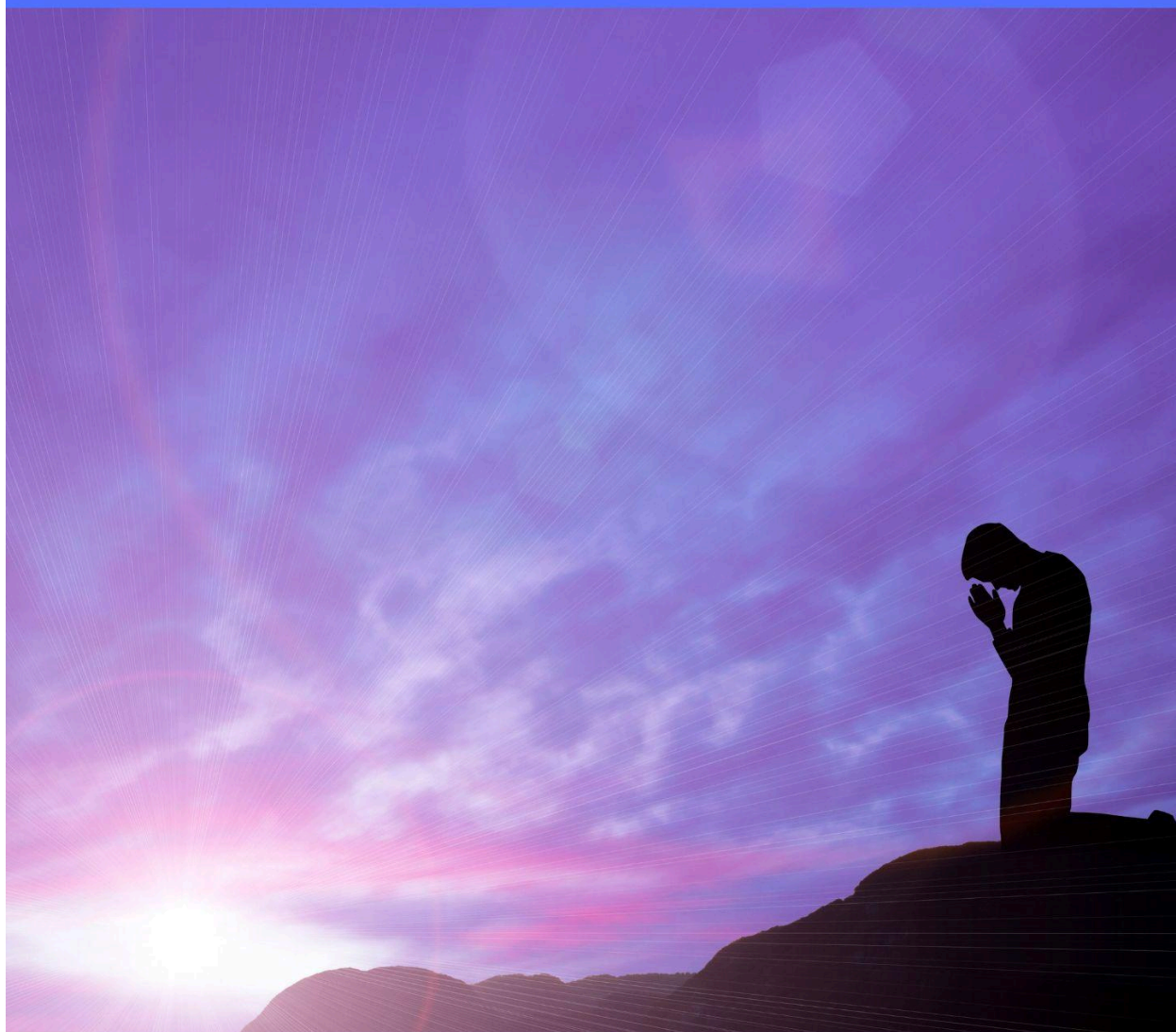


Morning Prayers

2023-24



A Publication by:
GHG Khalsa College of Education
Gurur Sar Sudhar, Ludhiana

Mentor Group A
2023-24

Mentor Incharge –Dr. Manu Chadha

Substance Abuse

Damandeep Kaur , Roll No 422 , B.Ed 2ndnd year

“Drugs are a bet with the mind.” – Jim Morrison

Meaning- Jim Morrison's quote encapsulates the precarious nature of drug use and its impact on the mind. It suggests that when someone engages in drug use, they're essentially gambling with their mental state, taking risks that can have unpredictable and potentially harmful consequences. The mind-altering effects of drugs can lead to a range of experiences, from altered perceptions to profound shifts in consciousness, but they also carry the risk of addiction, mental health issues, and other detrimental effects on cognition and behavior. Ultimately, the quote highlights the uncertain and risky nature of using drugs and the impact it can have on one's mental faculties.

Different Type of Drugs

Harpreet Kaur, Roll No. 23151, M.Ed 1st Year

There are various types of drugs, and they can be broadly categorized into different classes based on their effects and uses. Here are some common types:

- **Stimulants:** Drugs like cocaine, amphetamines, and methamphetamine increase alertness, attention, and energy. They elevate heart rate and blood pressure, leading to increased energy levels and euphoria.
- **Depressants:** These drugs, such as alcohol, benzodiazepines (like Xanax and Valium), and opioids (including heroin and prescription painkillers like oxycodone), slow down the central nervous system. They can induce relaxation, drowsiness, and in high doses, can lead to respiratory depression and even coma or death.
- **Hallucinogens:** Substances like LSD, psilocybin (magic mushrooms), and PCP alter perception, mood, and cognitive processes, often leading to hallucinations, altered sense of reality, and intense emotional experiences.
- **Cannabis:** Marijuana and hashish are commonly known cannabis products. They contain cannabinoids that affect mood, cognition, and perception. Cannabis can induce relaxation or euphoria and alter sensory perception.

- Inhalants: Household and industrial products like paint thinners, aerosols, and glues are inhaled to produce mind-altering effects. Inhalants can cause short-term euphoria and long-term damage to the brain and other organs.
- Anabolic Steroids: These drugs mimic the effects of testosterone in the body, leading to increased muscle mass and strength. They are often abused by athletes and bodybuilders.
- Prescription Drugs: Medications prescribed by doctors, when misused or taken without a prescription, can lead to abuse. This includes opioids for pain relief, stimulants for ADHD, and sedatives for anxiety or sleep disorders.
- Designer Drugs: These are synthetic substances created in laboratories to mimic the effects of controlled substances. They often have unpredictable and dangerous effects due to their unknown chemical compositions.

Each type of drug carries its own set of risks, potential for addiction, and health consequences. Understanding the categories and effects of these drugs is crucial in preventing their misuse and addressing related issues.

Addiction Effect on Your Brain

Jovanpreet Kaur, Roll No. 23001, B.Ed 1st Year

Your brain is wired to make you want to repeat experiences that make you feel good. So you're motivated to do them again and again.

The drugs that may be addictive target your brain's reward system. They flood your brain with a chemical called dopamine. This triggers a feeling of intense pleasure. You keep taking the drug to chase that high.

Over time, your brain gets used to the extra dopamine. So you might need to take more of the drug to get the same good feeling. And other things you enjoyed, like food and hanging out with family, may give you less pleasure.

When you use drugs for a long time, it can cause changes in other brain chemical systems and circuits as well. They can hurt your:

- Judgment
- Decision-making
- Memory
- Ability to learn

Together, these brain changes can drive you to seek out and take drugs in ways that are beyond your control.

Poem- Guardians of Tomorrow

Inderjeet Singh, Roll No. 23013, B.Ed Sem 1st year

In the tapestry of time, we weave,

The destinies our children receive.
To shield their dreams from substances' woe,
We plant the seeds of what they'll grow.
With wisdom's hand and hearts ablaze,
We craft the paths, illuminate ways.
Prevention, not just a mere decree,
But a pledge to keep their spirits free.
Education, the cornerstone strong,
Knowledge of the melody in life's song.
Empower them with facts so clear,
To navigate dangers that may appear.
Communities, embrace and unite,
Weave safety nets, with love ignite.
For a child in need, a hand to hold,
A refuge where their tales unfold.
In families, the haven's embrace,
Open dialogue, love's gentle grace.
A sanctuary, free of fear and sorrow,
Where trust and understanding borrow.
In policy's design, a steadfast guide,
Restrictions firm, with care applied.
To curb the spread, to quell the storm,

Protecting futures, to transform.
For each step taken, a ripple's trace,
A world secured, a brighter space.
Guardians of tomorrow, let us stand,
Hand in hand, a vigilant band.
For in prevention's steadfast reign,
We nurture hope, dispel the bane.
To build a realm where all can thrive,
Drug-free, our legacy alive.
May these strategies, like stars align,
Illuminate paths, with brilliance shine.
Guardians united, hearts aglow,
Protecting futures, our vow to bestow.

Geet-ड्रग्स की लालसा

Osheen Kapoor, Roll No. 435, B.Ed 2nd Year

ड्रग्स की लालसा, जीवन की तलाश,
खो बैठा सपनों का सफर।
चैन कहाँ, खोज में रही ये आत्मा,
डूबा हैं नशे के इस धरा।
हर दिन की चाहत, हर पल की तलाश,
मिलता है नशा इस जहाँ में।

पर जो मिला, उसने हर खुशी छीनी,

खो बैठा है खुद से हर पल।

चुपचाप से ज़िंदगी बदली,

नशे की दुनिया में खो गया है।

पर दर्द ये दिल का चुपचाप झेलता,

कहीं खोए हैं अपने हर ख्वाब।

बदलना है, इस सफर का रुतबा,

नशे से मुक्ति का है ख्वाब।

हर दिन की लड़ाई, हर पल की ताकत,

नशे से अब हैं हम अलग।

जीवन की राह में, ड्रग्स की लालसा,

देती थी धोखा हर दिन।

पर अब है जज़्बा, है इरादा,

नशे से हैं हम अब बेहद दूर।

आज से नया संगीत, नया गीत गाएं,

नशे के इस खेल से दूर।

खोज अब है मुक्ति की, स्वतंत्रता की,

नशे से हैं हम अब मुक्त।

Ways to drug preventions

Deepawali Sharma, Roll. No. 449, B.Ed 2nd Year

Drug prevention encompasses various strategies aimed at deterring substance abuse. Here are some key approaches:

- **Education and Awareness:** Providing comprehensive education about the risks and consequences of drug abuse, starting from schools and continuing throughout life. This includes teaching about the effects of drugs, peer pressure resistance, and healthy coping mechanisms.
- **Community Involvement:** Engaging communities in creating a supportive environment that discourages drug abuse. This involves collaborative efforts among schools, families, religious institutions, local government, and non-profit organizations.
- **Promoting Mental Health:** Addressing mental health issues and providing adequate support and resources to prevent self-medication through substances.
- **Accessible Treatment and Support:** Ensuring access to effective treatment programs and support groups for individuals struggling with addiction. Removing barriers to seeking help, such as stigma or financial constraints, is crucial.
- **Building Resilience:** Equipping individuals, especially youth, with life skills, coping mechanisms, and resilience-building activities that reduce susceptibility to drug use in times of stress or adversity.
- **Policy and Legislation:** Implementing and enforcing laws and policies that restrict access to drugs, regulate their distribution, and deter drug-related crime. This includes measures to control the availability of substances and prevent underage use.
- **Parental Involvement:** Encouraging open communication between parents and children, fostering strong family bonds, and providing guidance and supervision to reduce the likelihood of substance abuse among youth.
- **Early Intervention:** Identifying and addressing risk factors early on, such as childhood trauma, peer pressure, or mental health issues, before they lead to substance abuse.
- **Media and Marketing Regulations:** Regulating and monitoring marketing strategies and representations of substances in media to reduce glamorization or normalization of drug use.
- **Engaging Role Models:** Promoting positive role models and influencers who advocate for a drug-free lifestyle, inspiring others through their actions and choices.

A comprehensive approach combining these strategies can contribute significantly to preventing drug abuse and fostering healthier communities.

Role of Teacher in Drug Prevention

Lakshmi Devi, Roll No. 462, B.Ed 2nd Year

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ:** ਅਧਿਆਪਕ ਅਧਿਆਪਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਪੂਰਵ ਹਸਤਕਲਾਪ:** ਅਧਿਆਪਕ ਕਦਰੇ ਕਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਤਮਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡਰੱਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕਤਾ ਲਈ ਯਾਤਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਰੋਲ ਮੋਡਲਿੰਗ:** ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਸਾਹਸ, ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਾਉਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਤਾਇਆਰ ਕਰਨਾ:** ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁੱਧਿਮਾਨੀ ਤੇ ਅਨਵਰਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸਨੁਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕੇ।
- **ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣਾ:** ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਾਮੂਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

Drug Awareness: Government of Punjab

Kirandeep Kaur, Roll No. 475 , B.Ed 2nd Year

Punjab Govt. is committed to stop the menace of drug abuse. Department of Social Security & Women and Child Dev. Punjab had launched a special drive in 2005-06 to make the general public aware regarding the ill-effects of drug abuse. Under this special drive the department is organizing an awareness campaign. In this campaign, the general public is made aware of ill-effects of drug use, identification of drug users is made and the information regarding the cost free treatment of the drug addict people. Regarding menace of drug abuse the workshops, seminars, dramas etc. are conducted by this department at State level, District level, Block level and village level. In addition to it the awareness campaign is also carried out through T.V. programs, advertisement through T.Vs, documentary film, poster, hoarding, booklet and leaflets. Every year International Day against Drug Abuse is celebrated on 26 June.

Methods of De-addiction

All Govt. Hospitals at District level and NGOs provide free of cost treatment. Any drug user can get treatment . The persons in need of treatment, if facing any difficulty, can contact the concerned Deputy Commissioner or District Social Security Officer.

Benefits

The purpose of this scheme is to spread awareness against drug abuse.

Duties of Citizens

A common man should not use drugs. The persons who are using drugs should not be mistreated and his parents should also be informed not to mistreat him. It is the basic responsibility of the common man that he should not indulge in the business of selling drugs but he should give the information of such businessmen to the concerned officers. He may advise the drug addicts to avoid drug use and he should undergo treatment from a Good Hospital.

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਕਦਮ

Amandeep Kaur, Roll No. 23101, PGDGC

ਸਾਡੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਸਿਆ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਯੁਵਾ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਾਉ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕੁੰਨਲਾਂ ਦੇ ਇਨੈਰ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਯੁਵਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਂਤ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਵਾਸਥ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਲਣੇ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਇਹ ਸਭ ਕਦਮ ਮਿਲ ਕੇ ਡਰੱਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਯਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੇਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਸਾਖ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Drug Addiction Treatments

Balmit Kaur, Roll No. 23113, PGDGC

Drug addiction treatment typically involves a combination of approaches tailored to the individual's needs. Here are some common components:

- **Detoxification:** This is the process of removing drugs from the body. It can be done in a controlled environment with medical supervision to manage withdrawal symptoms and complications.
- **Behavioral Therapy:** Counseling and therapy sessions help individuals understand their addiction, identify triggers, and develop coping strategies to avoid relapse. Cognitive-behavioral therapy (CBT), motivational interviewing, and contingency management are commonly used approaches.
- **Medication-Assisted Treatment (MAT):** Certain medications can help manage withdrawal symptoms and cravings, reducing the likelihood of relapse. For example, methadone, buprenorphine, and naltrexone are used to treat opioid addiction, while medications like acamprosate and disulfiram can help with alcohol addiction.
- **Support Groups:** Participation in support groups like Narcotics Anonymous (NA) or Alcoholics Anonymous (AA) provides peer support, guidance, and a sense of community for individuals in recovery.
- **Family Therapy:** Involving family members in therapy sessions can help repair relationships, improve communication, and provide a supportive environment for recovery.
- **Lifestyle Changes:** Encouraging healthy lifestyle modifications such as regular exercise, adequate sleep, proper nutrition, and stress management techniques can support recovery and overall well-being.
- **Treatment for Co-occurring Disorders:** Addressing underlying mental health conditions that may contribute to addiction, such as depression or anxiety, is crucial for successful recovery.
- **Aftercare and Follow-Up:** Continued support after initial treatment is essential. Follow-up care, ongoing therapy, and participation in support groups help individuals maintain sobriety and prevent relapse.

Treatment plans should be tailored to the specific needs and circumstances of each person. What works for one individual might not work for another, so personalized and comprehensive approaches tend to yield the best outcomes in addiction recovery.

Mentor Group B

2023-24

Mentor Incharge –Dr. Rachhpal Singh

THOUGHT OF THE DAY

Ashmeet Bhatia, Roll No 23002 , B.Ed 1st year

“Recovery is an acceptance that your life is in shambles and you have to change.”- Jamie Lee Curtis.

Meaning- Jamie Lee Curtis's quote about recovery encapsulates the essence of acknowledging one's challenges and embracing the need for transformation. It suggests that recovery begins with acknowledging the current state of disarray or chaos in one's life and recognizing the necessity for change. Essentially, it emphasizes the pivotal role of acceptance in initiating personal growth and the journey toward healing.

Inspirational Thought

“Recovery is hard. Regret is harder.” – Brittany Burgunder

Ravneet Kaur, Roll No.415, B.Ed Sem 2nd year

Recovery from addiction can be a challenging process as it takes constant patience and maintenance. Some experience addiction triggers and even relapse. Even if you fall off track and regret your mistakes, it doesn't mean your journey is over. Living an addiction-free life is possible and worth it!

Breaking Chains

Laxmi Sharma, Roll. No. 23102, PGDGC

In shadows deep, where whispers lie,

A soul bound tight, a silent cry.

Chains unseen, but felt so strong,

In echoes of the nights so long.

The siren's call, a tempting lure,

A fleeting joy, a life impure.

Yet in this dance, a price to pay,

A toll on hearts, day after day.

Courage whispers in the ear,

Shedding light, dispelling fear.

One step, one breath, a path unveiled,

The journey starts, hope unassailed.

To break the chains, to claim the light,

To rise above, to win the fight.

With every step, a new refrain,

A life rebuilt, washed clean from stain.

Strength within, a steady guide,

Through storms and tides, never to hide.

For in the heart, a flame burns bright,

A beacon true, dispelling night.

So walk on now, with steady stride,

From shadows freed, no need to hide.
For in this tale, a truth revealed,
That healing comes to hearts unsealed.

In unity, in will aligned,
Breaking free, the soul defined.
No longer lost, no longer numb,
A life reclaimed, a battle won.

Let this journey, this path be shown,
Breaking chains, no longer prone.
For in the strength to rise above,
Lies the essence of unwavering love.

Symptoms of Addition

Rupa Bholla, Roll No. 23014 , B.Ed 1st Year

Addiction can manifest in various ways, and its symptoms can differ depending on the type of addiction (substance or behavioral) and the individual. Here are some common symptoms and signs of addiction:

- **Loss of Control:** Inability to limit or stop the behavior despite repeated attempts.
- **Obsession:** Preoccupation with obtaining the substance or engaging in the behavior, often leading to neglect of responsibilities and relationships.
- **Increased Tolerance:** Needing more of the substance or behavior to achieve the same effect.

- **Withdrawal Symptoms:** Physical or emotional symptoms when the substance or behavior is reduced or stopped.
- **Continued Use Despite Consequences:** Continued use despite knowing it's causing problems in relationships, work, health, or other areas of life.
- **Loss of Interest:** Decreased interest in activities that were once enjoyable or important.
- **Neglect of Responsibilities:** Neglecting work, school, or family obligations in favor of the addictive behavior.

These symptoms can vary in intensity and might not all be present in every case of addiction. If someone exhibits several of these signs, especially if it interferes with their daily life, seeking professional help or support is often advisable.

What causes people to abuse drugs?

Sarbjee Kaur, Roll No. 428 , B.Ed 2nd Year

Drug abuse can stem from a complex interplay of factors, including:

- **Biological Factors:** Genetic predisposition or family history of addiction can make some individuals more susceptible to drug abuse. Differences in brain structure and function may also influence addictive behavior.
- **Psychological Factors:** Mental health conditions like depression, anxiety, trauma, or stress can lead some individuals to self-medicate with drugs to cope with emotional pain or distress.
- **Environmental Factors:** A person's surroundings, such as peer pressure, exposure to drugs at an early age, availability of drugs, or living in a stressful environment, can contribute to drug abuse.
- **Social Factors:** Lack of a strong support system, dysfunctional family dynamics, or social isolation can increase the likelihood of drug abuse.
- **Developmental Factors:** Experimentation during adolescence or young adulthood, when the brain is still developing, can make individuals more susceptible to the effects of drugs and potentially lead to addiction.

