by freedom to take the whole examination in any of the fourteen scheduled languages. This was coupled with more representative composition of the interview panels by the UPSC which now included not only the retired ICS and diplomats but also the eminent persons from other walks of life – like journalism, academics, Indian classical art and music personalities. The result was that slowly but surely the children from middle class families and with rural background started making into not only the IAS but also in the first few ranks. The hegemony of the oxford-cambridge-london colleges and their Indian copy cats was finally shattered and the citizen of India got the senior bureaucrats who understood them and their needs. The rise of this Indianans in the civil services and particularly in the IAS, culminated in the jubilant village crowds taking out procession of the successful candidates with all the attendant band-baza and fire crackers. That was the ascendancy of the 'children of lesser god' in the civil services in India. That was the period when children from lesser known colleges and of even lesser pedigree joined the civil service in large numbers. Unfortunately that was also the period when the institutional framework of the country was giving way to constant stress by the political system. While this evoluion of the IAS from 'elitist service' to an object of 'aam admi's' reach has put in chair the

---

officers extremely sensitive to the needs and plight of the common man, their lack of broad enough vision and secular education affected badly the quality of decisions and finding long term solutions rather than quick fixes. This mediocrity of the administration coupled with ever degenerating values in the political system and waning of the new republic euphoria has led to mounds of unresolved problems, contradictions and loss of anchor for the Nation.

The new wave of 'Modiism' burying deep in the sands the dying wave of Nehruvian thought has given new hope. Are the IAS and other civil services ready for this? If not we miss an opportunity AGAIN.

**Gurkeerat Singh Gill**

Former Adl. Chief Secretary  
Govt. of Maharashtra, India

"To succeed in your mission, you must have single minded devotion to your goal"

-A.P.J. Abdul Kalam

## SYSTEM OF RICE INTENSIFICATION – HOPE FOR PUNJAB'S FARMER

A farmer in India's poorest state, Bihar sets a world record in rice production – without use of any GMO or herbicide. Sumant Kumar of Darveshpura village is still dazed by his fame after harvesting 22.4 tonnes per hectare from his rice fields topping the 19.4 tonnes achieved by 'father of rice' - the Chinese agricultural scientist Yuan Longping and other big names like World Bank-funded International Rice Research Institute of Philippines, etc. And it wasn't just Sumant Kumar, but all his friends and rivals in nearby villages across Nalanda recorded extraordinary yields like Krishan Kumar (22 tonnes), Nitish (19.6 tonnes) and Ramanand Singh (19.2 tonnes).

All of them adopted the System of Rice Intensification (SRI), a relatively new technique which uses less water and seeds than the traditional methods but yields far greater quantities. SRI originated in Madagascar in the 1980s pioneered by French Jesuit missionary Henri de Laulanie. It is based on the cropping principles of significantly reducing plant population, improving soil conditions and irrigation methods for root and plant development, and improving plant establishment methods. Also called the System of Crop Intensification (SCI) or System of Root Intensification (SRI), it has demonstrated 20-100% or more increased yields, upto 90% reduction in required seed and upto 50% water savings. There are six basic elements that characterize SRI :-

- Young seedlings between 8-12 days old (2-3 leaf stage) are transplanted to preserve potential for tillering and rooting ability;
- Careful planting of single seedlings rather than in clumps that are often plunged in the soil;
- Wider spacing at 25 cm x 25 cm. in square planting rather than in rows;
- Alternate wetting and dry method rather than continuous flooding in the field;
- Use of cono-weeder/ rotary hoe/power weeder to aerate the soil as well as controlling weeds;

Use of organic manure or vermicompost / FYM (Farmyard Manure).

The Darveshpura farmers, instead of planting three week old rice seedlings in clumps of 3 or 4 in waterlogged fields, carefully nurture only half as many seeds, and then transplant the young plants into fields one by one, when much younger. Additionally,

they space them at 25 cm intervals in a grid pattern, keep the soil much drier and carefully weed around the plants to allow air to their roots. This might sound labour intensive and more suitable for small shareholder farmers, but the benefits eclipse the costs.

