PUNARJOT GULDASTA -
- Multilanguage Monthly Magazine

Registered with
Registrar of Newspaper for India
Under No. PUNMUL 01259-TC
19-01-2013
May 2014 May 2014
Volume 1 Issue 6

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

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

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

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

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

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਫੀਸ:

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

ਕੀਮਤ 20/- ਰੁਪਏ

ਤੱਤਕਰਾ

ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ - ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ 2-3
ਮੈਨੂੰ ਡਾ: ਰਮੇਸ਼ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 4-5
- ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
जिन्दगी और मौत – सुभाष मलिक 5
Punarjot brings light into lives (My Experience) 6
- Sarpreet Singh Sekhon
कोरव – करिश्मा शर्मा 7
ਬੁਜ਼ਦਿਲ - ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪੰਧੇਰ 7
ਰੁਬਾਈ - ਨੇਕੀ - ਨਿਮਰਤਾ - ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਮਾਲ 8
मेरी कोई जायदाद नहीं – अमरनाथ धमीजा 9
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ - ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ 10
ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ - ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ' ਮਾਨਾਂ' 10
Sewa (Selfless Service) - Darshan Sabharwal 11
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਜਸਵਿੰਦਰ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ 11
Eye Donation in April 2014 12
नेत्र दान क्यों करना चाहिये? – स्वामी निष्ठा भिक्षु: 13
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ - ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਮਾਲ 14
ਦਾਨ - ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ 14
Drugs and Diabets 15-16

ਬੇਨਤੀ

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

ਸੰਪਾਦਕ

ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਭੇਜੋ

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

ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਬਿਠਾ ਕੇ, ਪਿੰਡ ਹਿਸੋਵਾਲ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਦੇ ਮੋੜ ਤੇ ਕਈ ਸਵਾਰੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਖੜੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਕੁ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਆਏ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜਾ ਦੁਪਿਹਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਪੈਦਲ ਮੁਲਾਂਪੁਰ-ਰਾਏਕੋਟ ਰੋਡ ਵਲ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਸੋਟਾ ਮਾਈ ਨੇ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮਾਈ ਕਾਫੀ ਲੰਗ ਮਾਰਕੇ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਤੁਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਰਾਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਅਜੇ ਮੇਨ ਸੜਕ ਦੂਰ ਹੈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੇ ਉਤਾਰ ਦਈਏ। ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਈ ਅਤੇ ਫ਼ਤਿਹ ਬੁਲਾ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਸੀਨੋ ਪਸੀਨਾ ਹੋਈ ਮਾਈ ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਗਲਾ ਵੀ ਸੁੱਕ ਚੁਕਿਆ ਸੀ ਨੇ ਸਿਰਫ ਸਿਰ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਹਾਮੀ ਭਰ ਦਿਤੀ ਕਿ ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ। ਮਾਈ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਤੀ ਕਉਂਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ। ਬਾਬੇ ਕੋਲ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗਠੜੀ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਾਰਾ ਸੋਟਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਬੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੋਟਾ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਪਸੀਨੋ ਪਸੀਨੀ ਹੋਈ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੇ ਏ.ਸੀ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਆਇਆ ਤਾ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਿਛਲੇ ਸਫਰ ਦੀ ਥਕਾਨ ਉਤਰ ਗਈ ਸੀ।

ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਹੋ। ਮੇਰੇ ਏਨਾਂ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਦੇਰ ਸੀ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਇਕ ਦਮ ਬੋਲੇ, ਭਾਈ ਅਸੀਂ ਤਾ ਪਿੰਡ ਹਿੱਸੋਵਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਉਥੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਆਏ ਸੀ। ਮਾਤਾ ਕੁਝ ਬੋਲਣ ਲੱਗੀ ਤਾ ਬਾਬੇ ਨੇ ਫੇਰ ਕਿਹਾ ਚੁੱਪ ਕਰ ਐਵੇਂ ਵਿਚੇ ਹੀ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪਈਏਂ। ਬਾਬਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੋਹਬ ਅਤੇ ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਬਾਬੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਤਾ ਨੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਛਾਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਕੁਝ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਝਿੜਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਐਮ.ਡੀ.
(ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ)

ਮੈਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਈ ਕੀ ਦੱਸਾਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਦੱਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੈਨੂੰ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਣਾ। ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਰਦਾਰ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇ ਕੇ ਤੋਰਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ਼ ਸਿਆਣਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈ, ਇਕ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਆ ਸ਼ਾਇਦ ਤੇਰਾ ਕੰਮ ਬਣਜੇ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਖੋਟੀ ਦੀ ਖੋਟੀ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਬਾਬਾ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਬਾਬੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਂ ਭਾਈ ਵਿਖਾਇਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਬੜੀ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਵੀ ਪਰ ਫੇਰ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ, ਬਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਗਾ ਫਿਰਿਆ ਪਰ ਕਿਤੇ ਖੈਰ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਬਾਬੇ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਮੈਂ ਫੇਰ ਕਿਹਾ, "ਬਾਬਾ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ।" ਉਸ ਕਿਹਾ, "ਭਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹੇ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਥੁੜ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਬੱਸ ਹੀ ਹੋ ਗਈ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਗਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।" ਮੈਂ ਫਿਰ ਕਿਹਾ, "ਬਾਬਾ ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।"

ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਪੁਛਦੇ ਹੋਏ ਬਾਬੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤਾ ਨਹੀ ਹੋਈ। ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਨਾ ਭਾਈ ਕੈਂਪ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਕ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਆਇਆ ਤਾ ਉਸਨੇ ਸਪੀਕਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਤਿਹ ਬੁਲਾਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਠੇਠ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਦੱਸੇ। ਬਾਬੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅੰਨਾਂ ਨਾ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਬਾ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਏ ਬਾਰੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਔੜ ਪਹੌੜ ਅਤੇ ਅਣਥੱਕ ਉਪਰਾਲੇ ਇਉਂ ਦਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇ ਕੋਈ ਟੇਪ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਈ ਨੇ ਬਾਬਾ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਪਰ ਬਾਬਾ ਕਾਹਨੂੰ ਚੁੱਪ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਠੇਠ ਪੇਂਡੂ ਗੱਲਾਂ ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਲੱਗੇ ਐਫ. ਐਮ. ਚੈਨਲ ਵਾਂਗੂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਸੀ।

ਏਨੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਪੁਰ ਦਾ ਬੱਸ ਅੱਡਾ ਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਬਜ਼ੁਰਗੋ ਮੁਲਾਂਪੁਰ ਦਾ ਬੱਸ ਅੱਡਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਲੰਬਾ ਸਾਰਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਉਤਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਚੰਗਾ ਭਾਈ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੈਰ ਨਹੀਂ ਪਈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਪਿਹਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਮੁਲਾਂਪੁਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਪੁੰਨ ਖੱਟ ਲਿਆ ਹੈ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਦੇ ਗਿਅਰ ਬਦਲ ਕੇ ਸਪੀਡ ਤੇਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ, ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਦੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਦੇ ਕੈਂਪ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਨ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਮਾਈ ਉਸਦਾ ਸੋਟਾ ਲੈ ਕੇ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਧੱਕੇ ਨਾ ਖਾਂਦੀ ਹੁੰਦੀ।

ਬੜਾ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਗਰੀਬੀ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਰੂਰਤਮੰਦ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਫਰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਠੜੀ ਅਤੇ ਸੋਟਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਧੱਕੇ ਨਾ ਖਾਣੇ ਪੈਣ।

ਮੈਂ ਵੀ ਬੱਸ ਅੱਜ ਐਨਾ ਹੀ ਸਬਰ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਬੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਿਆ ਸੀ ਲੇਕਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਹਿਸੋਵਾਲ ਤੋਂ ਮੁਲਾਂਪੁਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫਰ ਤਪਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਲਿਫਟ ਦੇ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸਕੂਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ ਸਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾਈ ਸੀ। ਏਨੇ ਨੂੰ ਜੀ.ਟੀ. ਰੋਡ ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੰਨ ਪਾੜਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨੱਠ ਭਕਾਈ ਨੇ ਬਾਬੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣਤਾ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਗੱਡੇ ਵਾਂਗੂ ਚਲਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਭੁੱਲ ਕੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਆ ਗਿਆ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ।
ਜੇ ਉਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾ: ਰਮੇਸ਼ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਮੇਸ਼ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨਸੂਰਾਂ ਪਿੰਡ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ) ਦੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਰਨੇਮ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਨੂੰ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਕੈਂਪ ਤੇ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਝਾਕਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ।

1992 ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਮਨਸੂਰਾਂ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ) ਵਿਖੇ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਰਹਿ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਸਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਮਨਸੂਰਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼, ਸਪਰੇਅ, ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਧੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹਸਪਤਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਦਨ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਂਗੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮਹਿਕ ਖਿਲਾਰਨ ਲੱਗਾ ਸੋ ਡਾਕਟਰ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਬਨਦੀ ਗਈ।

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰਨੇਮ ਲਿਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਵਾ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ, ਕੁੱਲ ਕਾਇਨਾਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਨਿਮਾਣਾ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਜਾਤਾਂ, ਪਾਤਾਂ, ਧਰਮ ਆਦਿ ਤੋ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਲੋੜ ਹਵੇਗੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਮਾਲਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਪਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ, ਇਲਾਕੇ ਨੇ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਰਵੋਤਮ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ਿਆ। ਸੋ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ, ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਨਵੀਂਕਰਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ, "ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ਼ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ"। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਿੰਡ ਮਨਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ।

ਡਾ. ਰਮੇਸ਼, ਐਮ.ਡੀ.
(ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ)

ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਪਿੰਡ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਦਾ, ਸਮੂਹ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਾਸ ਨੂੰ 15 ਅਗਸਤ 2005 ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਟੇਜ ਉੱਪਰ ਜਦੋਂ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਉਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਾ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਕੁੱਲ ਮਾਲਕ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੈਂਡੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹੋਈ, ਲੇਕਨ ਅਜੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਤ ਨਾਲ 2002 ਤੋਂ ਫਰੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾ. ਰਮੇਸ਼ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮਲਟੀ ਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਬਖ਼ਤੜੀ ਫਾਰਮ, ਬਾਜੀਗਰ ਬਸਤੀ, ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ, ਪਿੰਡ ਸਹਿਜ਼ਾਦ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ) ਵਿਖੇ ਨਵੀਂ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਿਲਕੁਲ ਫਰੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਮਰੀਜ਼ਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਾਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੁਣ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸਾਹਿਜ਼ਾਦ ਵਿਖੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਲੇਕਿਨ ਫੇਰ

ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜਣਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਲਈ ਡਾ. ਰਮੇਸ਼ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹੀ ਛਾਪ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਉਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਭਦੇ-ਲੱਭਦੇ ਸਹਿਜ਼ਾਦ ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਲੁਧਿਆਣਾ (65-ਏ, ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨਗਰ) ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਆ ਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਬੜੇ ਤੰਗ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਚਲੇ ਗਏ, ਹੁਣ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਉਂ ਨਾਲ ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁਣ ਪੱਕਾ ਇਵੇਂ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਵਾਰਡੀ ਤਮਗੇ। ਇਹ ਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਣ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਜਬੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲੇ, ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਾ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਇਆ-ਮਿਹਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸੇ ਲੇਖੇ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਡਭਾਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ। ਅੱਜ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ, ਮਨਸੂਰਾਂ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਰੂਪੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਮੇਰੇ ਨਵੇਂ ਨਾਮ-ਕਰਨ ਲਈ।