Understanding these factors helps in creating targeted prevention strategies and personalized treatment approaches to address the root causes of drug abuse in individuals. It's often a combination of these factors rather than a single cause that leads to substance abuse.

In what ways is drug abuse a serious problem?

Sukhpreet Singh, Roll No.23102 , M.Ed 1st Year

Drug abuse poses significant challenges and risks on multiple levels:

- **Health Risks:** Substance abuse can lead to a range of health issues, including addiction, cardiovascular problems, respiratory issues, liver damage, mental health disorders, infectious diseases (like HIV/AIDS or hepatitis), and increased risk of overdose and death.
- **Impact on Mental Health:** Substance abuse often correlates with mental health disorders such as depression, anxiety, psychosis, and can exacerbate existing conditions, leading to a cycle of dependence and mental health issues.
- **Social and Relationship Problems:** Drug abuse can strain relationships with family, friends, and the community. It might lead to isolation, breakdown of trust, conflicts, and social withdrawal.
- **Financial Consequences:** Funding a drug habit can be expensive, leading to financial strain, job loss, and potential legal issues due to behaviors associated with obtaining drugs.
- **Legal Ramifications:** Drug abuse can lead to involvement in criminal activities, arrest, and legal consequences, impacting one's future opportunities and freedom.
- **Impact on Society:** Drug abuse affects society as a whole by placing a burden on healthcare systems, law enforcement, and social services. It also contributes to accidents, crime rates, and overall societal well-being.
- **Risk of Overdose and Death:** Depending on the substance, drug abuse significantly increases the risk of overdose, which can be fatal. Many substances, especially opioids and certain stimulants, have a high potential for overdose.

Addressing drug abuse requires a multifaceted approach involving prevention, education, access to treatment and support, community involvement, and policies aimed at reducing both the supply and demand for drugs. It's a complex issue that requires a comprehensive response at individual, community, and societal levels.

National Anthem

Mentor Group C

2023-24

Mentor Incharge –Dr. Jasleen Kaur

THOUGHT OF THE DAY

Priya , Roll No 416 , B.Ed 2ndth year

Importance of Discipline

Discipline is something that keeps every person in control. It motivates a person to progress in life. Everybody follow discipline in his/her life in a different form. Although, everyone has his own prospect of discipline. Some person considers it a part of their life and some don't. The temporary pleasure that gives is not the real pleasure of freedom.

Importance and Types of Discipline

Prabhjot Singh, Roll No. 23153, M.Ed 1st Year

Without discipline, the life of an individual will become dull and inactive. Also, a disciplined individual can control and handle the situation of living in a sophisticated way than those who do not. Besides, if you have a plan and you want to implement it in your life. Then you need discipline. It makes things easy for you to handle. It ultimately brings success to your life.

If we talk about the types of discipline, there are two types. The first type is induced discipline and the second one is self-discipline. Induced discipline is something that others impart us or we learn by seeing others. While self- discipline derives from within. We learn it on our own self. Self-discipline needs a lot of motivation and support from others.

The Need for Discipline

Amrinder Singh, Roll No. 23003, B.Ed 1st Year

We want discipline in almost everywhere in life. So, it is good to practice discipline from the early stages of our life. Self-discipline means different things to different persons. For students, its meaning is different. For an employee its meaning is different. And for children its meaning is different.

Furthermore, the meaning of discipline changes with the phases of life and priority. Not everybody can be disciplined because it involves a lot of hard work and dedication. Also, it needs a positive mind and a healthy body. One has to be strict with discipline. So that he or she can successfully complete the road of success.

Advantages of Discipline

Paramjot Singh, Roll No. 23015, B.Ed Sem 1st year

The discipline is a staircase by which the person can achieve success. It helps a person to concentrate on his/her goals in life. Also, it does not allow him/her deviate from the goal.

Moreover, it brings perfection in a person's life by training and educating the mind and body of the person. So that he or she can respond to the rules and regulations.

If we talk about professional life, then disciplined persons are always getting more opportunities than the undisciplined person. Also, it adds an exceptional element to the personality of the individual. Besides, the individual leaves a positive impact on the mind of people wherever she or he goes.

Current Social Issues in India

Gurdeep kaur, Roll No. 429, B.Ed 2nd Year

India is the biggest democracy in the world, which has taken giant strides in the last few decades, but still, everyday issues continue to threaten the nation's progress. Listed below are some

- o **Corruption** – Corruption is India's most widespread endemic and must be dealt with swiftly and wisely. There is no telling how much money has been lost due to this. Though most of us are concerned, when the time comes to act, we, the people of India, must not be found wanting.
- o **Illiteracy** – The rate of illiteracy in India is concerning. Even though 74.04% of people were counted as literate in the 2011 census, there is a significant disparity between rural and urban areas and male and female populations. Villages are in worse condition than cities. Despite establishing several primary schools in rural India, the problem persists. Many people who are considered literate are unable to read or write. As a result, educating only children will not solve the illiteracy problem because many adults in India are illiterate.
- o **Poverty** – As per the Planning Commission of India, the proportion of India's population living in poverty has decreased from 37% in 2004-2005 to 22% in 2011-12. In 2011-12, 22% of the population (one in every five Indians) was impoverished. According to the World Poverty Clock, this figure is expected to fall to 5% by 2022. However, in India, villages house 80% of the poor. The poorest areas are Rajasthan, Madhya Pradesh, Uttar Pradesh, Bihar, Jharkhand, Orissa, and Chhattisgarh. According to World Bank data, 43% of the poor belong to a Scheduled Caste or Scheduled Tribe (2016). The government must address this disparity immediately.
- o **Women's Safety** – Even after several measures to uplift the standard of living of women in India, when it comes to women's freedom and safety, India lags. Domestic Violence, rape, and the portrayal of women in media, among other issues, should be addressed immediately.
- o **Unemployment**– Unemployment is now widespread among young people. This is also referred to as joblessness. Furthermore, if you are looking for a job, a Google search is

the best place to start. The Indian government must take the necessary steps to eradicate it, including increasing government and public sector job opportunities. It must also support private-sector industries that can provide jobs to those who truly deserve them. According to data from the Centre for Monitoring Indian Economy, the unemployment rate reached 8.10% in February 2022. This is a high rate of unemployment for a country like India. If it is not addressed immediately, it will pose a challenge to our society and economy.

Environment

Anmol Kaur Rai, Roll. No. 442, B.Ed 2nd Year

The natural components that support life on earth include water, air, sunlight, land, fire, forests, animals, and plants. The only planet in the universe that has the conditions necessary for life to exist is Earth. We cannot predict the existence of life in our world without a healthy environment. Thus we should preserve it for future generations. Every person who lives anywhere on the planet is accountable for it. Everyone should step forward and join the effort to protect the environment.

Environmental Components

The following are components of the environment:

Biotic Components | All living things, such as plants, animals, and bacteria, are considered to be biotic components.

Abiotic Components | These are non-living elements like soil, minerals, temperature, light, and rainfall. It is made up of the lithosphere, hydrosphere, and atmosphere.

Advantages Of Environment

- For thousands of years, the environment has supported the growth and well-being of people, animals, and plants.
- It contributes to preserving the natural equilibrium.
- It satisfies every requirement a person might have, including food, shelter, and air.
- Environmental factors control daily natural cycles. These organic cycles maintain equilibrium between the environment and all living beings.
- Additionally, it gives us access to water, animals, air, and other necessities for living and fertile land.

Reasons for Environmental Problems

- One of the main reasons for environmental deterioration is the quick rise of the human population.

- Over-consumption of natural resources such as minerals, fossil fuels, food, water, and land.
- Another significant issue that is damaging the ecology as a whole is deforestation.
- The entire ecosystem is negatively impacted by environmental pollution, such as that in the air, water, and soil.

The other causes are:

- Most people damage the environment, making human activity the leading cause of environmental degradation.
- Pollution, poor environmental regulations, chemicals, greenhouse gases, global warming, ozone depletion, and other human activities are responsible for ecological degradation.
- The demand for environmental resources has increased because of the industrial revolution and the population boom, while their quantity has decreased because of overuse and abuse.
- The extensive and intensive use of renewable and non-renewable resources has depleted several essential resources. The depletion of resources and the exponential growth in people harm our ecosystem.

Measures To Protect The Environment

With every individual on the planet taking just one small step, we can easily rescue the earth.

- We should reduce the amount of waste by properly disposing of garbage only in their designated locations.
- Ceasing the use of poly bags, reusing some old items in novel ways, repairing and using broken items instead of tossing them away, estimating the cost of repairs, using rechargeable batteries or renewable alkaline batteries, using fluorescent lighting, utilising rainwater collection to reduce water waste, minimising the use of electricity, etc.

MENTAL HEALTH

manjinder Kaur, Roll No. 455, B.Ed 2nd Year

According to WHO, there is no single 'official' definition of mental health. Mental health refers to a person's psychological, emotional, and social well-being; it influences what they feel and how they think, and behave. The state of cognitive and behavioural well-being is referred to as mental health. The term 'mental health' is also used to refer to the absence of mental disease.

Mental health means keeping our minds healthy. Mankind generally is more focused on keeping their physical body healthy. People tend to ignore the state of their minds. Human superiority over other animals lies in his superior mind. Man has been able to control life due to his highly developed brain. So, it becomes very important for a man to keep both his body and mind fit and

healthy. Both physical and mental health are equally important for better performance and results.

Importance of Mental Health

Importance of Mental Health

An emotionally fit and stable person always feels vibrant and truly alive and can easily manage emotionally difficult situations. To be emotionally strong, one has to be physically fit too. Although mental health is a personal issue, what affects one person may or may not affect another; yet, several key elements lead to mental health issues.

Many emotional factors have a significant effect on our fitness level like depression, aggression, negative thinking, frustration, and fear, etc. A physically fit person is always in a good mood and can easily cope up with situations of distress and depression resulting in regular training contributing to a good physical fitness standard.

Mental fitness implies a state of psychological well-being. It denotes having a positive sense of how we feel, think, and act, which improves one's ability to enjoy life. It contributes to one's inner ability to be self-determined. It is a proactive, positive term and forsakes negative thoughts that may come to mind. The term mental fitness is increasingly being used by psychologists, mental health practitioners, schools, organisations, and the general population to denote logical thinking, clear comprehension, and reasoning ability.

Negative Impact of Mental Health

The way we physically fall sick, we can also fall sick mentally. Mental illness is the instability of one's health, which includes changes in emotion, thinking, and behaviour. Mental illness can be caused due to stress or reaction to a certain incident. It could also arise due to genetic factors, biochemical imbalances, child abuse or trauma, social disadvantage, poor physical health condition, etc. Mental illness is curable. One can seek help from the experts in this particular area or can overcome this illness by positive thinking and changing their lifestyle.

Regular fitness exercises like morning walks, yoga, and meditation have proved to be great medicine for curing mental health. Besides this, it is imperative to have a good diet and enough sleep. A person needs 7 to 9 hours of sleep every night on average. When someone is tired yet still can't sleep, it's a symptom that their mental health is unstable. Overworking oneself can sometimes result in not just physical tiredness but also significant mental exhaustion. As a result, people get insomnia (the inability to fall asleep). Anxiety is another indicator.

There are many symptoms of mental health issues that differ from person to person and among the different kinds of issues as well. For instance, panic attacks and racing thoughts are common side effects. As a result of this mental strain, a person may experience chest aches and breathing difficulties. Another sign of poor mental health is a lack of focus. It occurs when you have too much going on in your life at once, and you begin to make thoughtless mistakes, resulting in a loss of capacity to focus effectively. Another element is being on edge all of the time.

It's noticeable when you're quickly irritated by minor events or statements, become offended, and argue with your family, friends, or co-workers. It occurs as a result of a build-up of internal

irritation. A sense of alienation from your loved ones might have a negative influence on your mental health. It makes you feel lonely and might even put you in a state of despair. You can prevent mental illness by taking care of yourself like calming your mind by listening to soft music, being more social, setting realistic goals for yourself, and taking care of your body.

Surround yourself with individuals who understand your circumstances and respect you as the unique individual that you are. This practice will assist you in dealing with the sickness successfully. Improve your mental health knowledge to receive the help you need to deal with the problem. To gain emotional support, connect with other people, family, and friends. Always remember to be grateful in life. Pursue a hobby or any other creative activity that you enjoy.

What does Experts say

Many health experts have stated that mental, social, and emotional health is an important part of overall fitness. Physical fitness is a combination of physical, emotional, and mental fitness. Emotional fitness has been recognized as the state in which the mind is capable of staying away from negative thoughts and can focus on creative and constructive tasks.

He should not overreact to situations. He should not get upset or disturbed by setbacks, which are parts of life. Those who do so are not emotionally fit though they may be physically strong and healthy. There are no gyms to set this right but yoga, meditation, and reading books, which tell us how to be emotionally strong, help to acquire emotional fitness.

Stress and depression can lead to a variety of serious health problems, including suicide in extreme situations. Being mentally healthy extends your life by allowing you to experience more joy and happiness. Mental health also improves our ability to think clearly and boosts our self-esteem. We may also connect spiritually with ourselves and serve as role models for others. We'd also be able to serve people without being a mental drain on them.

Mental sickness is becoming a growing issue in the 21st century. Not everyone receives the help that they need. Even though mental illness is common these days and can affect anyone, there is still a stigma attached to it. People are still reluctant to accept the illness of mind because of this stigma. They feel shame to acknowledge it and seek help from the doctors. It's important to remember that "mental health" and "mental sickness" are not interchangeable.

Mental health and mental illness are inextricably linked. Individuals with good mental health can develop mental illness, while those with no mental disease can have poor mental health. Mental illness does not imply that someone is insane, and it is not anything to be embarrassed by. Our society's perception of mental disease or disorder must shift. Mental health cannot be separated from physical health. They both are equally important for a person.

Our society needs to change its perception of mental illness or disorder. People have to remove the stigma attached to this illness and educate themselves about it. Only about 20% of adolescents and children with diagnosable mental health issues receive the therapy they need.

According to research conducted on adults, mental illness affects 19% of the adult population. Nearly one in every five children and adolescents on the globe has a mental illness. Depression,

which affects 246 million people worldwide, is one of the leading causes of disability. If mental illness is not treated at the correct time then the consequences can be grave.

One of the essential roles of school and education is to protect boys' and girls' mental health as teenagers are at a high risk of mental health issues. It can also impair the proper growth and development of various emotional and social skills in teenagers. Many factors can cause such problems in children. Feelings of inferiority and insecurity are the two key factors that have the greatest impact. As a result, they lose their independence and confidence, which can be avoided by encouraging the children to believe in themselves at all times.

To make people more aware of mental health, 10th October is observed as World Mental Health. The object of this day is to spread awareness about mental health issues around the world and make all efforts in the support of mental health.

National Anthem

Mentor Group E

2023-24

Mentor Incharge –Dr. Ramandeep Kaur Sidhu

THOUGHT OF THE DAY

Anchal, Roll No 23005 , B.Ed Ist year

Environmental Sustainability.

Our planet is facing numerous environmental challenges that have far-reaching consequences on our lives and the lives of future generations. From global warming to air and water pollution, deforestation, and more, the world today is facing numerous environmental hazards.

As responsible citizens of this world, it is our duty to contribute towards preserving our planet and making it a better place. Environmental sustainability is all about ensuring that the

environment and natural resources are protected and preserved for future generations. It is a cause that affects us all and requires the collective effort of everyone to make a positive impact.

As students, we have a unique role to play in promoting environmental sustainability. We can start by implementing simple practices in our daily lives, such as conserving energy by turning off lights and fans when not in use, reducing water usage by fixing leaky taps, reducing waste by practising the 3Rs (Reduce, Reuse, and Recycle), and using public transportation, cycling or walking instead of driving. These small yet significant steps can go a long way in promoting environmental sustainability.

Moreover, it is also important for us to educate others about the significance of environmental sustainability. We can spread awareness in our communities by conducting seminars, debates, and campaigns. We can also participate in clean-up drives and plant trees, which not only help maintain the balance of the ecosystem but also make our environment greener and cleaner.

It is our responsibility to protect and preserve the planet, and we can do so by taking small yet meaningful steps towards environmental sustainability. We have the power to make a difference, and by working together, we can create a sustainable future for ourselves and future generations.

Understanding Shared Responsibility

Sukhmanpreet Kaur, Roll No.418, B.Ed Sem 2nd year

Let us understand this with a story. Once upon a time, there was a small village surrounded by lush green forests, crystal clear rivers and abundant wildlife. The villagers were happy and lived in harmony with nature. However, as time passed by, the villagers started exploiting the resources of the forest, polluting the rivers and killing the wildlife. The once vibrant and lively village turned into a bleak, polluted and lifeless place.

One day, a young girl named Aisha moved to the village. She was deeply disturbed by the state of the environment and decided to take action. She started by spreading awareness about the importance of preserving the environment and the consequences of exploiting its resources.

Aisha organized clean-up drives, planted trees and created compost pits to reduce waste. She encouraged the villagers to switch to renewable sources of energy and adopt sustainable living practices. Slowly but surely, the villagers started to follow her lead and the village began to transform. The once-polluted rivers became clean and clear once again, the trees started to grow tall and the wildlife returned.

Aisha's efforts did not go unnoticed and soon, her village became an example for others to follow. People from nearby villages came to visit and were inspired by the transformation. They went back to their villages and implemented the same practices, resulting in a chain reaction of positive change.

In conclusion, environmental sustainability is a shared responsibility, and it is up to us to ensure that we leave behind a better world for our children and future generations.

Importance of Education

Navdeep Kaur, Roll. No. 23105, PGDGC

In one's life, education is an important concern. It is the key to a successful future and to the numerous opportunities we come across in our lives. For an individual, education has many advantages. It not only enlightens the mind but also enhances the thought process of a person. This makes it possible for students to qualify for jobs or pursue higher education. Moreover, education develops the personality, thoughts, and social skills of humans. It not only prepares an individual for various experiences and circumstances in their life but also makes them hold a unique significance in society.

It increases the knowledge of a person and provides them with confidence that is going to help them through their life. Education is important for people of all age groups. People of any age group can get education anytime and anywhere, education has no limitations if you want to have it you can get it anytime and from anywhere. When you talk about education it not only makes you a self-dependent person but it is going to cultivate such values in you that will help you to be a respected person in society.

Education can empower individuals in various ways. It helps in eradicating poverty, as it makes an individual capable of getting a job and fulfilling all the basic needs and requirements of the family. A well-educated person is not easily fooled and is less likely to be involved in social evils. It makes them less susceptible to cheating and getting involved in crime. An increase in educated people ultimately boosts the trade and commerce of a country. It provides the citizens with a deeper understanding of law and order and they are more likely to become law-abiding citizens, as they understand the importance of law and order. Education helps in fighting several societal evils; it demolishes certain sexist customs of child marriage, the Dowry system, Sati Pratha, and also encourages women to become independent.

Education empowers women to stand up for themselves and voice their opinions. A good education adds to the communication skills of a person and helps them express themselves more effectively. We are regarded as a valuable source of knowledge for our society as educated individuals. Education helps us to teach necessary morals, good manners, and wise ethics to others. As well as being good at the physical, mental and social level, besides, it promotes the feeling of living a better life. A good education is constructive, which creates our future. This allows an individual to enhance his mental, physical and spiritual level. By offering knowledge

of many areas, it makes us confident individuals. It's enough to say that education matters. Studies show that those educated are more likely to live longer, live healthier lives, and help strangers more.

While children are young, investing in different types of education ensures that they have a strong foundation. Good education is intended not only to get hard work and good results but to accomplish new things for the welfare of the whole human race. Not only does education allow us to study history, science, mathematics, geography, and other subjects, but it also teaches us how to deal with life's bad situations. Therefore, education is essential for a better future. Education not only means getting bookish knowledge but it involves you having knowledge that will help you to evolve as a better human and the one who can protect society from all the evils.

Short Speech on Importance of Education in English

Kashish Guglani, Roll No. 23029, B.Ed 1st Year

Today, I am here to share my views on the importance of education. Education among uneducated and poor people is still an issue in this modern, technologically advanced world that urgently needs to be addressed. People's education is a solution to all social, personal, and business issues. To live in society, proper and higher education makes us more civilized.