### **NEED FOR SRI IN PUNJAB**

Punjab, which is traditionally not a rice growing region, has made tremendous progress in rice cultivation during the past 45 years. In 1965, rice occupied an area of 0.29 m ha with production and productivity of 0.29 m tonnes and 1 tonne per hectare respectively. The advent and adoption of semi dwarf high yielding varieties alongwith matching production and protection technologies led to the area under rice production increasing to 2.8 m ha with production and productivity of 16.4 m tonnes and 5.8 tonnes per hectare by 2013. With just 1.5% geographical land, it produces 12% of rice, 22% of wheat and 12% of cotton in India and has been pooling 40-50% rice and 50-70% wheat to the Central Pool of foodgrains in the country. The cropping intensity (ratio of net area sown to total available crop area) of Punjab is 186 percent. This sharp rise and increasing dependence on paddy farming has led to some problems that paint a dark future for the state –

- Depletion of groundwater table that is very difficult to replenish.
- Degrading soil fertility (per hectare consumption of fertilizer is 177 kg as compared to 90 kg at national level)
- Shrinkage in average size of land holding
- Rise in farmer's cost of cultivation
- Deficiency of micronutrients in soil and salination
- Development of pest resistance

All of these problems can be tackled by switching to SRI in Punjab. While the Green Revolution that averted Indian famine in the 1970s relied on improved crop varieties, expensive pesticides and chemical fertilizers, SRI offers a long term, sustainable future for no extra cost. Moreover, it is not just confined to rice, but can be applied to other crops like wheat and potatoes as well because it is not a set of fixed rules but a general methodology that the farmers have to adapt – and not adopt – to their local reality.

One of the main constraints in shifting to SRI is mental: ideas about getting more

production with less input, or getting more rice by reducing plants density seem to many farmers as counterintuitive and refrain them to trust SRI. For Punjab's rice farmers, practices such as flooding the ground are considered as mandatory and indispensable to get a rich harvest. Such practices have knock off effects on phenomena like global warming due to release of methane and CO2 from standing water in rice fields among others.

In its early days, SRI was dismissed and vilified by donors and scientists, but in the past few years it has gained credibility worldwide with 4-5 million farmers having 'adapted' SRI with governments in China, Indonesia, Cambodia, Sri Lanka and Vietnam promoting it. There is ample information available on different forums –online and offline. This organic grassroots revolution that is taking place in the paddy fields across the country must be duly appreciated by the Punjab's affluent farmers in order to remain at the forefront in agriculture in India and reduce its dependence on ever expensive inputs.

Sources:

- <http://www.sri-india.net/>
- <http://drd.dacnet.nic.in/>
- <http://www.theguardian.com/global-development/2013/feb/16/india-rice-farmers-revolution>
- <http://www.agriculturesnetwork.org/resources/extra/bihar-sri>
- <http://www.bigpictureagriculture.com/>
- <http://www.slideshare.net/SRI.CORNELL/0720-system-of-rice-intensification-experience-in-punjab-under-extension-reform-atma#btnNext>
- <http://www.rkmp.co.in/sites/default/files/ris/rice-state-wise/Status%20Paper%20on%20Rice%20in%20Punjab.pdf>

**Ravdeep Singh Gill**  
Asth. Manager  
Stata Bank of Patiala

"Life is, trying things to see if they work"

-Ray Bradbury

---

# Mother Earth and its Resources

*"Earth provides enough to satisfy every man's needs, but not every man's greed." – Mahatma Gandhi*

Earth, the planet considered so far the only one to support life, until the man discovers his remote cousins living elsewhere, has a variety of resources for sustenance. Like a caring mother, it has everything in its kitty available for survival of all living species. Some of these resources are endless and some in limited quantity. One of the popular couplets in Sri Guru Granth Sahib explains in half sentence how close the three elements (Air, Water and Land) of mother earth are to the life. These have everything in them for man's need and exist as three components of earth's closed system viz. Atmosphere, Hydrosphere and Lithosphere. Some of their utilities were tailor-made for life support while others have been invented by man for its comforts. This makes the trio not only essential for existence of life on the earth but also for its valued sustainability. Let us see how these three components of earth work for the life to persist and progress.