जिन्दगी और मौत

जिन्दा थे तो किसी ने पास भी बिठाया नहीं।
अब खुद मेरे चारों ओर बैठे जा रहे हैं।
पहले कभी किसी ने मेरा हाल भी न पूछा।
अब सभी आंसू बहाये जा रहे हैं।
एक रूमाल भी भेंट न किया जब हम जिन्दा थे।
अब शालें और कपड़े ऊपर से ओढ़ाए जा रहे हैं।
सब को पता है कि अब इसके काम के नहीं।
मगर फिर भी बेचारे दुनियादारी निभाए जा रहे हैं
कभी किसी ने एक वक्त का खाना नहीं खिलाया।
अब देसी घी मेरे मुँह में डाले जा रहे हैं।
जिन्दगी में एक कदम भी साथ न चल सका कोई।
अब फूलों से सजा कर कन्धो पे उठोये जा रहे हैं।
आज पता चला कि मौत जिन्दगी से कितनी बेहतर है।
हम तो बेवजह ही जिन्दगी की चाहत किये जा रहे है।

सुभाष मलिक
सचिव, पुनरजोत आई बैंक सुसाईटी

Punarjot brings light into lives
(My Experience)

I, Sarpreet Sekhon from British Columbia, Canada, am very fortunate to be involved with "Punarjot." Dr. Ramesh, Punarjot's founder, is committed to bringing light into the lives of those who lack financial means or physical access to hospitals. From his state-of-the-art clinic in Ludhiana, India, he treats cataracts, glaucoma and also does implants from eye donations. And to serve rural patients who cannot access medical care locally, Dr. Ramesh runs eye camps throughout Punjab where he and his team provide free eye treatment and surgeries to those in need.

I first got involved with Punarjot in December 2008. Over the past five and a half years, I have had the unique opportunity to work closely with Dr. Ramesh. I have helped organize and raise funds for eight free eye camps in different areas of Punjab. I have also attended four camps and will attend two more this year. At the camps,my role is quite varied. I publicize our presenceand bring patients to the community centres where the clinics are held; then I observe as Dr. Ramesh's team performs exams and surgeries, accompany patients to surgeries, and help them during their recoveries.

My involvement in our eye camps has humbled me. There is nothing like seeing genuine tears of happiness and the special glow in those treated eyes as the patients leave the clinic. This motivates me to continue my work with Dr. Ramesh and Punarjot. I wholeheartedly encourage everyone - from students to health care professionals - to make an effort to help the underprivileged by donating time, money or both for such noble causes.

Sarpreet Singh Sekhon.

कोरव

करिश्मा शर्मा

''अजी, सुन रहे हो...., मैं कहती हू , वैटनरी डॉक्टर को भी तो बुला लाईए न। सोनी भी तो माँ बनने वाली है।'' कहते–कहते कौशल्या गर्म पानी लेकर भागी–भागी कमरे मं दाखिल हुई।

''अरे उसे तो मैंने कब का बुला भेजा है। तुम नाहक फिक्र न करो सब शुभ ही होगा।'' कहते हुए रामदास एक सुखद कल्पना में हिलोरे लेने लगा।

रामदास और उसके परिवार के लिए आज दोहरी खुशी का समय है। एक ओर उसकी बहु के दिन पूरे हुए है तो दूसरी ओर गाय भी माँ बनने वाली है। रामदास मन ही मन ईश्वर से प्रार्थना कर रहा है – ''हे प्रभु! बेटा वख्शना और गाय के लिए बछड़ा नहीं बछड़ी देना। हे भगवन! तुमसे क्या पर्दा है अब घर में बेटा आएगा तो खर्चे बढ़ेंगे। बछड़ी कल को बड़ी होकर कामधेनु बनकर सब दरिद्र धो देगी। दूध, दहीं, मक्खन, छाज ... बस बरकत ही बरकत होगी। बस क पा कर दो मालिक .... पोता और बछिया।''

तभी कमरे के अंदर से आती आवाजों ने रामदास का मानो स्वप्न भंग कर दिया – ''कलमुँही तू फिर इस घर में पैदा हो गई।'' रामदास शंकित हृदय से कमरे में गया तो देखा कि बहु के लड़की पैदा हुई है और कौशल्या उस नवजन्मी को कोस रही है। तभी बाहर से सोनी गाय के तेज रंभाने का स्वर गुँजा। घर का नौकर आकर सूचना दे गया कि बछड़ हुआ है। यह सुनकर रामदास और कौशल्या के गुस्से की सीमा हदें लाँघ गई।

रामदास बाहर जाकर बछड़े को गाय से अलग कर घर से दूर छोड़ आने की सोचने लगा और कौशल्या नव जन्मी बच्चे को गर्म दूध में डूबो कर बलि देने की तैयारी करने लगी। दोनों माँएँ वेसुध पड़ी थी।

गर्म दूध की कड़ाही में जा रही नवजात को देख नवजात बछ़ड़ा मानो सोच रहा था – ''काश तू मेरी माँ की कोख से जन्मी होती और मैं तेरी माँ की कोख से।''