Besides, it is very well known that education often generates self-confidence. To have self-confidence, which leads to many positive effects and success in life, is a great blessing for us. It enables us, for instance, to handle specific tasks, to tackle the challenges of life, and to maintain positive positions. Education also directs the individual's undeveloped capabilities, attitudes, interests, impulses, and needs into desirable channels. With the aid of education, the individual can change and modify his environment according to his needs. There are two aspects to man—biological and social. Education not only maintains and transmits the social aspect of mankind but also provides you with knowledge about the biological aspects.

In addition to preserving and transmitting social elements from generation to generation, education also contributes to the enrichment of culture. Our Constitution provides for free and compulsory education, the right of minorities to set up and administer educational institutions, education for weaker sectors, secular education, education for women, primary education in the mother tongue, preservation of national heritage, education in the Union Territories, etc. These constitutional provisions are nothing but our attempt to attain the objective 'Education for All'.

Having the right education will help you to be a good human and also enable you to understand how to survive in our society and tackle all the difficulties in our way easily. Whenever we talk about education we know that we are talking about the growth of an individual as a whole. Education is the basic necessity that everyone should have. It helps you to grow mentally and will enable you to be a better human being.

10 Lines on Why Education is Important in Our Life Speech

The ultimate way to gain victory over personal and social problems is education. By altering our mind and personality and improving our confidence level, it transforms us completely from outside as well as inside.

1. There are no constraints, people of any age group can get an education at any moment. This allows us to shape our moral conscience.
2. Anyone can receive education at any age, you just need to have the will to get educated and all the paths are open for you. Education is the most important weapon to improve a person's life. Not only does it provide you with information about the norms of the society but also increases the chances of employment.
3. Being well educated never only means earning certificates and good salaries from recognized and reputable organizational companies or organizations, but in life, it also means being a good and social person.
4. Education is the fundamental right of all capable of bringing any desired change and upliftment in the human mind and society.
5. Teachers play a very important part in providing a good level of education. The basic education that we receive is from our school. All the basic manners about the ways how to behave or protect the environment and all the other basic education that help you to be a well behaved and sophisticated individual.
6. Better education instills better communication among individuals. Furthermore, education helps an individual make better use of technology. This is a technical world, today everywhere you come across a number of technologies every second person is a user of technology whether it is a phone, laptop or any other technology. You only can use these technologies when you are having a better education and knowledge about these technologies.
7. Whatever we learn from our parents and teachers stays throughout life with us and we pass it on to our next generation.
8. Our goal of getting an education should be to help other people in society who are needed to get over their vulnerabilities and superstitions. We have often observed that lower sections of society are still so much into superstitions but if they are educated in the right way then only they can overcome such superstitions and can lead a better life.
9. By maintaining the balance between body, mind, and soul, keeps our mind calm and peaceful.
10. One can open his/her lock to success through the key of education.

Adolescence

Karanvir Singh, Roll No. 23041 , B.Ed 1st Year

Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19. It is a unique stage of human development and an important time for laying the foundations of good health.

Adolescents experience rapid physical, cognitive and psychosocial growth. This affects how they feel, think, make decisions, and interact with the world around them.

Despite being thought of as a healthy stage of life, there is significant death, illness and injury in the adolescent years. Much of this is preventable or treatable. During this phase, adolescents establish patterns of behaviour – for instance, related to diet, physical activity, substance use, and sexual activity – that can protect their health and the health of others around them, or put their health at risk now and in the future.

To grow and develop in good health, adolescents need information, including age-appropriate comprehensive sexuality education; opportunities to develop life skills; health services that are acceptable, equitable, appropriate and effective; and safe and supportive environments. They also need opportunities to meaningfully participate in the design and delivery of interventions to improve and maintain their health. Expanding such opportunities is key to responding to adolescents' specific needs and rights.

Air pollution is contamination of the indoor or outdoor environment by any chemical, physical or biological agent that modifies the natural characteristics of the atmosphere.

Household combustion devices, motor vehicles, industrial facilities and forest fires are common sources of air pollution. Pollutants of major public health concern include particulate matter, carbon monoxide, ozone, nitrogen dioxide and sulfur dioxide. Outdoor and indoor air pollution cause respiratory and other diseases and are important sources of morbidity and mortality.

WHO data show that almost all of the global population (99%) breathe air that exceeds WHO guideline limits and contains high levels of pollutants, with low- and middle-income countries suffering from the highest exposures.

Air quality is closely linked to the earth's climate and ecosystems globally. Many of the drivers of air pollution (i.e. combustion of fossil fuels) are also sources of greenhouse gas emissions. Policies to reduce air pollution, therefore, offer a win-win strategy for both climate and health,

lowering the burden of disease attributable to air pollution, as well as contributing to the near- and long-term mitigation of climate change.

PAPER-BASED LEARNING: THE IMPORTANCE OF PAPER TO STUDENTS

Integrating technology and learning is a necessity of our time. Students around the world had no choice but to turn to their screens when schools closed due to the COVID-19 pandemic. From video calls to educational mobile apps, teachers and parents alike had to get creative to keep kids learning. As we move forward and students eventually return to the classroom, online learning will likely continue to play an important part in our children's education. But that doesn't mean you should throw out your paper and pencils. Here is the importance of paper to students.

While technology is a necessary part of life, research suggests that students learn differently, and in fact retain more knowledge, when their hands are actively engaged in the writing process. One study specifically focused on how different modes of learning, such as printing, cursive writing, and typing impacted children. Researchers discovered that when they wrote by hand, the children expressed more ideas. Their brain scans also showed greater activation in areas associated with working memory.

Another study of 650 students across ten countries noted that although there are clear benefits to the use of computers in learning, some students actually preferred to write by hand. The reason is simple—it helped them retain what they had learned. The author noted, “Many of the students in our study found making hand written notes leads to greater retention of the data than if it is typed and there is a firm belief that retaining new knowledge is more likely to be successful when writing notes during the learning process than when reading or listening online.”

Research also shows that note taking by hand forces students to fully process information and re-frame it in their own words. On the other hand, those who take notes on their computers tend to write the lectures down word for word. Those who hand-wrote had to digest, summarize, and select the important pieces of information, which promotes deeper understanding and retention.

Academics have repeatedly shown that the act of producing work independently from memory, without the prompts provided by a keyboard, forces students to engage with their work more deeply. As a result, this helps them commit their learning to their long-term memory.

National Anthem

Mentor Group D

2023-24

Mentor Incharge –Dr. Jasvir Kaur

Deepak Chaudhary, Roll No 23004 , B.Ed 1st year

World Water Day

World Water Day is an annual United Nations (UN) observance day held on 22 March that highlights the importance of freshwater. The day is used to advocate for the sustainable management of freshwater resources. The theme of each year focuses on topics relevant to clean water, sanitation and hygiene (WASH), which is in line with the targets of Sustainable Development Goal 6. The UN World Water Development Report (WWDR) is released each year around World Water Day.

UN-Water is the convener for World Water Day and selects the theme for each year in consultation with UN organizations that share an interest in that year's focus. The theme for 2021 was "Valuing Water" and the public campaign invited people to join a global conversation on social media to "tell us your stories, thoughts and feelings about water".

In 2020, the theme was "Water and Climate Change". Previous themes for the years 2016 to 2019 were "Water and Jobs", "Why waste water?", "Nature for Water", and "Leaving no one behind". World Water Day is celebrated around the world with a variety of events. These can be

theatrical, musical or lobbying in nature. The day can also include campaigns to raise money for water projects. The first World Water Day, designated by the United Nations, was in 1993.

Gagandeep Kaur

Date: _____

@ Good morning to all peers

TRUFLO®
by hindware

World Forestry Day

World forestry day is celebrated on 21st march every year. The day celebrates and raises awareness of the importance of all types of forests. This year, on the theme of 'forests & world forest day celebrated which calls for giving, not taking, recognizing that healthy forests will bring us so much to our health. They purify the water, clean the air, capture carbon to fight climate change, provide food and life saving medicines and improve our well being.

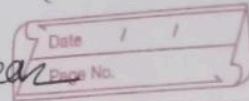
Forests help in control or reduce the risk of soil erosion, landslides. Forests also provides us with oxygen, shelter, jobs, water, nourishment and fuel.

So, it is our duty to save trees and help the planet by planting new trees.
more & more

www.trufflopipes.com

Samriti

Name - Gurmehar Kaur
 Roll No: 378
 Class B Ed 2 year



International Day of Happiness

On March 20, the globe shall commemorate the International Day of Happiness 2023 with tremendous pleasure and enthusiasm. The day began with the United Nations recognizing the significance of happiness to people live throughout the world. Everyone deserves to be content with their lives, no matter what their age, social status or ethnicity may be.

A person's life should have as its primary objective the pursuit of happiness. Numerous individuals have inquired about the subject of 2023's International Day of Happiness as well as its history, Day of Happiness. A and important to the months leading up to the celebration. Here's all you really need to understand regard this important Day in case you were curious.

ਸ਼ਹੀਦੇ ਆਜ਼ਾਦ ਸਰਦਾਰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ

ਮੁੜ ਕੇ ਆਜ਼ਾ ਵੀਰਿਆ ਓਏ
ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਦੇਸ਼ ਦੁਵਾਰੇ
ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਨੇ ਦੇਸ਼
ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਨੇ ਲੋਕ
ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਨੇ ਕਿਸਾਨ
ਰਿਸ਼ਵਤ ਖੋਰੀ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਨੇ ਅਫ਼ਸਰ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦੱਬੇ ਹੋਈ ਏ ਜਵਾਨੀ
ਮੁੜ ਕੇ ਆਜ਼ਾ ਵੀਰਿਆ ਓਏ
ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਏ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਵਾਰੇ
#apkc



Varun

" WORLD SPARROW DAY"

Lovepreet Kaur, Roll No.23154 , M.Ed 1st Year

World Sparrow Day is celebrated on March 20 every year. The day is observed to raise awareness of the house sparrows and other common birds to urban environments and of threats to their population. This day also celebrates the relationship between people and sparrows, spreading a love for sparrows, awareness about their importance in our lives etc.

Sparrows are beautiful birds with smooth round heads and rounded wings. They have beautiful voices and their chirping and singing sounds heard all over. House sparrows are becoming extinct everywhere, including in India. The reasons for the decline of the sparrow population are- loss of habitat due to rapid urbanization , diminishing ecological resources for sustenance, high level of population and emissions from microwave towers.

On world sparrow day, experts say there is a need to spread awareness on their conservation. Various government agencies, scientific communities would come up with the measures to save them. First World sparrow day was celebrated on March 20, 2010 and since then, it is being celebrated every year globally. According to the ornithologist, people should provide some places in their homes for their shelter where they can easily make their own nest and lay their eggs so that these investive birds can be saved.

Harneet Kaur

Quotes on Happiness

Manpreet Kaur, Roll No. 23016 , B.Ed 1st Year

“Smile in the mirror. Do that every morning and you’ll start to see a big difference in your life.” —Yoko Ono

“A smile is [happiness](#) you’ll find right under your nose.” —Tom Wilson

“A gentle word, a kind look, a good-natured smile can work wonders and accomplish miracles. —William Hazlitt

“Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment, or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around.” —Leo Buscaglia

“Smiling is definitely one of the best beauty remedies. If you have a good sense of humor and a good approach to life, that’s beautiful.” —Rashida Jones

“Smiling is very important. If we are not able to smile, then the world will not have peace. It is not by going out for a demonstration against nuclear missiles that we can bring about peace. It is with our capacity of smiling, breathing, and being peace that we can make peace.” —Thich Nhat Hanh

Biography of Ramanujan

Sukhmeet Kaur, Roll No. 23028, B.Ed 1st Year

Ramanujan's full name was Srinivasa Ramanujan Aiyangar. He was born on 22 December 1887. He was an Indian mathematician who lived during British rule in India. He had almost no training in pure mathematics but he made substantial contributions to mathematical analysis number theory in finite series and continued fractions including solutions to mathematical problems then considered unsolvable. Ramanujan developed his own mathematical research in isolation in 1913. He Began a postal correspondence with the English mathematician G. H. Hardy at the University of Cambridge, England. Recognising Ramanujan's work as extraordinary, Hardy arranged for him to travel to Cambridge. Hardy commented that Ramanujan had produced ground breaking theorems. He became one of the youngest fellows of the Royal Society and only the second Indian member and the first Indian to be elected a fellow of Trinity College, Cambridge. Ramanujan died in 1920 at the age of 32 due to illness.

History of zero

Kirandeep Kaur, Roll No. 23040 , B.Ed 1st Year

It is said that Aryabhatta invented the number zero. Aryabhatta was one of the world's greatest mathematician- astronomer. Aryabhatta devised a number system which had no zero as a position of the system but used to denote empty space. There is evidence that a dot had been used in earlier manuscripts to denote an empty space in position. He gave the world the digit 0 (Zero) for which he became immortal. He was the first mathematician to use the concept of zero. He used zero for the first time to define a decimal system. It is said that he was aware of the concept and even used it in his calculations.

Social media

Sandeep kaur, Roll No. 23051 , B.Ed 1st Year

We live in a time and age where information is just a button press away. We are swayed by information all around us. We millennials want to know read understand and then speak Minds about it that is where social media comes into play. Social media is one of the biggest elements that we live with and cannot ignore it. Social media is a collection of website applications and other platforms that enable us to share or create content and also help us to participate in social networking. Social media is not limited to blogging and sharing pictures there are lots of strong tools also that social media provides that is

because the impact of social media is very high and for reaching. It can make or break images but social media is a topic of controversy today many feel its a boon but there is a majority who feels that it is a curse mostly people feel that social media has destroyed human interaction with the rapid rate and has modified modern human relationships but there are others who feel that it is a blessing that has connected us to every part of the world. We can meet our loved ones who are far away, we can spread awareness through it, we can send security warnings. There is a lot that social media can do but it is an unavoidable fact that the presence of social media has made our lives convenient, easy and much faster.

Mentor Group F

Teacher Incharge: Dr. Jasbir Kaur

Thought of the Day (Anand Raj Anand, B.Ed Roll No. 406)

You can't change the whole world, and you certainly can't change other people, but you do have the ability to change yourself. You can have a positive impact in your job, the people with whom you work, and the entire organization...the choice is up to you.

Speech on Drug Abuse (Prabhjot Kaur , Roll No. 419)

Drugs, as we all know, are an illegal matter which some people drink, smoke, inject or eat for the mental as well as physical effects that it leaves. There are several students who consume drugs out of fun or for various other reasons. People who deal in the selling of drugs create a network and mainly target students in order to make them addicted to drugs. Initially, the drugs are sold to the students for free and gradually when they get addicted to it, they start buying and consuming it. In fact, the students also eventually become a part of their network and start dealing in it.

It is observed that students start consuming drugs out of stress or unfair expectations of their teachers as well as parents. Lack of emotional support and disorder in their families make them vulnerable and increase their dependency on drugs. They use it in order to calm down their state of mental agitation. Other than this, it is poverty that compels some students to become a part of the selling and dealing network of drugs and derive their pocket money. Therefore, it becomes like a vicious circle of the drug addicted students from which they seem to find no escape unless the society comes for their rescue.

Sadly, the students fail to realize that the consumption of drugs has a severe impact on their physical and mental health, such as they start experiencing mental disorder, their intelligence level decreases, experience deadly diseases and untimely death. When one completely succumbs

to the temptation of drugs, it gets very difficult for him/her to recover from its impact except in the centers for drug rehabilitation where they gain a new life, but which involves a high cost. In fact, there are many cases too where even rehabilitation centers fail because of the worst condition of the patients.

I, therefore, request all the students to refrain themselves completely from the consumption of drugs before it destroys their health, future and takes away their lives. Don't even try to touch or come close to them. Drugs can even destroy a complete generation. So think wise and act smart. Shape your future which seems bright and full of achievements. The drugs that doctor prescribes to his/her patients must only be taken in order to combat a specific disease otherwise the government must take strict measures to ban its illegal trade in the market and save our youth from destruction.

I want to conclude by saying that drug abuse should be an absolute 'No' for all and I sincerely hope that we will never ever try to consume drugs and will completely stay away from its use. Remember that our country needs you as you are its future and harbinger of progress.

Speech on Female Foeticide

(Neha, B.Ed Roll No. 432)

Girls are the most beautiful gift sent upon the earth by God. Having a girl as a child is blessing. Not everyone is blessed, some are by fortune and some because of their foolishness. It can be said foolishness and cruelty of people that they are not accepting this most precious gift.

Female foeticide has become one of the biggest issue in the country. People think girls as burden because of the social evil of dowry which is given at the time of marriage. And to avoid them, they kill them before birth.

How can they be so cruel! How can they kill their own child. Leave own! Even a child!

Due to the advancement in technology, they take on various techniques and learn the sex of their would be child and when it is a girl, they kill them.

But thanks to the government policies, female foeticide is going down. But what now is happening? People are still considering them burdens.

It would be impossible to believe for you but still in 21st century, people sell their daughters just at the rate of ₹200-300 . Are these valuable gift from God of such a small value?

At last, I would like to say that not only stop female foeticide but also stop discriminating between them. Give them the love they need. Why aren't people eradicating social evil of dowry which is the root of female foeticide. Instead they are eradicating girls. Such a small thinking. Let's widen our thinking and pledge not to anyone but to ourselves that we will give equal rights to our sisters and daughters.