**The atmosphere** engulfs the earth like a blanket in which the other two components (Hydrosphere and Lithosphere) stay protected on the earth. It provides sufficient amount of oxygen and carbon dioxide for life to breathe. The **heat transfer** ability of atmosphere is responsible for transformation of sun's heat into heat energy for use of mankind. Some of this energy emitted back by some substances in the form of infra red radiation is absorbed by atmosphere thus protecting life from dangerous emanations. The clouds which store rain water for outsourcing it to water bodies on the earth are also formed and supported by atmosphere. Another significant part of atmosphere for sustaining life on earth is the **Ozone Layer** present in its lower part. This layer is relatively more concentrated with ozone gas which has the capability to absorb sun's Ultraviolet Rays which otherwise would potentially damage exposed life forms near the surface. Above all this, the moving air in the atmosphere in the form of wind is a significant source of energy which the man has exploited for its benefits.

**The hydrosphere** represents all amounts of earth's water in all forms, thereby justifying the popular saying "*Water, water everywhere....*". You've heard the phrase, and for water, it really is true. Earth's water is (almost) everywhere: above the

---

Earth, in the air and clouds, on the Earth as rivers, oceans, ice, plants and animals and inside the Earth in the top few kilometres of the ground. The water on earth is not static but in continuous motion in the form of Hydrologic Cycle. This dynamic nature of the water does not result in loss of its total storage of 138.6 crore cubic kilometre (by volume) which remains intact in one form or the other. These sites of water occurrence are grouped into two main categories viz. Surface Water and Ground Water. In both forms it is significant resource for existence of life on earth.

**The surface water** covers about 3/4<sup>th</sup> of earth's surface in the form of oceans, glaciers, rivers and lakes/ponds. Earth is the only planet that is known to have an **Ocean** which is a principal component of Earth's hydrosphere. It may have been the place for the emergence of life. Ocean currents greatly affect the climate and weather patterns on the earth by transferring heat from the tropics to the Polar Regions. The oceans provide a huge surface for evaporation providing a vital link in the hydrological cycle for circulation of water molecules. The saline composition of sea water evaporates from swamps and estuaries leaving behind huge deposits of salt world over which has become an essential constituent of man's food. The ocean is also the habitat of 230,000 known species, although much of the oceans depths remain unexplored, thus providing a variety of sea food. They have demonstrated for centuries their strength to carry huge ships which are a life line of transport for goods and mankind. The other forms of earth's surface water existing as landlocked static bodies or flowing streams and rivers though mark their popular utility in irrigation and aquaculture, but man has successfully exploited its moving force to produce energy. The significance of hydroelectric power in our daily life is the strong manifestation of water resource for sustainability of life on this planet. It is the most widely used form of renewable energy, accounting for 16 percent of global electricity generation and is expected to increase about 3.1% each year for the next 25 years. It is produced in 150 countries, with the Asia-Pacific region generating 32 percent of global output.

**Groundwater** is that part of hydrosphere which is stored in sandy layers (aquifers) in uppermost part of earth's interior and constitutes 75% of total water of earth. It is available to man as and when he requires it. It is like a bank deposit which remains in green if credit does not exceed the deposit. It occurs in purest form until and

---

unless not polluted by careless custody of mankind. But its indiscriminate use on one hand and contamination by anthropogenic activities on other has resulted in depletion and degradation of the valuable gift given by nature to man turning this boon into curse.

**The lithosphere** is that part of earth on which we live, move, construct, explore and carry agricultural and other activities essential for sustenance of life. This not only carries all the load of population, buildings, bridges, dams, transport vehicles, industrial complexes and provides space for agriculture and vegetation but also contains in itself a vast treasure of mineral resources essential for progress of human civilisation. If gold and diamond are most precious of all metallic deposits of earth's crust, the coal, oil and gas entrapped in its layers are significant for all the energy man needs for its comforts. Another important resource component of lithosphere is its topmost layer in the form of soil. It represents an important natural resource because it allows the growth of spontaneous vegetation providing most vital green cover. The soil is also a source of nourishment because it allows the growth of agricultural crops and animal farming. More importantly it filters the surface water before its entry into the underground sandy layers called aquifers from where it is extracted as drinkable water but only if the man has not contaminated it by his greedy interventions.