ਬੁਜ਼ਦਿਲ

ਮੇਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦਫਤਰ ਆਉਂਦਿਆਂ-ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਹਿਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਹਿਰ ਕੋਲੋਂ ਗੁਜਰਦੀ, ਨਹਿਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੱਲਾਂ ਮਾਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੀ ਤਾਂ ਮਨੋ-ਮਨ ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਹਰ ਵਾਰ ਉਠਦਾ ਕਿ ਇਹ ਨਹਿਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਦੀ ਕਾਤਿਲ ਹੈ. ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਲਾਸ਼ਾਂ ਬਣ ਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਨੇ, ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਾਲਿਮ ਏ, ਇਹ ਨਹਿਰ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਕੇ ਸਬੰਧੀ ਇਸ ਨੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸੇ ਨਹਿਰ ਕੋਲੋਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗੁਜਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਇੰਜ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਨਹਿਰ ਮੈਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਉਦਾਸ ਮਨ ਨਾਲ ਕਹਿ ਰਹੀ ਏ ''ਧੀਏ'' ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਬੜੇ ਜ਼ਾਲਿਮ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਦੇਖ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬੁਲਾਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਲੋਕੀਂ ਆਪ ਆਉਂਦੇ ਨੇ, ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਜ਼ਾਲਿਮ ਨਹੀਂ ਇਹ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ ਏ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਬੜਾ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਮੈਂ ਤੇ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਰੋ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਹੰਝੂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇਖ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਸਭ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ ਏ, ਇਹ ਤਾਂ ਗੰਗਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਵਿੱਤਰ ਪਾਣੀ ਹੈ।

ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪੰਧੇਰ

ਲੈਕਚਰਾਰ

ਰੁਬਾਈ

ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਫੁੱਲ, ਫਲ, ਗਰਮੀ, ਸਿਆਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹੁਸਨ, ਜਵਾਨੀ ਬੰਦੇ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਆਸ਼ਕ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ,
ਬੇਸ਼ਕ ਤਵੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗ 'ਸੂਫੀ', ਕਾਲੇ ਤੋਂ ਲਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਨੇਕੀ

ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਹਰ ਥਾਂ ਪੁਚਾਏ ਚਾਨਣ, ਐਪਰ ਛੁੱਪਦਾ-ਛੁੱਪਦਾ ਛੁੱਪ ਜਾਂਦਾ।
ਫੁੱਲ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਬਣੇ ਰਾਜਾ, ਉਹ ਵੀ ਸੁੱਕਦਾ ਸੁੱਕਦਾ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ।
ਹੜ੍ਹ ਕਾਰਨੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ, ਅੰਤ ਰੁੱਕਦਾ ਰੁੱਕਦਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ।
ਹੁਸਨਾਂ ਵਾਲਿਓ ਹੁਸਨ ਦਾ ਮਾਣ ਕੁਝ ਨਹੀ, ਇਹ ਵੀ ਮੁੱਕਦਾ ਮੁੱਕਦਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ।
ਸੱਚ ਆਖਿਆ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ, ਸਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਏ ਵਿਚ ਜਹਾਨ ਨੇਕੀ।
ਦੁੱਖੀ ਨੂੰ ਸੁੱਖੀ ਕਰਨਾ ਸੁੱਖੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ, ਅਸਲ ਇਹੋ ਏ "ਸੂਫੀ" ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੇਕੀ।

ਨਿਮਰਤਾ

ਅੱਖਾਂ ਸਦਾ ਉਹ ਨੀਵੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਵਸਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ।
ਪੱਲੜਾ ਤੱਕੜੀ ਦਾ ਉਹੀਓ ਰਹੇ ਝੁਕਦਾ, ਜਿਸ ਪੱਲੜੇ 'ਚ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਵੇ।
ਮਾਣ ਕਰੇ ਨਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਗੇ ਨੀਵਾਂ, ਜਿਸ ਬਾਝ ਇਕ ਮਿੰਟ ਨਾ ਸਾਰ ਹੋਵੇ।
ਫਲਾਂ ਲੱਦੇ ਭੀ ਬੂਟੇ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਕਰਦੇ, ਝੁਕ ਜਾਣ ਭਾਵੇਂ ਫਲ ਬੇ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੋਵੇ।
ਛੱਡ ਕਰੋਧ, ਮੋਹ, ਲੋਭ, ਹੰਕਾਰ "ਸੂਫੀ", ਰਿਸ਼ਤਾ ਗੰਢ ਲੈ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸੱਚਾ।
ਲੱਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਇਕ ਦਾਰੂ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਰੱਬ ਭਾਈਵਾਲ ਸੱਚਾ।

ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ "ਸੂਫੀ" ਪਮਾਲ
ਮੀਡੀਆ ਇੰਚਾਰਜ

मेरी कोई जायदाद नहीं

तन्हा बैठा था मैं एक दिन अपने मकान में,
बना रही थी इक चिड़िया घोंसला छोटे से रौशनदान में।

पल भर में आती थी, पल भर में जाती थी वो
अपनी चोंच में तिनके भर–भर कर लाती थी वो।

बना रही थी वो अपना घर एक न्यारा,
कोई तिनका था ईंट उसकी, कोई तिनका था गारा।

कड़ी मेहनत और लगन से जब बन गया बसेरा,
शाम होते ही चिड़िया ने लगा लिया उसमें डेरा।

कुछ दिन बाद मौसम बदला हवा के झोंके आने लगे,
छोटे से प्यारे–प्यारे दो बच्चे घोंसले में चहचहाने लगे।

पाल–पोस कर कर रही थी चिड़िया बड़ा उन्हें,
पंख निकल रहे थे दोनों के, पैरों पर करती थी खड़ा उन्हें।

इच्छुक है हर इंसान, कोई जमीं के लिए, कोई आसमां के लिए,
कोशिश थी जारी उन दोंनों की ऊंची उड़ान के लिए।

देखता था मैं हर रोज उन्हें, जज्बात मेरे उनसे कुछ जुड़ गए?
पंख निकलने पर दोनों बच्चे मां को छोड़ उड़ गए।

चिड़िया से पूछा मैंने, तेरे बच्चे तुझे अकेला क्यों छोड़ गए?
तु तो थी मां उनकी, फिर ये रिश्ता तुझसे क्यों तोड़ गए?