(Gurpreet Kaur, B.Ed Roll No. 445)

ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ

ਊਧਮ ਤੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਭ ਬਾਗ ਉਦਾਸੇ,
ਅਣਖ ਦੇ ਸੂਰਜ ਛਿਪੇ ਨੂੰ, ਬੀਤ ਗਏ ਚੁਮਾਸੇ-
ਬੁਰਜ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇਖਦੇ, ਵਡ ਬਲੀ ਨਿਰਾਸੇ
ਜੱਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਗ਼ ਦੇ ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਪਿਆਸੇ ॥੧॥

ਤੇਰੀ ਰੱਤ ਦੇ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਨ ਤੇਰੀ,
ਚੁਕ ਸੂਰਜ ਫਤਹਿ ਦੇ ਪਾਈ ਨ, ਕੁਈ ਫਜ਼ਰਾਂ ਫੇਰੀ-
ਤੇਰਾ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵੇ, ਸੁਣ ਅਰਜ਼ ਇਹ ਮੇਰੀ,
ਹੋਈ ਬੁਰਜ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ, ਸਜਦੇ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ॥੨॥

ਤੈ ਬਾਗ ਚ ਸੂਰਜ ਛਿਪੇ ਜੇ, ਕਿਸ ਅਗਨੀ ਲੇਟੇ?
ਕਿਸ ਅੰਬਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੂਕਦੇ, ਤੇਰਾਂ ਦੇ ਬੇਟੇ?
ਅੱਗ ਦੇ ਪਰਬਤ ਤੋੜਦਾ, ਜੇ ਖਾ ਪਲਸੇਟੇ,
ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਵਾਣ ਪੰਜਾਬ ਦਾ, ਜੇ ਮੋਤਾਂ ਮੋਟੇ ॥੩॥

ਊਧਮ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਦਾ, ਲੱਖ ਮੋਤਾਂ ਲੜੀਆਂ,
ਮੈਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਗਾਨਾ ਲਹੂ ਦਾ, ਸਮਸ਼ੀਰਾਂ ਵਰੀਆਂ,
ਸੂਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਡਕੇ, ਉਹ ਪੈਣਾਂ ਪਰੀਆਂ,
ਕੀ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਮੇਰੇ ਬਾਗ਼ ਨੂੰ, ਵਡ ਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸੜੀਆਂ,

ਸਿਖਰ ਦੁਪਹਿਰਾਂ ਉੱਠੀਆਂ, ਕਲਵਲ ਵਿਸ਼-ਭਰੀਆਂ,
ਕਪਟੀ ਸ਼ਾਹ ਕਬੇਰ ਦੇ, ਸੀਨੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹੀਆਂ
ਪੱਥਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੌ ਰਹੇ, ਅਸਮਾਨ ਲੈ ਖੜੀਆਂ,
ਮੁੜ ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਫਜ਼ਰ ਨੇ, ਤਨ ਤੇਰਾਂ ਜਰੀਆਂ-

ਮੇਲ ਵਿਛੋੜੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਦੇ ਸੱਚੀਆਂ ਘੜੀਆਂ
ਤਰਕੇ ਸਾਗਰ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ, ਬਸ ਅੱਖੀਆਂ ਭਰੀਆਂ-
ਧਰਤ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੁੱਮ ਕੇ, ਕਰ ਚੁੱਤਾਂ ਹਰੀਆਂ
ਆਇਆ ਘੋੜਾ ਪੀੜ ਮੈਂ, ਕਿਸ ਵਾਗਾਂ ਫੜੀਆਂ ?
ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਪੰਜਾਬ ਦਾ, ਪੰਜ ਨਦੀਆਂ ਤਰੀਆਂ ॥੪॥

(Japneet Kaur Sekhon, B.Ed Roll No. 23006)

ਤਿੰਨ ਪੱਥਰ

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਤਾਈਂ ਇਕ ਰਾਜਾ ਸਦਾ ਦਿੱਕ ਸੀ ਕਰਦਾ,
'ਜਗਤ ਮੁਕਤੀ' ਰਸਤਾ ਦੱਸੇ ਕਹਿ ਕਹਿ ਹਉਕੇ ਭਰਦਾ।
ਅੱਕ ਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਰੇ ਭਗਤ ਜੀ, ਮੰਤ੍ਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਪੜ੍ਹ ਕੇ,
ਚੱਲ ਦਿਖਾਵਾਂ ਮੁਕਤੀ ਰਸਤਾ, ਪਰਬਤ ਚੋਟੀ ਚੜ੍ਹ ਕੇ।
ਭਾਰੇ ਤਿੰਨ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਗੱਠੜੀ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਚੁਕਵਾਈ,
ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਏਹ ਲੈ ਚੱਲ ਉੱਪਰ ਨਾਲ ਅਸਾਡੇ ਭਾਈ।
ਜ਼ਰਾ ਦੂਰ ਚੱਲ, ਰਾਜਾ ਹਫਿਆ, ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਲੜਖਾਂਦਾ,
'ਮਹਾਰਾਜ ! ਬੋਝਾ ਹੈ ਭਾਰਾ, ਕਦਮ ਨਾ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ।
ਇਕ ਪੱਥਰ ਸੁਟਵਾਇ ਭਗਤ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਲਾਇਆ,
ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਦਮ ਫੇਰ ਚੱਲ ਉਸ ਨੇ ਚੀਕ ਚਿਹਾੜਾ ਪਾਇਆ।
ਦੂਜਾ ਪੱਥਰ ਵੀ ਸੁਟਵਾ ਕੇ ਫੇਰ ਤੋਰਿਆ ਅੱਗੇ,
ਪਰ ਹਾਲੀ ਭੀ ਭਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਕ ਤੋੜਵਾਂ ਲੱਗੇ।
ਐਖੀ ਘਾਟੀ ਬਿਖੜਾ ਪੈਂਡਾ, ਉੱਚਾ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਾ,
ਨਾ-ਮੁਮਕਿਨ ਸੀ ਭਾਰ ਉਸ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਗੋਂ ਕਦਮ ਉਠਾਣਾ।
ਤੀਜਾ ਪੱਥਰ ਵੀ ਸੁਟਵਾਇਆ ਰਾਜਾ ਹੋਲਾ ਹੋਇਆ,

ਝਟ ਪਟ ਜਾ ਚੋਟੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਝਟ ਟੱਪ ਟਿੱਬਾ ਟੇਇਆ।
ਹਸ ਕੇ ਭਗਤ ਹੋਰਾਂ ਫੁਰਮਾਇਆ, 'ਏਹੋ ਮੁਕਤੀ ਰਸਤਾ',
ਤਦ ਤੱਕ ਚੋਟੀ ਚੜ੍ਹ ਨ ਸਕੀਏ ਜਦ ਤਕ ਬੱਝਾ ਫਸਤਾ।
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਮੇਹ, ਹੰਕਾਰ ਤਿੰਨ ਹਨ, ਪੱਥਰ ਤੋਂ ਸਿਰ ਚਾਏ,
ਭਾਰਾ ਬੋਝ ਲੈ ਪਰਬਤ ਤੇ ਕੀਕੁਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਜਾਏ।
ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤਿੰਨੇ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਹੋ ਜਾ ਹਲਕਾ,
ਮਾਰ ਦੁੜੱਗੇ ਉੱਚਾ ਚੜ੍ਹ, ਪਾ ਪਰਮ ਜੇਤ ਦਾ ਝਲਕਾ।
ਰਾਜੇ ਤਾਈਂ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤੀ ਪਾਈ,
ਸੁਥਰੇ ਨੂੰ ਭੀ ਮੁਫਤ, ਕੀਮਤੀ ਇਹ ਘੁੰਡੀ ਹੱਥ ਆਈ।

(Jaskarn Singh, B.Ed Roll No. 23018)

Speech on Save Water

Today, I am going to talk about something that is as essential to our survival as the air we breathe. Yes, I am talking about water. Water makes up around 71% of the Earth's surface, yet it is one of the most valuable resources that we have. It is something we use every day, whether it is for drinking, cooking, cleaning or watering our plants. But have we ever stopped to think about how important it really is? The reality is that water is more than just a daily necessity; it is fundamental to life itself.

There is a well-known fact that the human body comprises approximately 60% water. It is a critical element in our bodies, helping to transport nutrients and oxygen to cells, regulating body temperature, aiding in digestion and even cushioning organs and tissues. Without water, the human body would not be able to function properly, leading to dehydration and eventually death.

But the importance of water extends far beyond just our own personal health. Think about our environment, our ecosystem. Water is a key component in the survival of all plants and animals. It is a home for many aquatic organisms and plays a crucial role in various environmental functions, such as climate regulation.

Moreover, water is central to many industries. Agriculture, for instance, relies heavily on water for irrigation. Nearly 70% of the world's freshwater goes into irrigation. Similarly, in the manufacturing industry, water is used for tasks such as processing, cleaning, cooling and diluting. Without water, these industries would come to a standstill, leading to massive economic repercussions.

However, despite its innumerable uses and indispensable role, water is often taken for granted. We assume it's going to be there when we turn the tap on. But, we're facing a crisis. Water scarcity, pollution and wastage are becoming increasingly serious issues. According to the United Nations, by 2025, 1.8 billion people will be living in areas with absolute water scarcity.

Therefore, we must understand the importance of conserving water. Simple measures like fixing leaks, reusing water, using water-efficient devices, and practicing mindful consumption can go a long way in preserving this vital resource.

To conclude, water is not just a natural resource. It is a gift, a precious gift that life has given us. It is our responsibility to care for this gift and use it wisely. Remember, every drop counts. Let's pledge to save water, save life and save our future.

(Inderjeet Kaur, B.Ed Roll No. 23042)

ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਪਾਰਕਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਬਣ ਸਕੇ।

ਧਰਤੀ ਮਾਂ, ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅਦਭੁਤ ਸੁੰਦਰ ਤੇਹਫੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ, ਪਹਾੜ, ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ

ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖਤਰਾ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ, ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ - ਜੋ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਮਕੀ, ਜਿਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਰਸਾਇਣਕ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹੱਲ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਆਉ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ "ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ" ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪੌਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦਰੱਖਤ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਟਨ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲਕੋਨੀ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਰਤਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜਾ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਬਲਬ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਲਬ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ ਪਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਬਲਬਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਸੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

(Ramandeep Kaur, B.Ed Roll No. 23064)

ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਗੁਆਚਿਆ ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੇਵਲ ਬਤੀਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਰਥਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਮਿੱਥੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ 'ਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੈਅ ਹੈ ਜੋ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਦੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ। ਸਮਾਂ ਇੰਨਾ ਬਲਵਾਨ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਤਨਤ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜੇ-ਮਹਾਰਾਜੇ ਵੀ ਇਸ ਅੱਗੇ ਬੇਵੱਸ ਦਿਸੇ। ਸਮਾਂ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਣਗਿਣਤ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟਿਆ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾ ਕੇ ਨੈਜਵਾਨ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਨਾ ਪਵੇ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ। ਬੇਵਕੂਫ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਤਾਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

Morning Assembly

Mentor Group - G (incharge - Dr. Jagjit Singh)

Mehak, Roll No. 407, B.Ed 2nd Year

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੈਅਬੱਧ ਗਤੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਦਿ ਉਸ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਲੈਅ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਹਿਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਨਾ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੋਰ ਜਿਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ

ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਗਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿਆਦ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁੱਖਮਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਪਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਅਲਾਰਮ ਘੜੀ ਜਾਂ ਜਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਖੁਦ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਈ 7 ਜਾਂ 8 ਘੰਟੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਆਦਮੀ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਈ 9 ਤੋਂ 10 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਸੋ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ/ਸੁਸਤੀ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸੋਚ ਲੱਗ ਜਾਵੋ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸੌਂ ਵੀ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਧੂਰੀ ਨੀਂਦ ਹੀ ਸੌਣਗੇ ਤੇ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੁਰਸਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੀ ਦੂਜੀ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਖ਼ਬਾਰ, ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਲੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੇਡੀਓ/ਮੇਬਾਈਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਦੀ ਧੁਨ ਸੁਣਨਾ- ਇਹ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਉਮਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਤਬੀਅਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਘੱਟ ਗਹਿਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ ਹਨ ਪਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਘੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੀ-ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਗ਼ੈਰ ਸੋਚ/ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਨੀਂਦ ਜਾਂ

ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਨੀਂਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ? * ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ, ਹਲਕੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਹਿਲ-ਕਦਮੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। * ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਥਕਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। * ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ। * ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚਾਹ/ਕੈਫ਼ੀ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਤੇਜਨਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Thought of the day

Sukhdev Singh, B.Ed. 2nd Year student, Roll No. 446

Organized collective action challenging the status quo—a social movement— requires leadership that goes far beyond a stereotypical charismatic public persona with whom it is often identified. Unable to rely on established bureaucratic structures for coordination, evaluation, and action, such action depends on voluntary participation, shared commitments, and ongoing motivation. Movements must mobilize under risky conditions not only because well-resourced oppositions often resist their efforts, but also because the undertaking itself is fraught with uncertainty about how—and whether—it can happen in the first place.

News

Komalpreet Kaur, B.Ed. 1st Year student, Roll No. 23007

International News

ਫੀਫਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗਿਆਨੀ ਇਨਫੈਂਟੀ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਜਕਾਲ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਫੀਫਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗਿਆਨੀ ਇਨਫੈਂਟੀ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਜਕਾਲ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਇਨਫੈਂਟੀ ਨੇ 2027 ਤੱਕ ਫੀਫਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ 211 ਮੈਂਬਰ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2016 ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਂਟੀ ਨੇ ਦੀਪਹਿਲੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਫਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਫੰਡਿੰਗ \$250,000 ਤੋਂ \$2 ਮਿਲੀ ਅਨੁਮਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਤਰ ਵਿੱਚ 2022 ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫੀਫਾ ਕੋਲ ਹੁਣ \$4 ਬਿਲੀਅਨ ਭੰਡਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 2026 ਪੁਰਸ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ \$11 ਬਿਲੀਅਨ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡ ਆਮਦਨ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

RCB ਨੇ IPL 2023 ਲਈ ਇਕੁਇਟਾਸ ਸਮਾਲ ਫਾਈਨਾਂਸ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਬੈਂਕਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰ ਵਜੋਂ ਜੋੜਿਆ। ਬਰਿੰਡੀ ਅਨਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ (IPL) ਦੀ ਟੀਮ ਰਾਇਲ ਚੈਲੇਂਜਰਜ਼ ਬੈਂਗਲੁਰੂ (RCB) ਦੇ IPL 2023 ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਤੇ Equitas Small Finance Bank ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ Equitas Small Finance Bank RCB ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਬੈਂਕਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ ਖਾਤੇ, ਫਾਰੇਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

National News

ਐਰਿਕ ਗਾਰਸੇਟੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਰਾਜਦੂਤ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤ ਅਮਰੀਕੀ ਸੈ ਨੇਟ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਐਰਿਕ ਗਾਰਸੇਟੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਜਦੂਤ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋ ਬਾਈਡੇਨ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ,

ਗਾਰਸੇਟੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੈਂਡਿੰਗ ਸੀ। ਐਰਿਕ ਗਾਰਸੇਟੀ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਦੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਿਡੇਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਉਭਰਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਦੇ ਮੇਅਰ ਵਜੋਂ ਗਾਰਸੇਟੀ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। 2020 ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀ ਸੀ।

ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ 2030
ਤੱਕ ਨੈੱਟ-ਜ਼ੀਰੋ ਕਾਰਬਨ ਐਮੀਟਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਲ ਮੰਤਰੀ ਅਸ਼ਵਿਨੀ ਵੈਸ਼ਨਵ ਨੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਨੇ 2030 ਤੱਕ 'ਨੈੱਟ-ਜ਼ੀਰੋ ਕਾਰਬਨ ਐਮੀਟਰ' ਬਣਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ ਨੇ ਇਸ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ: ਦਸੰਬਰ 2023 ਤੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਟਰੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ 2030 ਤੱਕ ਗੈਰ-ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਦੇਣਾ।

ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮਰਨੇ ਬੈਂਗਲੁਰੂ ਵਿੱਚ “ਐਗਰੀਯੂਨੀਟੈਸਟ”
ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮਰਨੇ 15 ਮਾਰਚ 2023 ਨੂੰ ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਬੈਂਗਲੁਰੂ ਵਿੱਚ “ਐਗਰੀਯੂਨੀਟੈਸਟ” ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ 5 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਬੈਂਗਲੁਰੂ ਦੇ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ (ICAR) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 60 ਰਾਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ / ਕੇਂਦਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ 2500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ।

State News

ਗੜੇ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਕਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 17 ਮਾਰਚ। ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੜੇ ਮਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਮੇਤ ਮੁੱਖ ਉਤਪਾਦਕ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹਰੀ ਮਾਰ ਝੱਲਣੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੜੇ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਕਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 16 ਮਾਰਚ। ਮਾਈਨਿੰਗ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਨੀਤੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟ ਕੇ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਮਾਈਨਰ ਮਿਨਰਲ ਪਾਲਿਸੀ, 2023 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੇਮਵਾਰ ਨੂੰ ਨੈਟੀਫਾਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ – ਵਪਾਰਕ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ (CMS) ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ (PMS)। ਜਦੋਂ ਕਿ CMS ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕਲੱਸਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, PMS ਇੱਕ ਲੇਸਾਈਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਰੱਖਿਆ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਅਜੇਭੱਟ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 17 ਮਾਰਚ। ਸਿੱਖ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਬੈਲਿਸਟਿਕ ਹੈਲਮੇਟ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉੱਠੇ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੜ ਵਿੱਚ, ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ / ਲੜਾਈ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਮਕੋ ਅਰਪਿਨ ਨਾ ਹੈ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ
 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਐਸ. ਬੇਪੰਨਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬੈਚ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀਨੇਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ,
 ਜਿਸ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ ਇਹ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਇਆ ਸੀ। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 17
 ਮਾਰਚ: ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਮਕੈਰਟ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ
 ਚਾਰ ਪੁਲਿਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਥਿਤ ਅਗਵਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਐਸਆਈਟੀ ਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼
 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ

INTERNATIONAL DAY OF ACTION FOR RIVERS

Jastej Kaur, B.Ed. 2nd Year student, Roll No. 459

International Day of Action for Rivers 2023

- International Day of Action for Rivers is observed on 14th March to spread awareness about the importance of Rivers and Climate change. This day is celebrated to sensitize the people about humanity.
- The day was earlier known as International Day against Dams, for Rivers, Water and Life.

Happy Day of Action for Rivers

- On this day, people around the world strongly demand action on the issues related to river management, river pollution, river conservation, and other events to raise awareness about the importance of rivers and to advocate for policies that protect and restore them.
- Working together to protect and restore our rivers we can ensure that these vital ecosystems continue to provide for us and for future generations.

Why are Rivers under threat?

1. Threats from human activities.
 2. Pollution from Industries.
 3. Construction of dams and other infrastructure that disrupts natural flow of rivers.
 4. Climate change is also affecting the water ecosystem etc.
-
- Near about 2 million tons of Sewage, Industrial and Agricultural waste are discharged into the world's water every day.
 - The main aim for celebrating this day is to save our rivers for the betterment of humanity.
 - RIVERS are the backbone of human civilization.
 - We all know that rivers are key to resorting and maintaining biodiversity across the world.

International Day of Action for Rivers 2023: Theme

- The "Rights of Rivers" campaign, which promotes river recognition as a national treasure, is the theme of the 2023 International Day of Action for Rivers.
- Additionally, it involves the legal ability to stop rivers from being used as sewage or garbage disposal areas.
- In India also several projects are started for the conservation of rivers or against dam construction.
- Like:
 1. Reducing the risk of flooding.
 2. Acting as a security for the farmer's crop.
 3. Help rejuvenate the water table of the banks.
 4. Help conserve the soil.
- The Narmada Bachao Andolan was one of them.

WhatdowelearnfromRivers?

"Riversnevergoreverse.Sotrytolivelikeariver.Forgetyourpastandfocusonyourfuture.Alwaysbepositive."

World Sleep Day

Riya, B.Ed. 2nd Year student, Roll No. 472

The 16th World Sleep Day was March 17, 2023. World Sleep Delegates and sleep health advocates across the world took action to raise awareness of sleep health. Thank you to all activity organizers and partners who shared the important message that sleep is essential for health on this World Sleep Day. The next World Sleep Day is Friday, March 15, 2024. Sign up for updates to get the latest news on planning for the 17th World Sleep Day!

The 2023 Theme: Sleep Is Essential for Health

The theme for this World Sleep Day is ***Sleep is Essential for Health***. Just like eating well and exercising, **sleep is a behavior that is foundational to one's physical, mental, and social well-being**. However, sleep is not yet commonly considered an essential behavior for good health. World Sleep Day is an opportunity to promote sleep health alongside thousands of other sleep health professionals and advocates. When we all promote sleep health and #WorldSleepDay together, our combined effort is greater than the sum of its parts. Spread the word about sleep health on World Sleep Day, and help elevate the conversation around sleep!

Thank you so much

G.K. QUESTIONS on WORLD SLEEP DAY

Akashpreet Singh, B.Ed. 1st Year student, Roll No. 23019

1. Which of the following is known as the sleep hormone?

- a) Oxytocin
- b) Melatonin
- c) Dopamine
- d) Serotonin

Ans: b) Melatonin

2. Which of the following foods could affect sleep if eaten close to bedtime?

- a) Coffee
- b) Soup
- c) Fruits
- d) Salad

Ans: a) Coffee

3. Sleep loss can cause which of the following?

- a) Poor decision making
- b) Irritability
- c) Impaired driving
- d) All of the above

Ans: d) All of the above

4. How many different stages of sleep are there in a normal sleep cycle?

- a) One
- b) Two
- c) Three
- d) Four

Ans: d) Four

5. What does REM stand for in the REM sleep stage?

- a) Rapid eye movement
- b) Resting eye movement
- c) Resting endocrine motility
- d) Rapid external motion

Ans: a) Rapid eye movement

6. True or false: During sleep, your brain rests.?

Ans : Brain remains active

7. True or false: Sleep disorders are mainly due to worry or psychological problems.?

Ans: False: Sleep apnea is caused by relaxed muscles and narcolepsy appears to be genetic.

8. True or false: Sleeping just one hour less per night can prevent you from learning or functioning normally.?

Ans: You cannot learn to function normally with one or two fewer hours of sleep a night than you need.

9. How much sleep do adults need each night, according to the National Sleep Foundation?

Ans: 7 to 9 hours

10. How much sleep do infants aged 3-6 months need each night?

Ans : 9 to 10 hours

Mentor Group H
2023-24

Mentor Incharge –Dr. Mini Sharma

National Vaccination Day

Surinder Kaur, B.Ed. 2nd Year student, Roll No. 421

The Government of India observes 16 March as National Vaccination Day to acknowledge and appreciate the hard work of frontline health care workers to ensure the vaccination of every

child. India has made remarkable progress in scaling up routine immunization through intensified vaccination drives. The country is moving towards measles and rubella elimination through the vaccination of over 324 million children between 2017 and 2020 through MR vaccination campaigns.