**Dr. Gurtek Singh Gill**

Professor of Geology

Punjab University, Chandigarh

“There are plenty of resources in the universe without life, but no where there is life without resources”

-Sylvia A Earle

# OBESITY CONTROL

It is well-known fact that an extra inch at the waistline is a year less of life time. Obesity is due to 3 main reasons:-

- (a) Excess calorie consumption.
- (b) Decreased energy output OR lack of exercise.
- (c) Some hormonal imbalance or medical problems.

## Causes

**Overeating** : Overeating is the prime factor in obesity. Any excess of calories is stored as fat. Obesity does not depend upon the quantity of food eaten but on its calorie equivalent. Usually a fat person always says that he eats very little, which may be true because the diet generally consists mainly of paranthas samosas bread, butter, cheese and sweets.

**Psychology of Eating** : In some cases people eat more to fight off depression. Also food is eaten more if served on the table. Not bringing more food to the table is the best method for avoiding temptation to overeat.

**Frequency of Meals.** : Those taking three meals show a greater tendency to become overweight. Therefore five small helpings are recommended, in a day.

**Sedentary habits** : Obesity is most common after the age of 35. This in itself is self explanatory.

**Hormones.** : Dysfunctional thyroid insulin and female sex hormones play a contributory role.

**Heredity** : It is usually thought that abnormal genes may be responsible for obesity but unfortunately it is the dietetic habit of the family rather than heredity that is responsible for obesity.

**Metabolism** : There is something called BMR (Basal Metabolic Rate). This is something like calorie burning factor linked to an individual. It differs from person to person. The higher the rate, the lesser is the individuals chances of becoming obese.

## WEIGHT REDUCTION AND MAINTAINCE

Every fat person has his or her own theory as to the cause and treatment of obesity. He

sincerely believes that something other than his high calorie diet has caused his obesity. Similarly he tries everything but a low calorie diet. Massage and steam baths are utterly useless in trying to reduce the weight. A determination to follow a low calorie diet is the basic requirement before any reducing programme is started. Reduction and maintenance consists of a three fold programme

- (a) A low calorie diet to reduce the weight by 2-4 kg/month till ideal body weight is achieved
- (b) A moderate calorie diet to maintain the ideal weight wt for 3-6 months
- (c) Reversion to normal diet but with a mental reorientation as to which foods to avoid.

Weight loss is more rapid during the first month than in subsequent months. This is so because in the first month the body loses extra fluids. Not taking breakfast may increase the hunger and thus intake at lunch, Therefore 3 or 5 meals should be taken. Exercise 40 – 45 minutes/ day is recommended. If it is not possible then 20 – 25 minutes in morning and evening. Formula diets available in the market can be taken but for how long can a person survive on them.

**DIET:.** A low cal, low fat, normal carbohydrate and protein with restricted sodium diet.

- (a) Calories - About 20 cal/Kg of normal body wt.
- (b) Proteins - About 1 gm/Kg of ideal body wt.
- (c) Fats - Low fat since they are concentrated sources of energy. It is best taken in the form of vegetable oils.
- (d) Vitamins - A & D supplement to be taken since they are fat soluble and fat is restricted.

#### **IMPORTANT TIPS FOR LOSING WEIGHT**

1. Take all foods as desired but avoid snacks between meals.
2. Restricted helpings of cereal products like bread, chapatti etc.
3. Avoid fried foods, milk products such as sweets nuts and desserts to which cream has been added.
4. Check weight every week on the same weighing scale.

5. A diet is to be maintained regularly till ideal weight is achieved.
6. Daily exercise is must and should be taken in a pleasant frame of mind and not as a punishment.