इंसान के बच्चे अपने मां–बाप का घर कभी नहीं छोड़ते,
जिंदगी भर वो मां–बाप से अपना रिश्ता नहीं तोड़ते।

चिड़िया बोली, परिंदे और इंसान के बीच यही तो फर्क है,
आज के इंसान का बच्चा मोह और लालच के दरिया में गर्क है।

इंसान का बच्चा पैदा होते ही हर चीज पर अपना हक जताता है,
बड़ा होने पर वो मां–बाप को कोर्ट–कचहरी तक ले जाता है।

मैं कई बच्चों को जन्म दे चुकी हूं और मुझे करता कोई याद नहीं,
मेरे बच्चे कयों रहेंगे साथ मेरे क्योंकि मेरी कोई जायदाद नहीं।

अमरनाथ धमीजा

ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ

ਵਾਅਦੇ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਲੋਕ ਲੋਕੋ,
ਵਾਅਦਾ ਤੋੜ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਕੋਈ ਕੋਈ
ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਨੇ ਲੋਕ ਸੁਆਰਥਾਂ ਲਈ,
ਸੇਵਾ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੈ ਕਰਦਾ ਕੋਈ ਕੋਈ
ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਅਦੇ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ,
ਐਪਰ ਤੋੜ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਕੋਈ ਕੋਈ
ਦਾਨ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹੈ ਮਹਾਨ ਲੋਕੋ,
ਮਾਣ ਜੱਗ ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਕੋਈ ਕੋਈ
ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਬਹੁੱਤ ਮਿਠਾ
ਇਸ ਫੱਲ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਕੋਈ
ਜਿਸਨੇ ਡਾ: ਰਮੇਸ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ
ਮਾਤਾ ਧੰਨ ਸੋਈ ਮਾਤਾ ਧੰਨ ਸੋਈ

ਆਉਣ ਜਾਣ ਜਹਾਨ ਦੇ ਵਿਚ ਬਣਿਆ
ਬੰਦਾ ਵਾਂਗ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਉਠ ਜਾਂਦਾ
ਉਦੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਕੋਈ ਨ ਪੇਸ਼ ਜਾਵੇ
ਜਦੋਂ ਜੱਗ ਤੋਂ ਚੋਗਾ ਨਿਖੁੱਟ ਜਾਂਦਾ
ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਵੀ ਮੁੜ ਨ ਜੋੜ-ਸਕਣ
ਤਾਰਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ
ਬਾਜ ਮੌਤ ਦਾ ਪਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ
ਘੁੱਗੀ ਵਾਂਗ ਮਰੋੜ ਕੇ ਸੁੱਟ ਜਾਂਦਾ
ਕਰੇ ਦਾਨ ਕੋਈ ਅੱਖਾਂ ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘਾ
ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ

ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਉਦੋਂ ਪੈਣਾ
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਰੇਂਗਾ ਦਾਨ ਅੱਖਾਂ
ਨੇਤਰਹੀਣ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲ ਜਾਣੀ
ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਸੈਨਤਾ ਯੋਗ ਅੱਖਾਂ
ਮੌਤ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਨੈਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮਰ ਕਰ ਲੈ
ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਸਪੁਰਦੇ ਖਾਕ ਅੱਖਾਂ
ਰੰਗਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
ਤੂੰ ਸੰਭਾਲ ਅੱਖਾਂ ਕਰ ਲੈ ਦਾਨ ਅੱਖਾਂ

ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ
98147-33225

ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ

ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ, ਨਿਮਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਆਨੰਦ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਗੁਣ ਸੁਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਉਹ ਬੋਲ ਹਨ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ! ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਰ ਕੋਈ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦਾ।

ਦੁੱਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਣ-ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਰੂਪੀ ਦੌਲਤ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇਸ ਪਦਵੀਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੀ ਹੋਣ, ਪਰ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਰੂਪੀ ਦੌਲਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਤਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਜਤ ਕਰੇਗਾ ਹੀ, ਨਾਲ-2 ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਵੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰੇਗਾ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਬਾਨ ਵਿੱਚੋ ਵੀ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸੋ ਆਪਾਂ ਕਦਰ ਕਰੀਏ ਉਹਨਾ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੁਬਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਕੱਢ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਬਸ! ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਕੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ।

ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ 'ਮਾਨਾਂ'
98147-86707

SEWA (SELFLESS SERVICE)

Sewa is always done with Love and humility. Humility is a Part of Love. If there is Love automatically there will be humility. There can be no Love without humility.

Love makes you humble, Love makes you meek. Love means that you want to do what pleases the other person rather than what pleases yourself. that is Love & that is humility before another person.

Sewa is done to please another person sewa is not done so much to please yourself.

When you please another perosn you will be happy to do Seva. there is more happiness in giving than in taking.

More happines is in donating than accepting. More happiness in helping somebody than in getting help form anybody. The pleasure that you get by helping somebody, making somebody happy in life Nothing can compare with that pleasure.

So, Sewa is always done with Love otherwise it is not Sewa. Sewa is not mechanically working with our hands.

Sewa is our attention to please another person. Automaticaly there will be humility in it.

Humility is Part of Love

Love is a part of Sewa

There should be no any complaint in Sewa.

To remember:

1. No complaint, no expectation but adjustment.
2. A candle by consuming itself gives light to others.
3. Keep yourself away from Temptation.
4. Nearly all men can stand in adversity, but if you want to test a man's character give him power.
5. You can lead a horse to water, but you cannot make him to drink.
6. Take time to think it helps.... Do not just read.
7. You cannot change anybody, change yourself first.