Then a video was shown to all regarding National Vaccination Day from source-

World Consumer right day

Osheen Kapoor, B.Ed. 2nd Year student, Roll No. 434

World Consumer Day 2023

Every year on **March 15, the International Consumer Rights Day** is observed with the goal of promoting consumer protection and increasing global knowledge of consumer rights. The day is also used to raise awareness of global market inequities. The yearly celebration of cooperation among the global consumer movement. On this day, consumers everywhere promote their fundamental rights, call for their protection and observance, and denounce unfair trade practises.

World Consumer Rights Day 2023's theme is “**Empowering Consumers Through Clean Energy Transitions.**” It aims to increase awareness of consumer empowerment and their responsibility to fight for a more rapid transition to renewable energy.

World Consumer Day 2023: Significance

The major purpose of International Consumer Rights Day is to protect consumers from unfair treatment or market exploitation

that could compromise their rights. Customers are aware of their rights and how to exercise them in daily life.

World Consumer Day: History

The day was originally commemorated on March 15, 1983, and it was motivated by US President John F. Kennedy's speech to the US Congress on that same day in 1962. He spoke about the subject of consumer rights, emphasised how important it was, and made history by being the first head of state to do so. On this day each year, a number of organisations, including Consumer International, commemorate the occasion by hosting activities and launching campaigns to defend consumer rights.

Consumer rights in India:

The Indian Parliament enacted the consumer protection act on December 9, 1986, giving customers more power. The act is primarily concerned with the creation of consumer councils, forums, and appellate courts for the resolution of consumer complaints.

The act embeds the following rights:

1. Right to be heard at an appropriate forum
2. Right to seek redressal in case of unfair trade practices
3. Right to consumer education
4. Right to goods and services at competitive prices
5. Right to be informed about the quality, potency, purity, standard and price of goods and services
6. Right to be protected against wrong marketing of goods and services which are hazardous to the life and property

Manpreet Kaur, Roll No. 23008, B.Ed Sem 1st year

Source https://en.wikipedia.org/wiki/Harike_Wetland

ਹਰੀਕੇ ਵੈਟਲੈਂਡ ਨੂੰ "ਹਰੀ-ਕੇ-ਪੱਤਨ" ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਡੂੰਘੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀਕੇ ਝੀਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਰਨਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਸਰਹੱਦ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵੈਟਲੈਂਡ ਹੈ।

1953 ਵਿੱਚ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਰ ਹੈਂਡਵਰਕਸ ਬਣਾ ਕੇ ਵੈਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਝੀਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਹੈਂਡਵਰਕਸ ਹਰੀਕੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਿਆਸ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਗਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਵੈਟਲੈਂਡ ਦੀ ਅਮੀਰ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਜੋ ਜਲ-ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਘਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਚਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ (ਭਰਤਪੁਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਲਾਦੇਓ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 1990 ਵਿੱਚ, ਰਾਮਸਰ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਮਸਰ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਸ ਵੈਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ, ਦਰਿਆਈ, ਝੱਖੜ ਝੀਲ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਤਰਨਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਅਤੇ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ 4100 ਹੈਕਟੇਅਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ 1987-88 ਤੋਂ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੰਗਲਾਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ (ਇਸਦੀਆਂ ਕਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ) ਦੁਆਰਾ, ਉਚਿਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਪਹੁੰਚ

ਹਰੀਕੇ ਜਾਂ ਹਰੀ-ਕੇ-ਪੱਤਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਲਗਾਹ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਸਬਾ ਮੱਖੂ (ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ) ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਹਰੀਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵੱਲ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ, ਫਰੀਦਕੋਟ ਅਤੇ ਬਠਿੰਡਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ।

ਹਾਈਡ੍ਰੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਪਹਿਲੂ

ਮੈਨਸੂਨ ਜਲਵਾਯੂ ਜਲ-ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਜਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੈ। ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਸੰਗਮ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈਂਡਵਰਕਸ ਅਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਲ ਭੰਡਾਰ, ਜੋ ਕਿ ਹਰੀਕੇ ਝੀਲ ਅਤੇ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਝੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿੰਚਾਈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਹੈਂਡਵਰਕਸ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਕਮਾਂਡ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ 29,000 ਘਣ ਫੁੱਟ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ (820 m³/s) ਦੀ ਕੁੱਲ ਢੇਣ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮੱਥੂ ਫੀਡਰ ਨਹਿਰਾਂ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨਹਿਰ ਇਸ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਖੁਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੀਲ ਤਿਕੋਣੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਖਰ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧੁੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਨਹਿਰ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੜਕ ਹੈ। ਝੀਲ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਾਹੀਯੋਗ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭੂਮੀ ਜਲ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵੈਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਰਵੇਤਮ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਝੀਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 'ਏ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਹੈ।]

ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ

ਪੰਛੀਆਂ, ਕੱਛੂਆਂ, ਸੱਪਾਂ, ਉਭੀਬੀਆਂ, ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਵਰਟੇਬਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਟਲੈਂਡ ਦੀ ਅਮੀਰ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

ਬਰਡ ਸੈਂਚੁਰੀ

ਵੈਟਲੈਂਡ ਨੂੰ 1982 ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸੈਂਕੜ੍ਹੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ 8600 ਹੈਕਟੇਅਰ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੀਕੇ ਪੱਤਣ ਬਰਡ ਸੈਂਚੁਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਾਂਬੇ ਨੈਚੁਰਲ ਹਿਸਟਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (BNHS) ਨੇ 1980-85 ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੋਜ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਰਿੰਗਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ। ਬੀਐਨਐਚਐਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਵਿਗਿਆਨ ਫੀਲਡ ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ 200 ਕਿਸਮਾਂ ਵੈਟਲੈਂਡ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਕੁਝ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ) ਕਪਾਹ ਪਿਗਮੀ ਹੰਸ (ਨੋਟਾਪਸ ਕੋਰੋਮੈਂਡੇਲਿਅਨਸ), ਟੂਫਟਡ ਡਕ (ਐਥਿਆ ਫੁਲੀਗੁਲਾ), ਪੀਲੇ-ਤਾਜ ਵਾਲੇ ਲੱਕੜਹਾਰੇ (ਡੈਡਰੇਟੈਸਕੋਪੇਸ) ਹਨ।), ਪੀਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਕਬੂਤਰ (ਕੋਲੰਬਾ ਐਵਰਸਮੈਨੀ), ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੁੱਕੜ (ਗੈਲੀਕ੍ਰੇਕਸ ਸਿਨੇਰੀਆ), ਪੈਲਾਸ ਦੀ ਗੁੱਲ (ਇਚਥਿਆਏਟਸ ਇਚਥਿਆਏਟਸ), ਭੂਰੇ-ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਗੁੱਲ (ਕ੍ਰੋਇਕੋਸੇਫਾਲਸ ਬਰੂਨਿਸੇਫਾਲਸ), ਕਾਲੇ-ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਗੁੱਲ (ਕ੍ਰੋਇਕੋਸੇਫਾਲਸ ਰਿੱਡੀਬੈਲਸ-ਲਿੱਲੇਚਲਸ-ਫੇਲਸ)), ਭਾਰਤੀ ਸਕਿਮਰ (ਰਾਇਨਚੋਪਸ ਐਲਬੀਕੋਲਿਸ), ਸਫੇਦ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲਾ ਟਰਨ (ਚਲੀਡੋਨਿਆਸ ਲਿਊਕੋਪਟਰਸ), ਚਿੱਟੇ-ਖੰਭ ਵਾਲਾ ਗਿਰਝ (ਜਿਪਸ ਬੋਗਲੈਂਸਿਸ), ਹੈਨ ਹੈਰੀਅਰ (ਸਰਕਸ ਸਾਇਨੀਅਸ), ਯੂਰੇਸ਼ੀਅਨ ਟ੍ਰੀ ਸਪੈਰੋ (ਪਾਸਰ ਮੇਨਟੇਨਸ), ਬਾਜ਼ (ਉਪ-ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਕਸੀਪੀਟ੍ਰੀਨੀ), ਬਾਜ਼। (ਫਾਲਕੋ ਸਬਬਿਊਟਿਓ), ਸਿੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਗ੍ਰੇਬ (ਪੇਡੀਸੇਪਸ ਐਰੀਟਸ), ਕਾਲੇ-ਨੇਕਡ ਗ੍ਰੇਬ (ਪੇਡੀਸੇਪਸ ਨਿਗ੍ਰੀਕੋਲਿਸ), ਮਹਾਨ ਕ੍ਰੇਸਟਡ ਗ੍ਰੇਬ (ਪੇਡੀਸੇਪਸ ਕ੍ਰਿਸਟੈਟਸ), ਸਫੇਦ-ਬ੍ਰਾਊਡ ਫੈਨਟੇਲ (ਰਿਪਿਡੁਰਾ ਐਰੀਓਲਾ), ਭੂਰਾ ਸ਼ਾਈਕ (ਲੈਨੀਅਸ ਕ੍ਰਿਸਟੈਟਸ), ਆਮ ਪੇਡੀਸੇਪਸ ਕ੍ਰਿਸਟੈਟਸ), ਸਫੇਦ-ਪੂਛ ਵਾਲਾ ਸਟੇਨਚੈਟ (ਸੈਕਸੀਕੋਲਾ ਲਿਊਕੁਰਸ), ਚਿੱਟੇ-ਤਾਜ ਵਾਲਾ ਪੈਂਡੂਲਿਨ ਟੀਟ (ਰੇਮਿਜ਼ ਕੋਰੋਨੇਟਸ), ਰੁਫੂਸ-ਵੈਟਡ ਗ੍ਰਾਸ ਬੈਬਲਰ (ਲੈਟੀਸੀਲਾ ਬਰਨੇਸੀ), ਸਟਰਾਈਟਡ ਗ੍ਰਾਸਬਰਡ (ਮੈਗਲੂਰਸ ਪੈਲਸਟ੍ਰਿਸ), ਸੇਟੀ ਦਾ ਵਾਰਬਲਰ (ਸੇਟੀਆ ਸੇਟੀਆ ਸੇਟੀ), ਵਾਰਬਲਰਬੈਲਰਬੈਲ ਫਾਈਲੋਸਕੋਪਸ ਗ੍ਰੀਸੇਲਸ) ਅਤੇ ਗੋਤਾਖੋਰੀ ਬਤਖ।

Arshnoor Singh, Roll No. 23020, B.Ed Sem 1st year

Mental Health Awareness: Prioritizing Our Well-Being

Mental health is a crucial aspect of our overall well-being that influences how we think, feel, and act in our daily lives. It encompasses our emotional, psychological, and social well-being, affecting our ability

to handle stress, relate to others, and make decisions. Unfortunately, mental health issues such as depression, anxiety, and stress are increasingly prevalent in today's fast-paced world. Recognizing the importance of mental health and taking steps to maintain it is essential for a fulfilling life.

To manage mental health effectively, it's important to adopt healthy habits and seek support when needed. Staying connected with loved ones provides emotional support and helps reduce feelings of isolation. Regular physical activity has been shown to improve mood and reduce anxiety. Practicing mindfulness and meditation can also help manage stress and increase emotional resilience. Seeking professional help, such as therapy or counseling, can be crucial for those experiencing more severe mental health issues.

Raising awareness about mental health is also vital. Stigmatization and misunderstanding of mental health conditions often prevent individuals from seeking help. Educational programs and open conversations about mental health can promote understanding and acceptance. By prioritizing mental health and supporting each other, we can create a society where mental well-being is valued and nurtured.

Gagandeep kaur, Roll No. 23033, B.Ed Sem 1st year

Environmental Conservation: Our Role in Protecting the Planet

Environmental conservation involves the sustainable management and use of natural resources to prevent depletion and degradation. This is critical in maintaining the health of our ecosystems, protecting biodiversity, and ensuring the availability of resources for future generations. The adverse effects of environmental neglect, such as climate change, deforestation, and pollution, highlight the urgent need for conservation efforts.

Individuals play a significant role in environmental conservation through simple daily actions. Reducing waste, conserving water, and supporting renewable energy sources are practical steps that everyone can take. For instance, reducing single-use plastic consumption, recycling, and using energy-efficient appliances can make a considerable impact. Planting trees and supporting reforestation projects help absorb carbon dioxide and provide habitats for wildlife.

Community involvement and policy support are equally important in conservation efforts. Participating in community clean-up drives, supporting environmental legislation, and advocating for sustainable practices in businesses and governments can drive broader change. Education is also key in fostering a culture of conservation, where future generations understand the importance of protecting our environment. By working together, we can safeguard our planet for the future.

Shaheen Bedi, Roll No. 23044, B.Ed Sem 1st year

The Power of Positive Thinking: Transforming Your Life

Positive thinking is a powerful mental attitude that focuses on expecting good outcomes and viewing challenges as opportunities. This mindset can significantly influence your mental and physical well-being. Research has shown that positive thinking can reduce stress, improve cardiovascular health, and even boost immunity. It fosters a sense of resilience, enabling individuals to cope better with adversity and bounce back from setbacks.

Cultivating a positive mindset involves several practices. One effective method is maintaining a gratitude journal, where you regularly write down things you are thankful for. This shifts your focus from what is lacking to the abundance in your life. Surrounding yourself with positive influences, such as supportive friends and uplifting media, can also reinforce a positive outlook. Reframing negative thoughts by challenging their validity and focusing on solutions rather than problems can help maintain a positive perspective.

Moreover, positive thinking extends beyond individual benefits to impact relationships and work performance. Positive individuals tend to have better interpersonal skills, leading to stronger and more supportive relationships. In professional settings, a positive attitude can enhance creativity, problem-solving, and productivity. Embracing positive thinking can lead to a more fulfilling, successful, and happy life.

Mentor Group I & J

2023-24

Mentor Incharge –Dr. Manpreet Kaur / Dr. Guneet Toor

Shyam Kumar, Roll No. 23009, B.Ed 1st Year

The Role of Technology in Education: Enhancing Learning Experiences

Technology has revolutionized the education sector, making learning more accessible, engaging, and effective. With the advent of digital tools and online resources, students can now access information and educational content from anywhere in the world. This has been particularly beneficial for remote and underserved areas, where traditional educational resources may be limited. Online courses, virtual classrooms, and educational apps have expanded learning opportunities and made education more inclusive.

The integration of technology in education has also enhanced engagement and personalized learning. Interactive tools such as simulations, games, and multimedia presentations make learning more dynamic and enjoyable. Technology enables personalized learning experiences, where students can learn at their own pace and according to their individual needs. Adaptive learning platforms use data to tailor educational content to the student's strengths and weaknesses, providing targeted support where needed.

Despite its many advantages, the use of technology in education also presents challenges. The digital divide, which refers to the gap between those who have access to technology and those who do not, remains a significant issue. Ensuring equal access to technological resources is crucial for the benefits of digital education to be realized universally. Additionally, there is a need for teacher training to effectively integrate technology into the curriculum. With the right support and infrastructure, technology can significantly enhance educational experiences and outcomes.

Gurdeep Kaur, Roll No. 23022, B.Ed 1st Year
Cultural Diversity: Embracing Our Differences

Cultural diversity refers to the presence of various cultural or ethnic groups within a society. It enriches communities by bringing a wide range of perspectives, traditions, and experiences. Embracing cultural diversity fosters mutual respect and understanding, which are essential for peaceful coexistence. In a globalized world, recognizing and valuing cultural differences can enhance social cohesion and promote inclusivity.

Celebrating cultural diversity involves acknowledging and appreciating the unique contributions of different cultural groups. Organizing cultural events, festivals, and educational programs can promote awareness and appreciation of diverse cultures. Including diverse perspectives in the curriculum and encouraging open dialogue about cultural differences can also foster a more inclusive environment. By creating spaces where people can share their cultural heritage, we can build stronger, more cohesive communities.

The benefits of cultural diversity extend beyond social harmony to innovation and economic growth. Diverse perspectives can lead to creative solutions and new ideas, driving innovation in various fields. In the workplace, cultural diversity can enhance problem-solving and decision-making processes. Companies that embrace diversity often have a competitive edge and are better equipped to understand and meet the needs of a diverse customer base. Embracing cultural diversity enriches our lives and contributes to a more vibrant and dynamic society.

Shivani Kumari, Roll No. 23034, B.Ed 1st Year
Leadership and Responsibility: Building Future Leaders

Leadership involves guiding, inspiring, and influencing others to achieve common goals, while responsibility means being accountable for one's actions and decisions. Effective leadership requires a combination of qualities, including integrity, effective communication, empathy, and vision. Good leaders inspire trust and confidence, foster collaboration, and drive positive change. They are also responsible for their actions and decisions, ensuring that they act ethically and with consideration for others.

Developing leadership skills involves continuous learning and self-improvement. Taking initiative, seeking feedback, and learning from experiences are essential for personal and professional growth. Building strong relationships and networking with others can provide valuable support and opportunities for collaboration. Reflecting on one's actions and decisions helps to develop self-awareness and improve decision-making skills. By cultivating these qualities, individuals can become effective leaders who positively impact their communities and organizations.

Leadership also involves empowering others and fostering a culture of responsibility. Encouraging team members to take ownership of their tasks and providing opportunities for development can enhance their confidence and skills. Leading by example and demonstrating ethical behavior sets a standard for others to follow. By nurturing a supportive and inclusive environment, leaders can build strong, motivated teams that are capable of achieving great things. Effective leadership and responsibility are key to building a better future.

Virkaran Singh, Roll No. 23056, B.Ed 1st Year
Healthy Living: A Path to a Balanced Lifestyle

Healthy living involves making choices that promote physical, mental, and emotional well-being. It encompasses various aspects of lifestyle, including diet, exercise, sleep, and stress management. A balanced diet provides the necessary nutrients for the body to function optimally, while regular exercise helps maintain physical fitness and mental health. Adequate sleep is crucial for overall health and well-being, as it allows the body to repair and regenerate. Managing stress through relaxation techniques and mindfulness can enhance emotional resilience and prevent burnout.

Adopting healthy habits can significantly improve the quality of life. Eating a balanced diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins provides essential nutrients and supports overall health. Regular physical activity, such as walking, running, or yoga, can boost energy levels, improve mood, and reduce the risk of chronic diseases. Staying hydrated by drinking plenty of water is also important for maintaining bodily functions and overall health.

In addition to physical health, healthy living involves nurturing mental and emotional well-being. Practicing mindfulness and meditation can help manage stress and enhance emotional resilience. Maintaining social connections and seeking support from friends and family can provide emotional support and reduce feelings of isolation. By adopting a holistic approach to health, individuals can achieve a balanced lifestyle that promotes overall well-being and happiness.

Sumanpreet, Roll No. 23067, B.Ed 1st Year
Importance of Time Management: Achieving More with Less Stress

Effective time management is crucial for enhancing productivity, reducing stress, and achieving a better work-life balance. It involves organizing and planning how to allocate time to various tasks and activities. Prioritizing tasks, setting clear goals, and avoiding procrastination are essential for managing time efficiently. Using organizational tools, such as calendars, to-do lists, and time-tracking apps, can help keep track of tasks and deadlines. By mastering time management, individuals can achieve more with less stress and lead more organized, fulfilling lives.

Prioritizing tasks involves identifying the most important and urgent tasks and focusing on them first. This helps ensure that critical tasks are completed on time and reduces the risk of last-minute rushes. Setting clear, achievable goals provides direction and motivation, making it easier to stay focused and on track. Breaking tasks into smaller, manageable steps can also make them less overwhelming and more achievable.

Avoiding procrastination is key to effective time management. Procrastination often leads to increased stress and decreased productivity. Overcoming procrastination involves identifying and addressing the underlying causes, such as fear of failure or lack of motivation. Using techniques such as the Pomodoro Technique, which involves working in short, focused intervals with breaks in between, can help maintain focus and productivity. By managing time effectively, individuals can achieve their goals more efficiently and enjoy a more balanced and fulfilling life.