### FOODS TO BE EXCLUDED

1. Breakfast cereals.
2. Rice other than when mentioned by the dietician.
3. Potato and sweet potato.
4. Jam, Murraba.
5. Pastry.
6. Sweet or Indian Sweets.
7. Fruits dried like coconut, oils etc.
8. Nuts-All nuts like almond, cashew, Walnut etc.
9. Pickles.
10. Papads and Chutenys.
11. Soft drinks and juices.
12. Alcohol and wine.

### DAILY RATION (For a person 65-85 Kgs)

1. Bread - 3 Slice  
OR  
Chapati - 6 Thin of wheat or other cereals
2. Dal - 1 1/2 Cup thin dal
3. Milk - 2 Cups
4. Soup - 2-3 cup clear soups
5. Vegetables Salad - at liberty
6. Cook vegetables - 2 Cups

7. Sugar - 2-3 tsp
8. Fruit - 3-4 Average helpings
9. Fluids - A glass of water every hour

### SAMPLE MENU

Sr.No.	Time	Vegetarian Diet
01	Morning	Tea, 1 cup with milk*, 2 tablespoon, sugar**, 1 teaspoon
02	Breakfast	Skimmed milk*, 1 cup Toast, 1 or Khakhra, 2 sweet lime
03	Lunch	Mixed vegetables soup, 1 cup thin dal, $\frac{3}{4}$ cup vegetables salad from radish, tomato, cucumber, lettuce with dressing of vinegar, papar and sour lime cooked pumpkin. bread, 1 slice or chappatis, 2 custard apple
04	4 p.m	Tea with 2 tablespoon milk* and sugar**, 1 teaspoon
05	6 p.m	Orange
06	Dinner	Tomato soup, 1 cup skimmed milk*, Curd $\frac{1}{2}$ cup cooked carrots Thin dal, $\frac{3}{4}$ Cup Bread 1 slice or Chappatis, 2 Ice cream prepared from the remainder of ration of milk* and sugar**.

**Simran Gill Nat**

9/108,

Turf View Road, Kolkata

"One who takes medicine and neglects diet, wastes the skill of his doctors"

-Anonymous

---

# TROUBLED AGES

## An article on the life of Adolescents by a 15 year old child

I totally believe what Robert Epstein says: - Adolescence is an unnecessary period of life-which people are better off without. Conflict-conflict of emotions, of thoughts, of ideas, of deeds-that's what adolescence is all about. It's about confusion and chaos in the mind and no one to help solve it.

On one side Rathore tells us to be rowdy is in, but parents tells us otherwise don't shout, be soft, be polite BEHAVE.

Oh! What traumatic, turbulent times to be an adolescent. You might ask what is it that I as an adolescent have to worry about.

Well think nothing of the drudgery of attending classes, taking examination and daily tests etc.

And when I don't score well the feeling of being imbecile-feeling of having an IQ equal to plant life.

What about the Omni present fear of failure in examination?

If and when I do pass out of school (which is not far away) What career should I choose – one which gives me happiness or one which my parents say.

Am I just good enough or not. And if you think all the above said is easy to deal with.

Sample this: An adolescents biggest fear. Oh! My pimples, hair growth-ugh. Am I fair enough? Why this guilty feeling when I think different from preconceived ideas of my teacher and parents. Computer – man's best friend. But when I do browse the internet, what do I find- Stalkers and Paedoplites. A sludge of misinformation-very easy to believe in my confused state of mind. How do I sift the relevant from the irrelevant?

Carefree and joyous – is how most adults now describe their adolescence. I wish it was true for my friends and my-self.

Parents teachers, grownups, it's my request.

Consider our Plight

---

Every day we have to fight

The tuitions, the coaching classes, the comparisons.

With all our might.

FOCUS mom says. That's where u should be

Don't let the goal out of your sight

Parents, teachers, give us wings, allow us to take flight/

we also want a life without the continuous strife

have mercy on us-spare us the everyday academic fight.

Yes, adolescence, no longer is bliss. It is according to me the most turbulent period of life that we would love to give-up rather than grow up in.

As it is Childhood rhymes with Adulthood. Even the queen's language doesn't rhyme adolescence in.