Darshan Sabharwal
Ludhiana

ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

ਜਸਵਿੰਦਰ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ
ਆਪਟੋਮੈਟਰਿਸਟ

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

EYE DONATION IN APRIL 2014

Sr. No.	Name & Address	Age/Sex	Date
1	Salochan Kaur W/o Rajinder Singh Guru Bazar , Doraha Dist Ludhiana	69/F	1/4/2014
2	Dharampal Singh S/o Amir Chand H No- 2399, Dharampur Gali No – 3 Amritsar	65/M	2/4/2014
3	Madan Lal S/o Walayti Ram Near State Bank of Patiala Tappa Dist Barnala	81/M	2/4/2014
4	Jagar Singh S/o Budh Ram Gur Mandi Road Sunam Dist Sangrur	76/M	3/4/2014
5	Amrit Kaur W/o Gurbax Singh #19, Sampuran Colony , Modal Gram Ludhiana	69/F	4/4/2014
6	Paramjit Kaur W/o Balwant Singh New Partap Nagar , HNo– 83-C Gali No -2 Gurlal Bazar, Amritsar	72/F	9/4/2014
7	Jash Rani W/o Dharam Pal H No -407 B , Frands Colony Gali No 3 Gopal Nagar Amritsar	70/F	9/4/2014
8	Narain Singh S/o Teja Singh 1551, Gali No 8, Judge Nagar Amritsar	72/M	10/4/2014
9	Darshan Jain S/o Bishand Jain Old Anaj Mandi Banga Dist SBS Nagar	74/F	11/4/2014
10	Harjit Kaur W/o Piara Singh, Rolki Patti, Tapa Distt Barnala	72/F	12/4/2014
11	Hari Ram S/o Das Raj Lakutin Wala Gali Rampura Bathinda	60/M	14/04/2014
12	Kanta Jain W/o Sardari Lal Jain M-27,Noorwala Road, Basant Vihar Ludhiana	75/F	15/04/2014
13	Bhagwan Dass S/o Hans Raj , St No 7 Tapa Mandi Dist Barnala	73/M	17/04/2014
14	Krishna Devi W/o Naranjan Dass Gali No 2 Gandi Nagar Ludhiana	62/F	17/04/2014
15	Krishan Kumar S/o Kaur Chand Gali No – 2 Tapa Mandi Disst Barnala	60/M	17/04/2014
16	Tej Kaur W/o Amrik Singh, VPO Bhanohar Ludhiana	80/F	21/04/2014
17	Lakhbir Singh S/o Gurmukh Singh G- 107 Dera Baba Jaimal Singh Ji Beas	80/M	21/04/2014
18	Surinder Kaur W/o Jaswant Singh # 2099 St No 33 Janta Nagar Ludhiana	70/F	23/04/2014
19	Harish Arora S/o Sh Basant Singh 1837/17 Abadi Gokal Chandar Nagar Amritsar	74/M	23/04/2014
20	Surjit Kaur W/o Kartar Singh, Mig 910-b, Jamalpur Colony Chandigarg Road Ludhiana	70/F	23/04/2014
21	Pawan Bansal S/o Ram Dev # B Xi -458/1 Nav Lakha Gardan Colony Ludhiana	68/M	24/04/2014
22	Hukam Chand S/o Balak Ram VPO Chowke Dist Bathinda	68/M	27/04/2014
23	Gurdev Singh S/o Kehar Singh Vpo Ratowal Dist Ludhiana	73/M	29/04/2014

नेत्र दान क्यों करना चाहिये?

श्री गीता वृद्धाश्रम थ्रीके में श्री रघुनाथ सेवा दल के सौजन्य से नेत्र शिविर का आयोजन हुआ। जिसमें नेत्र रोगियों का परीक्षण एवं चिकित्सा किया। उन्होंने अपने सम्बोधन में यह बातया कि लोग नेत्र रहित शरीर का दाह संस्कार होने पर अगले जन्म में नेत्र नहीं मिलते। तथा परलोक में सद्‌गति नहीं होती। ऐसा जानकर मुझे आश्चर्य हुआ।

वास्तविकता तो यह है लोगों के पास इतना समय ही नहीं कि वे अपने शास्त्रों का स्वाध्याय कर सकें अथवा सुन समझ सकें। हमारे शास्त्रों में कहीं ऐसा नहीं लिखा हुआ है कि अंग विहीन शरीर का दाह संस्कार करने से सद्‌गति नहीं होती। वरन् रणक्षेत्र में युद्ध करते करते प्राण त्याग करने वाला वीर गति को प्राप्त होता है जिसके शरीर के अंग छिन्न भिन्न हो जाते हैं। तथा उसे वह गति प्राप्त होती है जो एक संन्यासी वीतराग महापुरुष को प्राप्त होती है।

हमारे शास्त्रों में ऐसे उदार महापुरुषों के उदाहरण हैं जैसे महर्षि दधीचि का वर्णन आता है जिन्होनें जीवित ही अपना पूरा शरीर जन कल्याण हेतु देवताओं को दे दिया था। श्री मद्‌भागवत् में गाथा आती है। राक्षस वृत्रासुर ने त्रैलोकी में अत्याचार किया था। उसका वध महार्षि दधीचि की हड्डियों से बने वज्र द्वारा हो सकता था। देवताओं ने महर्षि से उनकी हड्डियों की मांग की। जीवित ही अपने शरीर की हड्डियों का दान देना कोई सामान्य बात न थी। पर **ऋषि** ने कहा आप गौमाता को ले आयें। गौ माता मेरा मांस चाट लेगी और मेरी हड्डियों से आप वज्र का निर्माण करना। **ऋषि** के बलिदान से त्रैलोकी का संकट टला। आज भी दानवीरों में **ऋषि** दधीचि का, राजा शिबि का, गुरु गोबिन्द सिंह जी के सुपुत्रों का जो जीते जी दीवारों में स्वंय को चिनवा दिये थे, का नाम सम्मान पूर्वक लिया जाता है। **क्या इन सबकी सद्‌गति में सन्देह किया जा सकता है? यदि किसी अन्धे को रास्ता दिखाना पुण्य है तो किसी के अन्धेपन को मिटाना क्या पुण्य नहीं है?** जिस शरीर से प्राण निकल चुके हैं जो शरीर, जो नेत्र अब अग्नि को भेंट दिये ही जाने है हमारे किसी काम के नहीं, यदि उन नेत्रों से किसी के जीवन में अन्धापन मिटता हे तो कया उसका कम पूण्य होगा ? उसके पुण्य के फलस्वरूप