Mentor Group K

2023-24

Mentor Incharge – Mr. Guru Trisha Singh / Hardeep Singh

Manpreet Kaur, Roll No. 412 , B.Ed 2nd Year

Indian Ethos and Values

India, with its rich cultural heritage spanning thousands of years, is defined by its profound ethos and timeless values. Central to Indian ethos are principles of tolerance, respect for diversity, and spiritual harmony. These values have shaped the country's social fabric and continue to influence its people's lives.

One of the core values ingrained in Indian ethos is respect for elders and the notion of filial piety. This extends beyond familial ties to encompass reverence for teachers, mentors, and societal leaders, reflecting a deep-rooted tradition of honouring wisdom and experience.

Spiritualism and the pursuit of inner peace are integral to Indian ethos. The diversity of religious beliefs and practices across the country underscores a profound respect for spirituality and the quest for higher truths. This spiritual outlook promotes a holistic approach to life, emphasizing the balance between material pursuits and spiritual fulfilment.

Ahimsa, or non-violence, advocated by Mahatma Gandhi, remains a cornerstone of Indian ethos. It emphasizes compassion towards all living beings and advocates for peaceful coexistence and conflict resolution through dialogue and understanding.

The Indian ethos also celebrates hospitality, community welfare, and the concept of "VasudhaivaKutumbakam" (the world is one family), emphasizing inclusivity and compassion towards all.

In essence, Indian ethos and values reflect a tapestry of ancient wisdom, moral principles, and cultural diversity that continue to guide and inspire individuals in their personal lives and contribute to India's rich tapestry of unity in diversity.

Jasmeet Kaur, Roll No. 428 , B.Ed 2nd Year

डिजिटलयुगमें गोपनीयता: हमारी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा

डिजिटलयुगमें,
गोपनीयता का महत्व और भी अधिक बढ़ गया है। हमारी व्यक्तिगत जानकारी इंटरनेट पर कहीं भी और कभी भी उपलब्ध हो सकती है,
जिससे सुरक्षा की चिंता बढ़ती है। सोशल मीडिया, ईमेल,
और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्मों के माध्यम से हम अपने बारे में अधिक जानकारी साझा करते हैं,
जिससे डेटा चोरी और साइबर अपराध का जोखिम बढ़ जाता है। गोपनीयता की सुरक्षा के लिए सावधानीपूर्वक व्यवहार करना और उचित सुरक्षा उपाय अपनाना आवश्यक है।

गोपनीयता की सुरक्षा के लिए,
हमें मजबूत पासवर्ड का उपयोग करना चाहिए और उन्हें नियमित रूप से बदलना चाहिए। दो-कारक प्रमाणीकरण का उपयोग करने से भी सुरक्षा में वृद्धि होती है। इसके अलावा, अनजान स्रोतों से आने वाले लिंक या अटैचमेंट्स को खोलने से बचना चाहिए, क्योंकि वे मैलवेयर या फिशिंग हमले का कारण बन सकते हैं। अपने सोशल मीडिया प्राइवसी सेटिंग्स को नियमित रूप से जांचना और उन्हें अपडेट करना भी महत्वपूर्ण है, ताकि आपकी व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित रहे।

निजता के उल्लंघन के गंभीर परिणाम हो सकते हैं, जिसमें पहचान चोरी, वित्तीय नुकसान,
और व्यक्तिगत सुरक्षा के खतरे शामिल हैं। इसलिए,
हमें सतर्क रहना चाहिए और अपनी गोपनीयता की रक्षा के लिए सभी आवश्यक कदम उठाने चाहिए। इसके साथ ही,
हमें सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों के प्रयासों का समर्थन करना चाहिए जो डिजिटल गोपनीयता को सुरक्षित बनाने के लिए काम कर रहे हैं। सुरक्षित और सतर्क व्यवहार के माध्यम से ही हम अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा कर सकते हैं।

Jashandeep Kaur, Roll No. 23010, B.Ed Sem 1st year

जलसंकट: समस्या और समाधान

जलसंकट एक वैश्विक समस्या है जो तेजी से बढ़ती जनसंख्या, जलवायु परिवर्तन, और अपर्याप्त जल प्रबंधन के कारण बढ़ रही है। जल का अभाव न केवल मानव जीवन के लिए बल्कि कृषि, उद्योग, और पर्यावरण के लिए भी गंभीर चुनौती प्रस्तुत करता है। जलसंकट के कारण बहुत से क्षेत्रों में सूखा, फसल की विफलता, और पेयजल की कमी होती है। इस समस्या का समाधान खोजने के लिए तत्काल और सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता है।

जलसंकट से निपटने के लिए, जल संरक्षण की पहल की जानी चाहिए। घरेलू स्तर पर, हमें पानी की बर्बादी को कम करने के लिए कदम उठाने चाहिए, जैसे कि नलों को बंद रखना जब वे उपयोग में नहीं, और जल-संवर्धन के उपाय अपनाना। कृषि में, रिसाव को ठीक करना, और जल-संचयन जैसे सीतकनीकों का उपयोग करके जल की खपत को कम किया जा सकता है। उद्योगों में, ड्रिप इरिगेशन और वर्षा जल संचयन जैसी तकनीकों का उपयोग करके जल की खपत को कम किया जा सकता है। उद्योगों में, जल पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग के उपाय अपनाए जाने चाहिए।

सरकारों को भी जलसंकट से निपटने के लिए ठोस नीतियाँ और कार्यक्रम लागू करने चाहिए। जल संसाधनों का उचित प्रबंधन और नियमन, जल आपूर्ति की बुनियादी ढांचे में सुधार, और जल संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के कार्यक्रम महत्वपूर्ण हैं। सामूहिक प्रयासों और व्यक्तिगत जिम्मेदारी के साथ, हम जलसंकट से निपट सकते हैं और एक सुरक्षित और सतत जल भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं।

Ishmeet Kaur, Roll No. 23023, B.Ed Sem 1st year

महिलाओं का सशक्तिकरण: समाज की प्रगतिका आधार

महिलाओं का सशक्तिकरण समाज की प्रगतिका महत्वपूर्ण आधार है। इसमें महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, और समान अधिकारों तक पहुंच प्रदान करना शामिल है। जब महिलाएं सशक्त होती हैं, तो वे समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं और परिवारों, समुदायों, और राष्ट्रों की प्रगति में योगदान कर सकती हैं। महिलाओं के सशक्तिकरण के माध्यम से हम एक अधिक न्यायपूर्ण और समान समाज का निर्माण कर सकते हैं।

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। शिक्षा महिलाओं को ज्ञान, कौशल, और आत्मविश्वास प्रदान करती है, जिससे वे अपनी क्षमताओं को पहचान सकती हैं और अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकती हैं। इसके साथ ही, महिलाओं को रोजगार के अवसर प्रदान करना और उनके आर्थिक सशक्तिकरण को बढ़ावा देना भी आवश्यक है। इसके लिए, कार्यस्थलों में समान वेतन, सुरक्षित कामकाजी वातावरण, और करियर विकास के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए।

महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए कानूनी और सामाजिक परिवर्तन भी महत्वपूर्ण हैं। महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के लिए मजबूत कानून और नीतियाँ बनानी चाहिए, और उनकी प्रभावी रूप से लागू करने की व्यवस्था होनी चाहिए। इसके साथ ही, समाज में महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और सम्मान को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता कार्यक्रमों और अभियानों की आवश्यकता है। सामूहिक प्रयासों और सहयोग के माध्यम से, हम महिलाओं के सशक्तिकरण को सुनिश्चित कर सकते हैं और एक प्रगतिक समाज का निर्माण कर सकते हैं।

Reena Rani, Roll No. 23046, B.Ed Sem 1st year

योग और ध्यान: मन और शरीर के संतुलन का साधन

योग और ध्यान सदियों पुराने अभ्यास हैं जो मन और शरीर के संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं। योग शारीरिक आसनों, श्वास नियंत्रण, और ध्यान का संयोजन है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। नियमित योग अभ्यास से लचीलेपन, शक्ति, और संतुलन में सुधार होता है, जबकि ध्यान मानसिक शांति और स्पष्टता प्रदान करता है। ये दोनों अभ्यास आधुनिक जीवन की तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में सहायक हैं।

योग के शारीरिक लाभों में मांसपेशियों की मजबूती, जोड़ों की लचीलेपन, और हृदय स्वास्थ्य में सुधार शामिल हैं। इसके अलावा, योग अभ्यास से पाचन तंत्र, प्रतिरक्षा प्रणाली, और श्वसन प्रणाली को भी लाभ होता है। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, योग तनाव को कम करने, मूड में सुधार करने, और चिंता के स्तर को कम करने में मदद करता है। ध्यान के माध्यम से, व्यक्ति अपने विचारों को नियंत्रित करना और वर्तमान में जीना सीखता है, जिससे मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता प्राप्त होती है।

योग और ध्यान को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना अपेक्षाकृत आसान है। दिन की शुरुआत या अंत में कुछ मिनटों के लिए योगासन और ध्यान का अभ्यास करना लाभदायक हो सकता है। इसके लिए योग प्रशिक्षक की सहायता ली जा सकती है, या ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग किया जा सकता है। नियमित अभ्यास से, व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार का अनुभव कर सकता है, जिससे संपूर्ण जीवन गुणवत्ता में वृद्धि होती है।

Jasmeen Kaur, Roll No. 23057, B.Ed Sem 1st year

बालश्रम: एक सामाजिक अभिशाप

बालश्रम एक गंभीर सामाजिक समस्या है जो लाखों बच्चों को उनके अधिकारों और बचपन से वंचित करती है। यह समस्या विशेष रूप से विकासशील देशों में अधिक प्रचलित है, जहां आर्थिक असमानता और गरीबी बच्चों को मजदूरी करने के लिए मजबूर करती है। बालश्रम न केवल बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है, बल्कि उन्हें शिक्षा से भी दूर रखता है, जिससे उनका भविष्य अंधकारमय हो जाता है। बालश्रम के उन्मूलन के लिए सशक्त कदम उठाने की आवश्यकता है।

बालश्रम के पीछे कई कारण होते हैं, जिनमें गरीबी, अशिक्षा, और सामाजिक असमानता प्रमुख हैं। आर्थिक तंगी के कारण परिवार अपने बच्चों को काम करने के लिए भेजते हैं, ताकि वे परिवार की आर्थिक मदद कर सकें। इसके अलावा, शिक्षा की कमी और जागरूकता की अभाव भी बच्चों को मजदूरी की ओर धकेलते हैं। बालश्रम के कारण बच्चे स्कूल नहीं जा पाते और उनका बचपन कठिन परिश्रम में बीतता है।

बालश्रम को समाप्त करने के लिए सरकार, गैर-सरकारी संगठनों, और समाज के सभी वर्गों को मिलकर काम करना होगा। बच्चों को मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा प्रदान करने के लिए ठोस कदम उठाए जाने चाहिए। साथ ही, गरीब परिवारों के आर्थिक स्थिति में सुधार लाने के प्रयास किए जाने चाहिए, ताकि वे अपने बच्चों को मजदूरी के लिए मजबूर न करें। बालश्रम के खिलाफ कठोर कानून बनाए जाने चाहिए और उनका सख्ती से पालन किया जाना चाहिए। सामूहिक प्रयासों से ही हम बालश्रम को समाप्त कर सकते हैं और बच्चों को एक सुरक्षित और उज्ज्वल भविष्य प्रदान कर सकते हैं।

Amritpal Singh, Roll No. 23079, B.Ed Sem 1st year

तनावप्रबंधन: स्वस्थजीवनकीकुंजी

तनावप्रबंधनस्वस्थजीवनकीकुंजीहै,
क्योंकिअत्यधिकतनावकईशारीरिकऔरमानसिकसमस्याओंकाकारणबनसकताहै।तनावकोनियंत्रितकरनेकेलिएविभिन्नतकनीकोंऔररणनीतियोंकाउपयोगकियाजासकताहै,
जोमानसिकशांतिऔरसमग्रस्वास्थ्यकोबढ़ावादेतीहैं।तनावप्रबंधनकेमाध्यमसे,
व्यक्तिअपनीसमस्याओंकोबेहतरढंगसेसंभालसकताहैऔरजीवनमेंसंतुलनबनासकताहै।

तनावकोनियंत्रितकरनेकेलिएसबसेपहलेइसकेकारणोंकोपहचाननाआवश्यकहै।कामकादबाव, पारिवारिकसमस्याएँ,
आर्थिकचिंताएँ,
औरस्वास्थ्यसंबंधीमुद्देतनावकेप्रमुखकारणहोसकतेहैं।इनसमस्याओंकेसमाधानकेलिएएकयोजनाबद्धदृष्टिकोण
अपनानाचाहिए।इसकेअलावा, नियमितव्यायाम, संतुलितआहार,
औरपर्याप्तनींदभीतनावकोकमकरनेमेंसहायकहोतीहैं।

तनावप्रबंधनकेलिएध्यानऔरयोगजैसेमन-शरीरतकनीकोंकाअभ्यासकरनाभीलाभदायकहै।इनतकनीकोंकेमाध्यमसे
, व्यक्तिअपनेविचारोंकोनियंत्रितकरसकताहैऔरमानसिकशांतिप्राप्तकरसकताहै।इसकेअलावा,
अपनेसमयकाप्रबंधनकरना, सकारात्मकदृष्टिकोणबनाएरखना,
औरसमर्थनप्रणालीकानिर्माणकरनाभीतनावकोकमकरनेमेंमददकरसकताहै।दोस्तोंऔरपरिवारकेसाथसमयबिताना
औरअपनीरुचियोंऔरशौकोंमेंशामिलहोनाभीतनावकोकमकरनेकेप्रभावीउपायहैं।

Mentor Group L&M

2023-24

Mentor Incharge – Mr. Sukhchain Singh / Dr. Satveer Kaur

Ajaypal Singh , Roll No 413 , B.Ed 2ndnd year

समानसेवा: ईकमनूषीजिमेवारी

समानसेवाकिसेवीसमानसेवाकेविकासअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिकअभेदलक्ष्य
चारकक्षलक्ष्यविचारनानुदरसाधितहै,
जिसकाउद्देश्यलेखकनानुदरसाधितहै।समानसेवाकेविकासअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
समानसेवाकेविकासअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
विचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक

समानसेवाकेविकासअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
'उत्तरदेखा'।गरीबीअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
समानसेवाकेविकासअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
'उत्तरदेखा'।गरीबीअभेदलक्ष्यविचारअभिमतभूमिकाविचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक
नाल,
समानसेवानासिद्धतुल्यलेखकनानुदरसाधितहै।इहनिर्देशवार्षिक
विचारविचार।इहनिर्देशवार्षिक

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,
 ਸਮਾਜਸੇਵਾਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ
 ਹਿੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨ ਸਮਾ
 ਜਿਕਤਾ ਏ-ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
 ਵਿਭਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਸ਼ਦ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸਮੇਂ, ਸਰੋਤਾਂ,
 ਜਾਂ ਮਹਾਰਤ ਦੁਆਰਾ,
 ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਕਸਰ ਦੂ
 ਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ,
 ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ, ਨਿਮਰਤਾ,
 ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ,
 ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਮਾਜਸੇਵਾ ਸਮਾਜਕਤਬ ਦੀ ਲੀਲਈ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ,
 ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
 ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤ
 ਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਰਾਹੀਂ,
 ਸਮਾਜਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ
 ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ,
 ਸਮਾਜਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ,
 ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ,
 ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਬ ਦੀ ਲੀਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਸੇ
 ਵਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਕੇ,
 ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ
 ਜਨਕ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Harpreet Kaur , Roll No 452 , B.Ed 2ndnd year

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪੰਜਾਬੀ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ,
 ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ
 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਡਾਇਸਪੋਰਾ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ,
 ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੜੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ,
 ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ
 ਵਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ,
 ਲੋਕਧਾਰਾ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਂਜੀਵੰ
 ਤ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਚਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ,
 ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੰਗੜਾ ਸੰਗੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਕਵਿਤਾ (ਸ਼ਾਇਰੀ),
 ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਲੋਕਨਾਚਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,
ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਇਸਦੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਈ ਚਾਰੇ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ,
ਭਾਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਸਥਿਰ ਆਚਾਰਕ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਏਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,
ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ
ਹਿੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਦੇ-ਬਾਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਵਿਭਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸਮੇਂ, ਸਰੋਤਾਂ,
ਜਾਂ ਮਹਾਰਤ ਦੁਆਰਾ,
ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ,
ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤੀ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ,
ਨਿਮਰਤਾ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸਮਾਜਕਤਾ ਦੀ ਲੀਲਾਈ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ,
ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ
ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੁਆਰਾ,
ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ
ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ,
ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ,
ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ,
ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਲੀਲਾਈ ਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ
ਵਾਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਕੇ,
ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ
ਜਨਕ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Ramandeep Kaur , Roll No 465 , B.Ed 2nd year

ਲੇਖਕਾਰ: ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ

ਲੇਖਕਾਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਹਾਣੀਆਂ,
ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਟੇਪੇਸਟਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਇਹ
ਮਿਥਿਹਾਸ, ਕਥਾਵਾਂ, ਲੋਕਕਥਾਵਾਂ,
ਕਹਾਵਤਾਂ ਅਤੇ ਰੀਤੀਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇਮੂਲਰੂਪਵਿੱਚ,
ਲੋਕਧਾਰਾਦੁਨੀਆਭਰਦੇਸਮਾਜਾਂਵਿੱਚਕਈਭੂਮਿਕਾਵਾਂਨਿਭਾਉਂਦੀਹੈ।ਇਹਇਤਿਹਾਸਕਬਿਰਤਾਂਤਾਂਨੂੰਸੁਰੱਖਿਅਤਰੱਖ
ਦਾਰੈ,
ਅਕਸਰਤੱਥਾਂਦੀਆਂਘਟਨਾਵਾਂਨੂੰਕਲਪਨਾਤਮਕਕਹਾਣੀਸੁਣਾਉਣਦੇਨਾਲਮਿਲਾਉਂਦਾਰੈਜੋਲੋਕਾਂਦੀਯਾਤਰਾਦੇਸਾਰਨੂੰ
ਹਾਸਲਕਰਦਾਰੈ।ਇਹਕਹਾਣੀਆਂਸਿਰਫਮਨੋਰੰਜਨਹੀਨਹੀਂਕਰਦੀਆਂ,
ਸਗੋਂਸਮਾਜਿਕਵਿਵਹਾਰਅਤੇਪਛਾਣਨੂੰਆਕਾਰਦੇਣਵਾਲੇਨੈਤਿਕਪਾਠ,
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕਨਿਯਮਾਂਅਤੇਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂਨੂੰਸਿੱਖਿਆਦਿੰਦੀਆਂਹਨ।

ਇਸਤੋਂਇਲਾਵਾ,
ਲੋਕਧਾਰਾਆਪਣੇਆਪਅਤੇਨਿਰੰਤਰਤਾਦੀਭਾਵਨਾਪੈਦਾਕਰਦੀਹੈ।ਮੌਖਿਕਪਰੰਪਰਾਵਾਂਅਤੇਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂਦੁਆਰਾ,
ਭਾਈਚਾਰੇਆਪਣੀਵਿਲੱਖਣਤਾਦਾਜਸ਼ਨਮਨਾਉਂਦੇਹਨਅਤੇਪੀੜ੍ਹੀਆਂਵਿੱਚਬੰਧਨਨੂੰਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇਹਨ।ਲੋਕਸੰਗੀਤ,
ਨਾਚ, ਅਤੇਤਿਉਹਾਰਲੋਕਧਾਰਾਦੇਜੀਵੰਤਪ੍ਰਗਟਾਵੇਹਨ,
ਸਾਂਝੇਅਨੁਭਵਾਂਵਿੱਚਲੋਕਾਂਨੂੰਇੱਕਜੁੱਟਕਰਦੇਹਨਅਤੇਸੱਭਿਆਚਾਰਕਮਾਣਨੂੰਉਤਸ਼ਾਹਿਤਕਰਦੇਹਨ।