**Navneet Nat**

AIHM, Sector 42,

Chandigarh

---

# SOCIAL NETWORKING SITES- A BOON

A wise man once said, "Don't destroy or curse what has begun. Let it live, Let It mature and learn to use it for the benefits of mankind."

It is for facebook that we see, we connect, we bring smile into our lives. Let me narrate a small incident. My grandfather is a refugee from Pakistan. He has told us so many stories about his ancestral village in Pakistan that we just had to visit there. On computer we googled and found the village look a virtual tour and to behold gramps had a smile - as wide as the hile. It was a blast from the past and he loved it. SNS has pervaded every sphere of our life. Look at the number of people(in millions)using the SNS, Even celebrities like Amitabh Bachan, Aamir Khan, Shahrukh Khan, Priyanka Chopra, Shashi Tharoor, etc use SNS to connect with people.

Out of sight is out of mind but none of my friends is out of my mind because they are always in sight. I am in constant touch with them - be they are here in India or abroad. I Know what's going on in their lives-We share all our sorrows and joys. F B, U tube, twitter, We chat have made this happen. They have changed my world and in doing so the way I live.

For the students like my sister and my-self what would we do without these SNS Exam tomorrow. Use whats app-- guys the syllabus?? (That's applicable only to me -since I never study before hand).Oh I missed the great performance by my sister. Well not to worry u tube is there. It's these SNS that have helped us to connect, communicate and even hold discussion with the person sitting on the other side of the globe. We share pictures, texts, ideas etc.

But a word of caution -The Bible says Tempting is a Sin. Privacy of a person is in his own hands. Why share your private details with strangers. Please refrain from doing so.

My motto- If U are not on social networking- U are not working.

**Gourav Singh**  
Army Public School,  
Ballygunge, Kolkata

---

# Tips on how to have a Positive Mental Attitude

## Look after yourself

It's much easier to be positive when you are eating well, exercising, and getting enough rest. Stress and tiredness make it far easier to fall into negative thinking.

## Remind yourself of the good stuff

We can get too bogged down in day-to-day stresses so taking just a minute each day to concentrate on what's going well, and what you're proud of can make a big difference in your overall attitude. Even if you're facing a problem, rather than thinking how difficult it will be to solve - concentrate on how much better things will be once this problem is solved, or think back to how you managed a problem in the past and draw inspiration from that.

## Stop making assumptions and get the fact

Most negative thinking is based on assumptions rather than fact. Until something is proven it may not be the case, so if you're feeling negative or concerned about something go and get the facts before you waste too much time on it. Seeking the truth/answers is in itself a positive action.

## Mind your language

Avoid using phrases like "this ALWAYS happens", or "I'll NEVER get this done in time". These absolute words and phrases are usually exaggerations that actually result in you convincing your brain/sub-conscious that they are in fact accurate. This means you are left thinking things are far worse than they really are, and that negativity will hold you back. Think about the words you use.

## Detach yourself from your negative thought

If you notice yourself thinking negatively, try to witness it as an outsider, don't take ownership of it. Acknowledge it as being negative and move on from it like it was someone else's thought.

## Increase your social activity

Making an effort to spend more time with your friends and other people will help keep your business mind fresh because it needs a break! The distraction of social activities keeps you more relaxed and generally happier. It also helps to affirm the gap between

---

work and home so a bad day at work is less likely to impact your social life and vice versa.

### **Help someone**

Everyone feels good after helping. Whether you donate your time or money to something or someone in need it will leave you feeling better. Even if it's subconsciously, you will be expecting that good karma you sent out to be returned to you!

### **Change things**

A change is as good as a rest time and changing something can often renew your positivity and energy for your business. Whether it's something big or just a fancy new stapler, it all helps.

### **Go against the cycle**

Monotony breeds boredom and negativity. If you find you get caught up in the same old routine, then interrupt it. Do something different and this can free up your thinking too.