1. वह किसी भी योनि में अन्धा नहीं होगा।
2. उसके वंश में भी कोई अन्धा नहीं होगा।
3. उसको केवल चर्मचक्षु ही नहीं,वरन् विवेक, बोध के दिव्य चक्षु प्राप्त होते हैं। वह महान मनीषी, विद्वान, विशेषज्ञ होता है।

नेत्र दान बहुत कल्याण प्रद है। मेरी सम्मति से जिसकी आँखें आरोग्य हैं किसी को दी जा सकती है उनहें इस पुण्य के सुनहरे अवसर का लाभ उठाना चाहिये।

जनता जर्नादन की शुभेच्छु
स्वामी निष्ठा भिक्षुः

ਜਿਹੜੇ ਕਰਦੇ ਨੇਤਰ ਦਾਨ, ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਬੜੇ ਮਹਾਨ

ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ

ਅੱਖਾਂ ਗਈਆਂ, ਜੱਗ ਗਿਆ, ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ
ਅੱਖਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨਿਆਂ, ਚ ਧੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਨੇ
ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਚ, ਹੈ ਉਜਾਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ-2

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ
ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਅਟੱਲ, ਉਹੋ ਭਗਵਾਨ ਹੈ
ਇਕ ਦਿਨ ਹੋਣਾ, ਸਭ ਦਾ ਉਠਾਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ

ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ, ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰਦਾ
ਦੋ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਲਾ ਕਰਦਾ
ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਗੋਪਾਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ

ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ਼, ਜੋ ਸਹਿਜਾਦ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰੇ, ਬਹੁਤੇ ਨਫੇ ਵਾਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ

ਜੇ ਕੋਈ ਚੁਹੰਦਾ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਹੈ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾਂ
ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾਂ
ਐਮ.ਡੀ. ਰਮੇਸ਼ ਕਰੇ ਉਪਰਾਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ

'ਬਲਵਿੰਦਰ' ਪਮਾਲ ਅਰਜੋਈ ਕਰਦਾ
ਦਾਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ
ਅਗਲਾ ਜਹਾਂਨ ਹੋਜੇ ਹਰਿਆਲਾ ਜੀ
ਅੱਖਾ ਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਜੀ-2

ਸਾਰੰਗੀ ਮਾਸਟਰ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਮਾਲ
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕ ਪਮਾਲ, ਜਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
98150-33815

ਦਾਨ

(2)
ਦਾਨਨ ਮੈਂ ਦਾਨ ਬਡੋ ਨੇਤਰਨ ਕੋ ਦਾਨ ਹੋਵੈ
ਅੰਧਲੇ ਮੁਹਤਾਜ ਕੋ ਜੋ ਦੇਵੇ ਹੈ ਦਿਖਾਜ ਜੀ

ਚੋਟ ਫੇਟ ਸਮੇ ਜਾ ਦੀਰਗ ਕਿਸੀ ਰੋਗ ਸਮੇ
ਰੱਕਤ ਦਾਨ ਦੇਵੈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਰਤੇ ਨੈ ਜੀਵਾਜ ਜੀ

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੰਸਥਾਨ ਦਾਨੀਓ ਕੇ ਦਰਬ ਸੰਗੈ
ਚਲੈ ਹੈ ਨਿਸੰਗ ਰੋਗੀ ਹੋਵੈ ਹੈ ਬਰਾਜ ਜੀ

ਪੁਨਰ ਜੋਤ ਜੈਸੇ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਸੰਗੈ
ਚਲੈ ਹੈ ਨਿਸੰਗ ਰੋਗੀ ਹੋਵੈ ਹੈ ਬਹਾਜ ਜੀ

ਪੁਨਰ ਜੋਤ ਜੈਸੇ ਚਕਿਤਸਾਲੇ ਸੰਗ ਆਨ ਮਿਲੋ
ਨੈਨਨ ਧਨੰਤ੍ਰ ਡਾਕਟਰ ਰਮੇਸ਼ ਹੈ ਕਮਾਲ ਜੀ
(3)
ਅੱਖਾਂ ਤੱਦ ਹੀ ਨਿਆਮਤ ਨੇ, ਜੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਘਰ ਰੁਸ਼ਨਾਵਣ
ਇਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਉਮਰ ਭੋਗਕੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਵਣ
ਰਹਿੰਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੱਜਬਗਾਰ ਦੀ, ਹੋ ਜਾਏ ਫੁਲਾਂ ਵਰਗੀ
ਉਠਦੇ ਬਹਿੰਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਅੱਖ ਦਾਨੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਵਣ
(4)
ਉਹ ਮਾਪੇ ਉਹ ਪੁਤਰ ਧੀਆਂ, ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਬੜੇ ਮਹਾਨ
ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਕਰਦੇ ਰੱਕਤ ਦਾਨ ਤੇ, ਮਰਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ
ਕੁਝ ਏਦੂੰ ਵੀ ਅਗਾਹ ਖਲੋਤੇ, ਕਰਜੋ ਸਾਡੀ ਦੇਹਿ ਪ੍ਰਵਾਨ
ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਦੀ ਆਖਣ ਲੋਕੀ, ਇਹ ਹੈ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਮਹਾਨ
(5)
ਜਿਹੜੇ ਕਰਦੇ ਨੇ ਅਖੀਆਂ ਦਾ ਦਾਨ ਵੀਰਿਓ
ਬੰਦੇ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਜੱਗ ਤੇ ਮਹਾਨ ਵੀਰਿਓ

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਜੱਗ ਡਿਠਾ ਇਹਨਾ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਤਾਈਂ ਦੇਵੋ ਜੱਗ ਰੰਗਲਾ ਦਿਖਾਲ
ਇਸ ਕੰਮ ਤਾਈ ਲਾਈਏ ਪੂਰਾ ਤਾਣ ਵੀਰਿਓ। ਬੰਦੇ..