ਇਸਤੋਂਇਲਾਵਾ,
ਲੋਕਧਾਰਾਸਵਦੇਸ਼ੀਗਿਆਨਅਤੇਵਾਤਾਵਰਣਸੰਭਾਲਦੇਭੰਡਾਰਵਜੋਕੰਮਕਰਦੀਹੈ।ਬਹੁਤਸਾਰੀਆਂਲੋਕਕਥਾਵਾਂਕੁਦਰਤ
ਵਿੱਚਜੜੀਆਂਹੁੰਦੀਆਂਹਨ,
ਜੋਟਿਕਾਊਅਭਿਆਸਾਂਅਤੇਵਾਤਾਵਰਣਸੰਤੁਲਨਦੀਸੂਝਪ੍ਰਦਾਨਕਰਦੀਆਂਹਨ।ਉਹਸਥਾਨਕਬਨਸਪਤੀ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ,
ਮੌਸਮਦੇਨਮੂਨੇਅਤੇਪਰੰਪਰਾਗਤਉਪਚਾਰਾਂਬਾਰੇਸਿਆਣਪਰੱਖਦੇਹਨ,
ਵਾਤਾਵਰਣਸੰਭਾਲਦੇਯਤਨਾਂਲਈਅਨਮੋਲਸਰੋਤਾਂਵਜੋਸੇਵਾਕਰਦੇਹਨ।

ਅੱਜਦੇਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨਵਾਲੇਸੰਸਾਰਵਿੱਚ, ਲੋਕਧਾਰਾਆਪਣੇਅੰਦਰੂਨੀਸੱਭਿਆਚਾਰਕਮਹੱਤਵਨੂੰਬਰਕਰਾਰੱਖਦੇਹੋਏ,
ਆਧੁਨਿਕਸੰਦਰਭਾਂਦੇਅਨੁਕੂਲਬਣਨਾਜਾਰੀਰੱਖਦੀਹੈ।ਇਹਅਤੀਤਅਤੇਵਰਤਮਾਨਦੇਵਿਚਕਾਰਪਾੜੇਨੂੰਪੂਰਾਕਰਦਾਰੈ
, ਸਮਾਜਿਕਵਿਕਾਸਅਤੇਸੱਭਿਆਚਾਰਕਸਮਰੂਪਤਾਦੇਵਿਰੁੱਧਲਚਕੀਲੇਪਣਦੀਪੇਸ਼ਕਸ਼ਕਰਦਾਰੈ।

ਸੰਖੇਪਰੂਪਵਿੱਚ, ਲੋਕਧਾਰਾਕੇਵਲਕਹਾਣੀਆਂਦਾਸੰਗ੍ਰਹਿਨਹੀਂਹੈ; ਇਹਮਨੁੱਖੀਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ,
ਲਚਕੀਲੇਪਨਅਤੇਵਿਭਿੰਨਤਾਦਾਇੱਕਜੀਵੰਤਪ੍ਰਮਾਣਹੈ।ਲੋਕਧਾਰਾਨੂੰਸੰਭਾਲਣਾਅਤੇਸਾਂਝਾਕਰਨਦੁਆਰਾ,
ਅਸੀਂਆਪਣੀਵਿਰਾਸਤਦਾਸਨਮਾਨਕਰਦੇਹਾਂ, ਸੰਸਾਰਬਾਰੇਸਾਡੀਸਮਝਣਨੂੰਵਧਾਉਂਦੇਹਾਂ,
ਅਤੇਇਹਯਕੀਨੀਬਣਾਉਂਦੇਹਾਂਕਿਸਾਡੇਪੁਰਖਿਆਂਦੀਆਂਆਵਾਜ਼ਾਂਸਮੇਂਦੇਨਾਲਗੂੰਜਦੀਆਂਹਨ।

Harsimran Singh, Roll No. 23058, B.Ed Sem 1st year

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਅਦਰਕਰਨਾ: ਸਤਿਕਾਰਦੀਆਂਪਰੰਪਰਾਵਾਂਨੂੰਕਾਇਮਰੱਖਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਅਦਰਕਰਨਾਇੱਕਸਦੀਵੀਗੁਣਹੈਜੋਸਭਿਆਚਾਰਾਂਅਤੇਪੀੜ੍ਹੀਆਂਤੋਂਪਰੇਰੈ, ਧੰਨਵਾਦ,
ਬੁੱਧੀਅਤੇਨਿਰੰਤਰਤਾਦੇਤੱਤਨੂੰਮੂਰਤੀਮਾਨਕਰਦਾਰੈ।ਹਰਸਮਾਜਵਿੱਚ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਇੱਕਸਤਿਕਾਰਯੋਗਸਥਿਤੀਰੱਖਦੇਹਨ, ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨਅਤੇਪਰੰਪਰਾਵਾਂਦੀਰਖਵਾਲੀਦਾਪ੍ਰਤੀਕ।

ਸਭਤੋਂਪਹਿਲਾਂ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਅਦਰਕਰਨਾਸਾਡੇਜੀਵਨਵਿੱਚਉਨ੍ਹਾਂਦੇਯੋਗਦਾਨਲਈਧੰਨਵਾਦੀਹੈ।ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਨੇਅਕਸਰਨੌਜਵਾਨਪੀੜ੍ਹੀ
ਆਂਦੇਪਾਲਣਪੋਸ਼ਣਅਤੇਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਲਈਆਪਣਾਸਮਾਂਅਤੇਸਰੋਤਕੁਰਬਾਨਕੀਤੇਹਨ,
ਸਾਡੇਚਰਿੱਤਰਅਤੇਜੀਵਨਬਾਰੇਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਨੂੰਆਕਾਰਦੇਣਵਾਲੇਅਨਮੋਲਸਬਕਦਿੰਦੇਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂਦਾਸਨਮਾਨਕਰਕੇ,
ਅਸੀਂਉਨ੍ਹਾਂਦੇਯਤਨਾਂਨੂੰਸਵੀਕਾਰਕਰਦੇਹਾਂਅਤੇਉਨ੍ਹਾਂਦੀਬੁੱਧੀਲਈਆਪਣੀਕਦਰਦਾਨੀਪ੍ਰਗਟਕਰਦੇਹਾਂ।

ਦੂਜਾ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਅਦਰਕਰਨਾਸਾਡੀਸੱਭਿਆਚਾਰਕਵਿਰਾਸਤਨਾਲਨਿਰੰਤਰਤਾਅਤੇਸਬੰਧਦੀਭਾਵਨਾਪੈਦਾਕਰਦਾਰੈ।ਬ

ਜੁਰਗਆਪਣੇਨਾਲਉਹਕਹਾਣੀਆਂ,
ਪਰੰਪਰਾਵਾਂਅਤੇਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂਲੈਕੇਜਾਂਦੇਹਨਜੇਸਾਡੀਭਾਈਚਾਰਕਪਛਾਣਨੂੰਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤਕਰਦੇਹਨ।ਆਦਰਪੂਰਣ
ਪਰਸਪਰਪ੍ਰਭਾਵਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂਇਹਨਾਂਸੱਭਿਆਚਾਰਕਵਿਰਾਸਤਾਂਨੂੰਸੁਰੱਖਿਅਤਅਤੇਬਰਕਰਾਰੱਖਦੇਹਾਂ,
ਇਹਯਕੀਨੀਬਣਾਉਂਦੇਹਾਂਕਿਉਹਭਵਿੱਖਦੀਆਂਪੀੜੀਆਂਨੂੰਬਰਕਰਾਰੱਖਣਅਤੇਉਹਨਾਂਨੂੰਅਮੀਰਬਣਾਉਣ।

ਇਸਤੋਂਇਲਾਵਾ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਆਦਰਕਰਨਾਸਮਾਜਵਿੱਚਹਮਦਰਦੀਅਤੇਦਇਆਪੈਦਾਕਰਦਾਹੈ।ਇਹਸਾਨੂੰਵੱਖ-ਵੱਖਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂਦੀਕ
ਦਰਕਰਨਾਅਤੇਸਮੇਂਦੇਨਾਲਵਿਅਕਤੀਆਂਨੂੰਆਕਾਰਦੇਣਵਾਲੀਆਂਚੁਣੌਤੀਆਂਅਤੇਅਨੁਭਵਾਂਨੂੰਪਛਾਣਨਾਸਿਖਾਉਂਦਾਹੈ।
ਅਜਿਹਾਕਰਨਨਾਲ, ਅਸੀਂਇੱਕਸਮਾਵੇਸ਼ੀਮਾਹੌਲਬਣਾਉਂਦੇਹਾਂਜਿੱਥੇਹਰਆਵਾਜ਼ਨੂੰਸੁਣਿਆਅਤੇਸਤਿਕਾਰਿਆਜਾਂਦਾਹੈ,
ਉਮਰਜਾਂਪਿਛੇਕੜਦੀਪਰਵਾਹਕੀਤੇਬਿਨਾਂ।

ਇਸਤੋਂਇਲਾਵਾ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਆਦਰਕਰਨਾਨਿੱਜੀਇਮਾਨਦਾਰੀਅਤੇਨੈਤਿਕਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂਦਾਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਹੈ।ਇਹਪਰਿਪੱਕਤਾਅਤੇਨਿ
ਮਰਤਾਨੂੰਦਰਸਾਉਂਦਾਹੈ, ਇਹਦਰਸਾਉਂਦਾਹੈਕਿਅਸੀਂਉਨ੍ਹਾਂਲੋਕਾਂਤੋਂਸਿੱਖਣਲਈਤਿਆਰਹਾਜੇਸਾਡੇਤੋਂਪਹਿਲਾਂਰਸਤੇ
'ਤੇਚੱਲੇਹਨ।ਬਦਲੇਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗਅਕਸਰਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਅਤੇਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀਦਿੰਦੇਹਨ,
ਆਪਸੀਸਤਿਕਾਰਦਾਪਾਲਣਪੇਸ਼ਕਰਦੇਹਨਅਤੇਪਰਿਵਾਰਕਅਤੇਭਾਈਚਾਰਕਬੰਧਨਾਂਨੂੰਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇਹਨ।

ਸਿੱਟੇਵਜੋਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂਦਾਆਦਰਕਰਨਾਸਿਰਫ਼ਇੱਕਸਮਾਜਿਕਸੰਮੇਲਨਨਹੀਂਹੈ,
ਸਗੋਂਇੱਕਸਦਭਾਵਨਾਅਤੇਹਮਦਰਦਸਮਾਜਦੀਨੀਹਪੱਥਰਹੈ।ਉਹਨਾਂਦੀਸਿਆਣਪ,
ਤਜਰਬੇਅਤੇਯੋਗਦਾਨਾਂਦਾਸਨਮਾਨਕਰਕੇ, ਅਸੀਂਪਿਆਰੀਪਰੰਪਰਾਵਾਂਨੂੰਕਾਇਮਰੱਖਦੇਹਾਂ, ਹਮਦਰਦੀਨੂੰਪਾਲਦੇਹਾਂ,
ਅਤੇਆਪਸੀਸਤਿਕਾਰਅਤੇਸਮਝਦੇਅਧਾਰ 'ਤੇਲਚਕੀਲੇਭਾਈਚਾਰਿਆਂਦਾਨਿਰਮਾਣਕਰਦੇਹਾਂ।

Daljit Kaur, Roll No. 23091, B.Ed Sem 1st year

ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ: ਇੱਕਵੱਡੀਸਮਾਜਿਕਬੁਰਾਈ

ਨਸ਼ਾਖੇਰੀਇੱਕਵਿਆਪਕਸਮਾਜਿਕਮੁੱਦਾਹੈਜੋਭੂਗੋਲਿਕਸੀਮਾਵਾਂਤੋਂਪਾਰਹੈ, ਦੁਨੀਆਭਰਵਿੱਚਵਿਅਕਤੀਆਂ,
ਪਰਿਵਾਰਾਂਅਤੇਭਾਈਚਾਰਿਆਂਨੂੰਪ੍ਰਭਾਵਿਤਕਰਦਾਹੈ।ਇਹਦੂਰਗਾਮੀਨਤੀਜਿਆਂਵਾਲੀਇੱਕਗੁੰਝਲਦਾਰਸਮੱਸਿਆਹੈ,
ਜਿਸਨਾਲਸਰੀਰਕਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂਅਤੇਸਮਾਜਿਕਸਦਭਾਵਨਾ 'ਤੇਅਸਰਪੈਂਦਾਹੈ।

ਸਭਤੋਂਪਹਿਲਾਂ,
ਨਸ਼ਾਖੇਰੀਨਿੱਜੀਸਿਹਤਅਤੇਸੁਰੱਖਿਆਨੂੰਕਮਜ਼ੋਰਕਰਦੀਹੈ।ਨਸ਼ੀਲੋਪਦਾਰਥਾਂਦੀਦੁਰਵਰਤੋਂਸਾਹਅਤੇਕਾਰਡੀਓਵੈਸ
ਕੁਲਰਸਮੱਸਿਆਵਾਂਤੋਂਲੈਕੇਤੰਤੂਵਿਗਿਆਨਸੰਬੰਧੀਵਿਗਾੜਾਂਅਤੇਛੂਤਦੀਆਂਬਿਮਾਰੀਆਂਪ੍ਰਤੀਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਨੂੰਲੈਕੇਬ
ਹੁਤਸਾਰੀਆਂਸਰੀਰਕਬਿਮਾਰੀਆਂਦਾਕਾਰਨਬਣਦੀਹੈ।ਨਸ਼ਿਆਂਦਾਨਸ਼ਾਕਰਨਵਾਲਾਸੁਭਾਅਅਕਸਰਵਿਅਕਤੀਆਂਨੂੰ
ਆਪਣੀਤੰਦਰੁਸਤੀਨਾਲੋਪਦਾਰਥਾਂਦੀਵਰਤੋਂਨੂੰਤਰਜੀਹਦੇਣਲਈਮਜ਼ਬੂਰਕਰਦਾਹੈ,
ਵਿਗੜਦੀਸਿਹਤਦੇਚੱਕਰਨੂੰਜਾਰੀਰੱਖਦਾਹੈ।

ਦੂਜਾ, ਨਸ਼ਾਖੇਰੀਪਰਿਵਾਰਾਂਅਤੇਭਾਈਚਾਰਿਆਂਨੂੰਅਸਥਿਰਕਰਦੀਹੈ।ਇਹਰਿਸ਼ਤਿਆਂਨੂੰਤੇੜਦਾਹੈ,
ਵਿੱਤੀਤਣਾਅਪੈਦਾਕਰਦਾਹੈ,
ਅਤੇਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂਵਿੱਚਵਿਸ਼ਵਾਸਨੂੰਘਟਾਉਂਦਾਹੈ।ਪਰਿਵਾਰਅਕਸਰਆਦਿਵਿਅਕਤੀਆਂਦਾਸਮਰਥਨਕਰਨਦਾਭਾਵਨਾਤ
ਮਕਅਤੇਵਿੱਤੀਬੋਝਝੱਲਦੇਹਨ, ਜਿਸਨਾਲਤਣਾਅ, ਸੰਘਰਸ਼ਅਤੇਸੰਚਾਰਵਿੱਚਵਿਘਨਪੈਂਦਾਹੈ।

ਇਸਤੋਂਇਲਾਵਾ,
ਨਸ਼ਾਖੇਰੀਅਪਰਾਧਅਤੇਸਮਾਜਿਕਅਸਥਿਰਤਾਨੂੰਵਧਾਉਂਦੀਹੈ।ਆਦਿਵਿਅਕਤੀਆਪਣੀਆਂਆਦਤਾਂਨੂੰਫੰਡਦੇਣਲਈਗੈ
ਰ-ਕਾਨੂੰਨੀਗਤੀਵਿਧੀਆਂਜਿਵੇਂਕਿਚੋਰੀ, ਨਸ਼ੀਲੋਪਦਾਰਥਾਂਦੀਤਸਕਰੀ, ਅਤੇਹਿੰਸਾਦਾਸਹਾਰਾਨੈਸਕਦੇਹਨ,

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਆਂਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਸ ਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਸ ਕਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ,
ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ,
ਖਾਸਕਰ ਕੋਨੇਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਮੰਦਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰ
ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ,
ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨੇਸ਼ਤਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ,
ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ,
ਸਮਾਜ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਦ,
ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Sandeep Kaur, Roll No. 23123, PGDGC

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬਰੇਨ ਡਰੇਨ: ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ

ਬਰੇਨ ਡਰੇਨ,
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰ
ਦੇ ਹਨ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ
'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਮੀਰੀ ਲਈ ਜਾਣਿਆਂਦਾ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ,
ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਸਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੌਧਿਕ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਨ ਡਰੇਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਲਈ ਸੀਮਤ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੜ੍ਹੇ-
ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਿਹਤਰ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਆਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਹਾਨਗਰਾਂ
ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ
ਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ, ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ,
ਪਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ, ਖੋਜ ਸਹੂਲਤਾਂ,
ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ-ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅ
ਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ,
ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਜਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕ
ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,
ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹਨ। ਬ੍ਰੇਨ ਡਰੇਨ ਸਹਿਰੀ

ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ,
ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਵੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਨਡਰੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ,
ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਧਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਸਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ,
ਉੱਦਮਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ,
ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੇਨਡਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਪਾਲਣਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਪੰਜਾਬ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪੂੰਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Mentor Group N

2023-24

Mentor Incharge – Ms. Gurpreet Kaur

Gagandeep kaur, Roll No. 414, B.Ed 2nd Year

Right to Education Act

From April 1, 2010 the Right to Education has come into force ensuring free education to more than 92 lakh out of school children in India. The passage of this Act gives every child the right to a quality elementary education. The main features of the Act are:

- All children aged 6-14 shall have the right to free and compulsory education at a neighborhood school.
- No direct (school fees) or indirect cost uniforms, textbooks, mid-day meals, transportation need to be borne by the child or parents to obtain elementary education.
- The govt will provide schooling free of cost until the child's elementary education is completed.

- All schools must comply with certain infrastructure and teacher norms. Two trained teachers will be provided for every 60 students at the primary level.
- Schools shall constitute School management committees comprising local officials, parents, guardians and teachers. The SMCs will monitor utilization of govt grants and the school environment.
- RTE mandates inclusion of 50% women and parents of children from disadvantaged groups in SMCs.

Implications of RTE Act

Teachers will be at the core of implementation of RTE that seeks to work towards a heterogeneous and democratic class room where all children participate as equal partners. There are 57 lakh teachers posts at primary and upper primary level. Currently more than 5.23 lakh teacher posts are vacant. To bring the pupil –teacher ratio to 30:1 as prescribed by the RTE Act 5.1 lakh additional teachers are required. Already there are 5.1 lakh schools with a pupil-teacher ratio of more than 30:1. On top of that 5.48 lakh untrained teachers at the primary and 2.25 lakh at upper primary level have to acquire necessary qualification within 5 years of the RTE Act coming into force.

To ensure 25% reservation for children from disadvantaged and weaker sections schools will have to disclose the lists of children taken in this category as well as ensure that diversity is maintained. The state governments will undertake household school mapping to ensure that all children are sent to school.

State governments and local bodies will have to establish primary schools within one km of the neighbourhood. For the children of Class VI to VIII the school should be within 3 km of the neighbourhood. In the absence of a school in small hamlets the state government shall make adequate arrangement like free transportation and residential facilities.

Anupreet kaur Bal, Roll No. 427, B.Ed 2nd Year

Gender Analysis

Gender analysis is a way of seeing/analyzing problems, situations and solutions with awareness of gender relations and in order to identify gender issues. The key elements of a gender analysis should include identification of similarities and differences between men and women and amongst women. These relate to work, resources, responsibilities and powers-Assessment of how gender relations have an impact on opportunities, needs, incentives and rewards. Assessment of capacity of intervening institutions to promote gender equality goals. Estimation of the potential obstacles and resistances to initiatives to promote gender equality and development of strategies to counter these resistances. It is important to understand practical needs and strategic needs of women.

Practical needs can be defined as women's needs that do not question her subordination or traditional roles. These are often to do with the practical needs of day to day living such as housing, water; healthcare and employment. In contrast Strategic Gender interests are the needs of women identified on the basis of their subordinate position in society. They may vary from context to context and may include issues such as legal rights to freedom from domestic violence, rights to land and property, sexual rights, unequal divisions of labor in the family etc. These are often less obvious and have long term implications.

For example a woman who is not in dire poverty, may still fight with her brothers for equal rights of inheritance to family land. The struggle for strategic needs is more difficult and encounters much more

resistance than the struggle for practical gender needs. It is the SGIs therefore that often get left out of gender planning. Merely fulfilling the practical needs of women do not improve their status in terms of power or equality. It is important to acknowledge that addressing both is critical to the success of planning; addressing Practical Gender Needs alone will not lead to long term improvements for women and may reinforce their subordination. Similarly addressing strategic gender interests alone may fail as a strategy if practical considerations are not taken into account. Other steps in gender analysis include collection of gender disaggregated data, and collecting information focusing on gender differences in activities, access to and control over resources and roles and position in decision making processes.