### **Make time, not excuses**

Very often, just taking a bit of time out to think about things or come up with ideas had a big impact on your positivity and therefore the business as a whole. Leaving the office and going for a coffee on your own for a couple of hours (with the phone switched off) can give you the space to really think. Attending a training course can also inspire and renew your vigor. Those few hours, or even that day can yield huge rewards so saying "I haven't got the time" is a poor, short-sighted excuse. When some unexpected problem comes up you can usually find the time to deal with it, so why can't you find the time when there is no problem?

**Tarandeep Singh Gill**

**Courtesy :**  
**Tech Mahindra**  
**IT Park, Chandigarh**



MR. GOOSE  
LIMOUSINE

"Let loose with Mr. Goose"



Weddings • Graduations • Parties • Corporate Event  
City Tours • Birthdays • Anniversaries • Airport Services  
Or Any Other Occasion !

For Reservation, Please Call:

B: 604.379.9222, C: 604.217.8411

or Visit: [www.mrgooselimos.com](http://www.mrgooselimos.com), Email: [info@mrgooselimos.com](mailto:info@mrgooselimos.com)

*An Example of perseverance, self-denial, hard work, sacrifice and dedication*

**MR. GOOSE Limousine proudly shares an epitome of hard work and commitment**

**Jashandeep Singh Gill** or better known as Jason has been involved in the sport of soccer since the age of seven. Over a span of fifteen years he has achieved much success and accomplished more than he could have imagined. It began as an extracurricular activity, but after playing for a few years, Jason developed a unique love for the game. After being selected to play with the Abbotsford Soccer Association's (ASA) Gold Rep team, he began playing at a more competitive level and continued to play for ASA for many years at both the Gold and Metro level. Throughout his years with ASA, Jason was fortunate enough to win a provincial championship and also attended a camp in England with the Grimsby Mariners. Jason was chosen to be a part of Collin Miller's School of Excellence Camp, which allowed him to build on his skills, stamina and technique. In 2005 he took part in the North American Super Y League finals in Orlando, Florida and was named the Abbotsford Soccer Player of the Year 2007.

Balancing school and sports was not a simple task. Jason would be up early for basketball practices and return home late from soccer practices. His entire youth was revolved around soccer and basketball. However, he did not let that affect his grades. Throughout his high school years, Jason made honour roll and force 10 every semester. He was the definition of a student athlete, and in 2007 was offered a soccer scholarship to UBC. Jason Graduated from UBC in 2012 with a Degree in Political Science. He is now in the process of completing Accounting courses in order to obtain his Chartered Accountant designation.

Within only his first year at UBC, Jason helped the Thunderbirds to a CIS National Championship. He was the Captain of the UBC team for 3 seasons. While playing with UBC, he was named UBC Mens Soccer's most valuable player in 2009. Within the same year he was selected to represent team Canada at the 2009 World University Games in Belgrade, Serbia. In his 4 seasons with UBC, Jason had been named Canada West First Team All Star for three consecutive years starting in 2008. Along with his previous achievements, in 2010 he was also the recipient of First Team All Canadian honours and captained UBC to a silver medal in the 2010 CIS National Championship. He was also fortunate enough to once again be named to Team Canada and represent them in Shenzhen, China at the World University Games.

If Jason has made it this far in life and achieved such successes, a large of it is due to his parent's continuous support and involvement. S. Gurlot Singh Gill and Mrs. Hardeep Kaur Gill invested countless hours and years in his school and extra-curricular activities. From late night practices during the week to early morning games on weekends, Jason's parents are the true reason behind his achievements. They have encouraged, motivated, and helped him get to where he is today. They have been his backbone through his younger years and this could translate over to any young individual.

**With the right support from friends and family, you can have the opportunity to not only play a sport at a high level, but still continue to get a valuable education which is the ultimate reward down the road.**

*With Best Compliments from:*



**LEENA POWERTECH**  
**ENGINEERS PRIVATE LIMITED**

---

Connecting People and Power

13 - 15, Ground Floor, Sai Chambers,  
Sector - 11, CBD Belapur,  
Navi Mumbai - 400 614.

Ph.: 2757 9731 / 9732-61389100.....9199.  
Fax : 022-2757 8259.  
E-mail : [leenapowertech@vsnl.net](mailto:leenapowertech@vsnl.net)