ਆਪ ਕਰੋ ਨਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਰਾਵੋ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ
ਥੋਡਾ ਇਸ ਜੱਗ ਵਿਚ ਆਉਣਾਂ ਹੋ ਜਾਊ ਪ੍ਰਵਾਨ
ਰਹਿ ਜਾਊ ਤੁਰ ਜਾਣ ਪਿਛੋ ਪੂਰਾ ਮਾਣ ਵੀਰਿਓ। ਬੰਦੇ..

ਅੱਖਾਂ ਹੋਣ ਜੇ ਨਰੋਈਆਂ ਨਹੀ ਕੋਈ ਉਮਰਾ ਦੀ ਗੱਲ
ਕਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਜਾਇਓ ਇਕ ਪੱਲ
ਮੋਇਆ ਪਿਛੋਂ ਪੂਰੀ ਕਰਿਓ ਜਬਾਨ ਵੀਰਿਓ
ਬੰਦੇ, ਜੁੱਗ ਉਤੇ

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਧ ਦਰਦੀ

Drugs and Diabetes

Both drugs and diabetess are harmful to our health. They are increasing day by day in our society and world. It is hibitual in young generation to take drugs.

It is known that illicit drugs can significantly damage our health and can cause death. Their use is therefore, not recommended for anyone, whether or not they have diabetes. However for people with diabetes, the use of illicit drugs can also result in poor blood glucose management with potentially serious consequences. In todays' society, it is unrealisitc to except that people will automatically chose to lead a healthy lifestyle. This information sheet is intended to help you to achieve the best possible blood glucose management if you are using illicit drugs.

What effects do uppers have on body?

Uppers can last for anywhere from 4 to 24 hours depending on what is taken, but they generally last from 4 to 6 hours. It is recommended that they are not mixed with other drugs or alcohol, primarly due to having many effects on the body and blood glucose levels at one time. Illicit drugs cause altered perception in those who use them. In people with diabetes, altered perception can result n a general inability to follow their normal diabetes routine, increasing their risk of severe hypogly caemia, hyperglyaemia and diabetic ketacidosis.

When usign uppers, you may experience

Increased energy, Increased heart rate, poor coordination, Decreased appetite, Panic attacks, Addiction, Hydration problems weight loss, Aggression, sores.

Organs to be affected most through diabetes

Diabetes, if untreated, can affect both the nervous and circulatory systems in the long run. As these two systems are involved in most body functions, diabetes leads many health complications.

Areas are more likely to be efected

The eye, the heart, the kidneys, the feet, the reproductive system. I wanted to discuss wth all of you, about the eye and Kidneys which are most affected through diabetes.

The Eye:- A change in the fluid pressure and damage to optic nere. Glaucoma, can result. While cataract and glaucoma can occur even without diabetes. Diabetic Retinopathy is a complication more specific to diabeties problems can be caused by diabetic retinopathy:- The small capillaries in the retina get clogged. New but weak capillaries grow in the improper place and impair vision. If diabetes is left treated these complicaiton may lead to a medium or severe vision loss.

The Kidneys:- Diabetics tend to pass urine frequently. Nearly Kidney failure patients are diabetes. Continued excessive sugar levels in the blood affect the gomerull, or the blood filtering units of the kidneys, In a diabetic the flow of blood as through the idneys invcreases and the glomeruli have to work harder. This is caued hyperfitration. The kidneys get larger in size than normal. If blood sugar is in poor control the kidneys become less and less efficient.

What precautions can someone with diabetes take when using illict drugs?

- Reduce the risk of ketoacidosis by making sure you:-
  - do not miss your insulin injections.
  - stay hydrated at all times, illicit drugs usually increase body temperature whether through the actions of the drug itself or through increased physical activity (eg. dancing)
- Keep initial drug doses small so that you can better assess the effect or the drug on your mind, your body and your diabetes management.
- Understand that if using a drug more than once, it effects on your body and blood glucose levels can very due to the difference sin the purities of the drug.

How to help keep your diabetes will managed?

If you are using or cnsidering expermenting with illicit drugs here are some important ponts to help you keep your diabetes will managed and stay safe:-

1. Speak with your diabetes educator and other health professionals with expertise in this area.
2. Always take your insulin.
3. Be aware that the effects of the drugs may other your ability to recognise hypoglycaemia.
4. It is recommended they are not mixed with other drugs or alcohol, primarly due to having many effects on the body and blood glucose levels at one time.
5. Prior to taking 'uppers'. It is recommended that you have a meal which is rich in carbohydrates and prefereably low GI. eg. whole grain, bread, milk to reduce the risk of hypo.
6. Always carrying fast acting glucose such as jellybeans or glucose tablets.
7. Test your blood glucose levels regularly to avoid hypoglycaemia.
8. While taking 'uppers' it is advisable that you are with people who are aware that you have diabetes and who know what to do if you show signs of hypoglycaemia if they donot already know, tell them what to do watch out for.
9. While tripping / tweaking, it is recommended that you drink carbohydrates containing non-alcoholic fluids to reduce the risk of hypoglycaemia, particularly if using more energy than usual such as when dancing.
10. Test your blood glucose level before going to sleep.

How drugs can affect diabetes management:

1. Hypergycemia as a result of:-
   - eating large amounts of food due to increased appetite
   - forgetting to take insulin due to altered perception.
2. Increased risk of diabetes ketoacidosis as a result of hyperglycaemia.
3. Hypglycaemia if taking large amounts of marjceana which may lower blood glucose levels.

Thus, he should be aware of it. We should discuss it wth our young generation & our society.

Kuljeet Kaur

S.B.S.P. Sen. Sec. School, Talwandi Rai.