Analysis may take place at various levels-individual, household, community, institutional and politics. At the institutional level, gender analysis may look at institutional policy and services, organizational structure and staff qualifications and training. At the family level, gender analysis may look at who does what work, how financial resources are controlled and by whom etc. Many tools, checklists and questionnaires are available to assist gender analysis in various sectors.

Babanpreet Kaur, Roll No. 453, B.Ed 2nd Year

Universalization of Education in India: Right to Education Bill

Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.

Nelson Mandela

India's greatest wealth lies in its human resources. Universal schooling of decent quality could be the single biggest move it makes towards future prosperity. Towards this end the Government has come up with Right to Education Bill which promises free education for every child in the 6-14 age- group. Education requires substantive not just symbolic action.

Merely passing laws without sustained political attention that plugs financial and administrative gaps in the school sector is going to fail. One of the problems of taking a purely legislative view is to define who will be held responsible if a child doesn't attend school.

A related problem is to set out clearly who will pick up the bill for universal education, estimated to cost Rs 55,000 crore a year to implement. It is supposed to split between the centre and states but the precise arrangement is yet to be known. The most controversial provision of the Bill is to drag the private sector in by imposing an obligation on private schools to take in at least 25% of its students of its students from disadvantaged backgrounds.

Their fees will supposedly be paid by the government, a promise it's unlikely to keep. Providing free education for all should be unambiguously the government's responsibility. Countries haven't made rapid strides towards universal literacy by palming off the responsibility on the private sector. That will stunt the growth of the private sector rather than lead to universal literacy.

Prabhjot Kaur, Roll No. 466, B.Ed 2nd Year

Educational problems of women in India

In spite of certain outstanding examples of individual achievement of Indian woman and a definite improvement in their general condition over the last one hundred years, it remains true that our woman still constitute a large body of under - privileged citizens. Women of course do not form a homogenous group in class or caste terms. Nevertheless, they face distinctive problems that call for special attention.

The Backward Classes Commission set up by the Government of India in 1953 classified women of India as a backward group requiring special attention.

The ministry of Education clubs girls with Scheduled Castes and Tribes as the three most backward groups in education. Ram Manohar Lohia considered the lot of women to be similar to that of Harijans. Realizing the enormity of the problems of Indian women the Government of India has appointed a separate committee on the Status of Women in India. The social backwardness of Indian women points to the great hiatus between their legal status which is more or less equal to that of men, and their actual position in society, which is still far from the ideal which exists on paper. The educational, economic, political and social backwardness of women makes them the largest group hindering the process of rapid social change.

It is inevitable that when this 'backward' group has the major responsibility of bringing up future generations the advancement of society cannot be rapid or take any significant form of development. In the report of the committee appointed by the National Council for Women's Education it was emphatically stated that what was needed to convert the equality of women from de jure to be facto status was widespread education for girls and women and a re-education of men and women to accept new and scientific attitudes towards each other and to themselves. A changing society and a developing economy can not make any headway if education, which is one of the important agents affecting the norms of morality and culture, remains in the hand of traditionalists who subscribe to a fragmented view of the country's and the world's heritage. The differences between the positions of men and women in society will not lessen; leave aside disappear, as long as there are differences between the education of men and women. Inadequate education or no education is the most important factor contributing to the backwardness of our masses, especially our womenfolk. It is the low literacy among women which brings national literacy figure so low.

This gap which exists between the literacy rates of the two sexes also exists between the enrolment of girls and boys at all levels of education. Right from the primary school to the university, we find that the number of girl students is considerable lower than the number of boy students. According to Article 45 of the Constitution, universal compulsory and free education until the age of 14 was to be achieved by the year 1960. Looking at the present condition of primary education in villages, it seems doubtful that 100 per cent enrolment of girls can be achieved by the end of this century. There is no doubt that we have made great headway in the education of women in the last century. It is unfortunately true of our society that children are sent to school not according to their intelligence or aptitude but according to their sex. Such attitudes need to be changed without further delay if we want to achieve 100 per cent enrolment of the primary school-going children. Although the disparity between the enrolment of girls and boys has been lessening in the urban areas, the gap between their enrolments is still very wide specially in rural areas. The reasons for this are both economic and social.

The economic structure of rural areas is such that children, especially girls, are required to help in household work and perform their chores. Young girls have to look after their younger brothers and sisters, have to get water from the well, have to carry food to the father in the field, etc. Since there is so much to be done at home, they cannot be spared for the luxury of attending a school. The resources of the poor farmer are so limited that he does not have anything to spare for the education of his children. If there are resources available it the boy who is sent to school first. Parents also do not see the value of educating their children specially daughters who would get married after all and be only housewives. Since they cannot see any direct relationship between education and economic betterment, they have very little motivation to send their children to school.

It is still not being realized that there is definite connection between education, good motherhood and efficient house management. The management of millions of household and the upbringing of millions of children in thus is the hands of illiterate women. It is here that a change is required if our democratic and socialistic intensions are not to remain a mere pretence. People can be motivated to have their children educated only if educational system is directly linked with economic and social development. As long as our education remains oblivious of the felt needs of people to solve their immediate problems and on the contrary, actually alienates them from their natural, social and cultural surroundings, they will rightly resist

sending their children to school. It is the area of primary education, especially in rural areas, which should be given maximum attention. Primary education for both girls and boys is what we should be concerned about while planning our policies and allocation funds. It is this sector of our education structure that gets neglected in favor of all sorts of institutes of 'higher learning' and 'research' of a kind that are neither relevant nor pertinent to our pressing problems. The role of women outside home is becoming an important and even essential feature of our present day reality.

Manjeet Kaur, Roll No. 23012, B.Ed 1st Year

Juvenile Delinquency

Delinquency is a kind of abnormality when an individual deviates from the course of normal social life. His behaviour is called 'Delinquency'. When a juvenile, below an age specified under a statute exhibits behaviour which may prove to be dangerous to society and / or to himself he may be called a Juvenile delinquent. Juvenile delinquents are those offenders including boys and girls who are normally under 16 years of age. A Juvenile delinquent is a young person incorrigible or habitually disobedient.

Act of delinquency may include:

1. Running away from home without the permission of parents.
2. Habitual behavior beyond the control of parents.
3. Spending time idly beyond limits
4. Use of vulgar languages
5. Wandering about rail roads, streets market places
6. Visiting gambling centres
7. Committing sexual offences
8. Shop-lifting
9. Stealing etc. Juveniles may do such activities singly or through a gang.

There are other social or environmental factors which leads them to be a delinquent.

a) School Dissatisfaction - Some students get dissatisfied with school life. Parental irresponsibility, unmanageable student teacher ratio, lack of entertainment and sports facilities in school, in difference of the teachers may contribute to this. Such dissatisfied students become regular absentees in schools and start wandering their own and become gamblers, eve-teachers, pick pockets, drunkards, smokers and drug addicts.

b) Films and pornographic literature have also added to the magnitude of delinquency. Cinema, television and obscene literature may often provoke sexual and other impulses in adolescents. Hence they may start their adventure in satisfying them in the process of which they commit crimes.

Deep slated inner desires-couples with outside pressures, compulsion and temptation also contribute to juvenile delinquency. For example, on hearing the interesting narration of the illicit sex experiences or such other criminal experiences from ones' gang rate, one may be tempted to follow the same.

According to psycho-analytical view, the delinquent is an individual who is governed by the pleasure principle. He wants to get immediate pleasure and immediate satisfaction for his needs. So he becomes victim to his own impulses. Thus it may be said that juvenile delinquency is also the result of environmental factors.

A grave problem such as juvenile delinquency can't he solved by means of legislation and government efforts alone. As far as India is concerned in many of the states children acts have not been effectively

enforced. Some of these Acts themselves have effects. Official machinery is not effectively used for controlling this problem. Government as well as private agencies must work hand in hand with all sincerity and seriousness to find an effective remedy for the problem of juvenile delinquency. The public attitude towards Juvenile delinquents must also change. A juvenile delinquent is a product of unwholesome environment congenial for the development of his faculties in conformity with social expectations.

Ranveer Singh, Roll No. 23025, B.Ed 1st Year

The Environment and Its Impact on Life

The environment is the basic life support system for all living things on planet Earth. It is a combination of natural and human-made components. Natural components include air, water, land and living organisms. Roads, industries, buildings, etc., are human-made components. The natural environment can be differentiated into four main components – Biosphere, Lithosphere, Hydrosphere and Atmosphere. The topmost layer of the Earth is called the Lithosphere, which is a thin layer of soil made of rocks and minerals. The hydrosphere consists of various types of water bodies like seas, oceans, rivers, lakes, ponds, etc. Atmosphere, consisting of water vapour, gases and dust particles, is the layer of air that surrounds the Earth. The living world consisting of human beings, plants and animals constitute the biosphere.

The environment is dependent on the interaction between all the different components. However, human beings play a huge role in the making and breaking of the environment. Being the supreme most intellectual power on Earth, human beings influence the wellness of the environment to a great extent. The impact of the environment on all living beings is directly proportional to the way human beings treat the environment. Any kind of existence would not be possible without air, water or land. Nothing to eat, not a drop to drink and nowhere to go is not what we or our future generations should expect to have. Every living thing depends largely on the environment for survival, and having a clean and safe environment is solely in the hands of the human beings.

Kirandeep Kaur, Roll No. 23059, B.Ed 1st Year

Environment and the Need to Preserve It

The environment is the fundamental source of all possible existence on planet Earth. However, over the recent years, the environment has been exploited excessively because of which the environmental conditions are becoming worse day by day. Pollution of air, water and land, mining, industrialisation, modern urbanisation, deforestation, release of chemical effluents and landfills are some of the major factors that cause the gradual deterioration of the environment.

It is necessary to conserve the environment in order to protect wildlife and to preserve the different species. With the disastrous pace of climate change, a result of pollution and exploitation of the environment, finding out ways to protect the environment from any further damage should be the first priority. Bringing back the environment to its original state is critically important and is the only solution.

Working towards a common goal will be the easiest and fastest way to keep the environment from any more harm. According to Ban Ki-moon, "Saving our planet, lifting people out of poverty, advancing economic growth... these are one and the same fight. We must connect the dots between climate change, water scarcity, energy shortages, global health, food security and women's empowerment. Solutions to one problem must be solutions for all". This is what we have to act on and look forward to – finding the dots, connecting them and providing solutions.

The leaders of the world are working to reduce the rapid degradation of the environment, and there are organizations like the United Nations who come up with initiatives to create awareness and get people to take actions to curb the problems of the environment. Some of these initiatives include the 2019 Sustainable Development Summit, 2019 Climate Action Summit, 2030 Agenda for Sustainable Development, Paris Agreement and many other programs that include river conservation, afforestation, coastal management, wetland conservation and so on. While all these measures are in action, individuals are also obliged to take steps to preserve the environment that everyone is a part of. With everyone's efforts, we can be sure that all of it will definitely make a difference and help the environment in becoming healthy and sustainable.

मानसिक स्वास्थ्य

Mental Health in Hindi (मैटल हेल्थ), Mansik Swasthya in Hindi (मानसिक स्वास्थ्य): किसी भी व्यक्ति के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही बहुत जरूरी हैं। अगर कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है लेकिन उसका मानसिक स्वास्थ्य खराब है तो उसे अपने जीवन में कई प्रकार की दिक्कतों का सामना करना पड़ेगा। मानसिक स्वास्थ्य से एक व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का पता चलता है, उसके भीतर आत्मविश्वास आता कि वे जीवन में तनाव से सामना कर सकता है और अपने काम या कार्यों से अपने समुदाय के विकास में योगदान दे सकता है। मानसिक विकार व्यक्ति के स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहार, फैसले, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, सुरक्षित यौन व्यवहार आदि को प्रभावित करता है और शारीरिक रोगों के खतरे को बढ़ाता है। मानसिक अस्वस्थता के कारण ही व्यक्ति को बेरोजगार, बिखरे हुए परिवार, गरीबी, नशीले पदार्थों का सेवन और संबंधित अपराध का सहभागी बनना पड़ता है। अगर किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सही रहेगा तो उसका जीवन भी सही रहेगा। इसलिए हम आपको अपने इस खंड में मानसिक विकारों से जुड़े हर पहलू के बारे में विस्तार से बताएंगे, जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करेगा। पर आइए सबसे पहले जान लेते हैं, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ जरूरी बातें।

मानसिक बीमारियों का कारण - Causes of Mental Illness

मानसिक स्वास्थ्य में हमारे भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण (emotional, psychological, and social well-being) शामिल हैं। यह प्रभावित करता है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। आपका मानसिक स्वास्थ्य उम्र बढ़ने के साथ बदलता चला जाता है। अपने जीवन के दौरान, अगर आप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करते हैं तो इसके बारे में जानना, डॉक्टर की मदद लेना और इलाज करवाना बेहद जरूरी है क्योंकि ये आपकी सोच, मनोदशा और व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसे कई अन्य कारण भी हैं, जो कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- -जैविक कारक (Biological factors), जैसे कि जीन या मस्तिष्क रसायन
- -मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का पारिवारिक इतिहास (Family history of mental health problems)
- -जीवन के अनुभव, जैसे आघात या तकलीफ (Life experiences, such as trauma or abuse)
- -जीवन में अवसाद रूपी वातावरण के कारण (Depressive Environment)
- -बचपन का आघात लगने के कारण (Childhood trauma)
- -तनावपूर्ण घटनाएं जैसे किसी प्रियजन को खोने के कारण (Stressful events of life)
- -नकारात्मक विचारों के बढ़ने के कारण (Negative thoughts)
- -अनहेल्दी आदतों जैसे कि पर्याप्त नींद न लेना या खराब खान-पान की वजह से (unhealthy lifestyle)

- - ड्रग्स और अल्कोहल का दुरुपयोग से (Abusing drugs and alcohol)
- - एक लंबी बीमारी के उपचार के बाद (treatment with a chronic disease)

मानसिक बीमारी के लक्षण - Symptoms of Mental Illness

प्रत्येक मानसिक बीमारी के अपने-अपने लक्षण होते हैं। हालांकि, कुछ सामान्य चेतावनी संकेत या लक्षण हैं जो आपको सचेत कर सकते हैं कि आपको किसी को पेशेवर मदद की आवश्यकता है। जैसे कि

- - ज्यादा सोचना (Over thinking)
- - एंगजायटी और घबराहट (Anxiety)
- - व्यक्तित्व परिवर्तन (marked personality change)
- - खाने या सोने के पैटर्न में बदलाव (changes in eating or sleeping patterns)
- - समस्याओं और दैनिक गतिविधियों को करने में असमर्थता (inability to cope with problems and daily activities)
- - ज्यादा चिंता करना (excessive anxieties)
- - लंबे समय तक अवसाद और उदासीनता (prolonged depression and apathy)
- - ज्यादा गुस्सा करना या हिंसक व्यवहार करना (excessive anger or violent behavior)
- - आत्महत्या के बारे में सोचना या खुद को नुकसान पहुंचाना (thinking or talking about suicide)
- - बहुत ज्यादा मूड स्विंग्स होना (extreme mood swings)
- - शराब या ड्रग्स का दुरुपयोग (abuse of alcohol or drugs)

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां - Mental Health Disorders

1. एंगजायटी डिसऑर्डर (Anxiety Disorders)

एंगजायटी डिसऑर्डर (Anxiety Disorders) मानसिक बीमारी का सबसे आम प्रकार है। इन स्थितियों वाले लोगों में गंभीर भय या चिंता होती है, जो कुछ वस्तुओं या स्थितियों से संबंधित होती है। एंगजायटी डिसऑर्डर के प्रकार (Types of Anxiety Disorders) भी हैं, जैसे कि

a. सामान्यीकृत चिंता विकार (*Generalized anxiety disorder*)

सामान्यीकृत चिंता विकार में लगातार और अत्यधिक चिंता शामिल होती है जो दैनिक गतिविधियों में हस्तक्षेप करती है। यह चल रही चिंता और तनाव शारीरिक लक्षणों के साथ हो सकता है, जैसे कि बेचैनी, किनारे पर महसूस करना या आसानी से थकावट, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, मासपेशियों में तनाव या नींद की समस्या।

b. घबराहट की समस्या (*Panic Disorder*)

पैनिक डिसऑर्डर का मुख्य लक्षण बार-बार होने वाले पैनिक अटैक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संकट का एक जबरदस्त संयोजन है। इसके कई लक्षण हैं जैसे कि

- - तेज दिल की धड़कन
- - पसीना आना
- - थरथर कांपना या हिलाना
- - सांस की तकलीफ महसूस करना
- - छाती में दर्द
- - चक्कर आना, हल्का-फुल्का या बेहोश होना
- - घुटन का अहसास
- - स्तब्ध हो जाना या झुनझुनी
- - ठंड लगना
- - मतली या पेट में दर्द
- - मरने का डर

c. फोबिया (*Phobias*)

फोबिया एक विशिष्ट वस्तु, स्थिति या गतिविधि का अत्यधिक और लगातार भय है जो आमतौर पर हानिकारक नहीं होता है। मरीजों को पता है कि उनका डर अत्यधिक है, लेकिन वे इसे दूर नहीं कर सकते।

d. भीड़ से डर लगना (Agoraphobia)

एगोराफोबिया उन स्थितियों में होने का डर है जहाँ से बचना मुश्किल या शर्मनाक हो सकता है। ये डर वास्तविक स्थिति बहुत परेशान करता है और कामकाज में समस्याएं पैदा करता है। एगोफोबिया से पीड़ित व्यक्ति इस डर का अनुभव कई स्थितियों में करता है। जैसे कि

- -सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना
- -खुले स्थानों में होने पर
- - भीड़ वाले स्थानों में होना
- -लाइन में खड़ा होने पर
- -घर के बाहर अकेले रहने पर

e. सोशल एंग्जायटी डिसऑर्डर (Social Anxiety Disorder)

सामाजिक चिंता विकार वाले व्यक्ति को शर्मिलगी, अपमानित, अस्वीकार किए जाने या सामाजिक संबंधों में कमी देखने के बारे में ज्यादा चिंता और असुविधा होती है। इस विकार वाले लोग स्थिति से बचने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर जाने, बोलने, नए लोगों से मिलने और सार्वजनिक रूप से खाने पीने से अत्यधिक डरते हैं।

f. अलगाव की चिंता (Separation Anxiety Disorder)

अलगाव चिंता विकार वाले लोगों को अपने लोगों से बिछड़ने का डर रहता है। ऐसे लोग घर से बाहर जाने या उस व्यक्ति के बिना बाहर जाने से इनकार कर सकते हैं, या अलगाव के बारे में बुरे सपने का अनुभव कर सकते हैं। ये परेशानी बचपन में विकसित होते हैं, लेकिन लक्षण वयस्क होने के बाद भी रह सकते हैं।

2. मूड डिसऑर्डर (Mood disorders)

मूड डिसऑर्डर को भी भावात्मक विकारों या अवसादग्रस्तता विकारों के रूप में संदर्भित किया जा सकता है। इन स्थितियों वाले लोगों के मनोदशा में बहुत जल्दी बदलाव आता रहता है। इसके भी कई प्रकार होते हैं, जैसे कि

a. मेजर डिप्रेशन (Major depression)

इस अवसाद के साथ एक व्यक्ति लगातार लो फील करता है और उसका मूड हमेशा खराब रहता है और उन गतिविधियों और घटनाओं में रुचि खो देता है जो पहले से आनंद लेते थे। वे लंबे समय तक निराशा या अत्यधिक उदास महसूस करता है।

b. बाइपोलर डिसऑर्डर (Bipolar disorder)

बाइपोलर डिसऑर्डर या द्विध्रुवी विकार वाला व्यक्ति अपने मनोदशा, ऊर्जा के स्तर, गतिविधि के स्तर और दैनिक जीवन को जारी रखने की क्षमता में असामान्य परिवर्तन का अनुभव करता है। अच्छा महसूस करने पर वो बहुत ज्यादा एनर्जेटिक हो जाते हैं, जबकि लो मूड होने पर अवसाद में चले जाते हैं।

c. मौसमी भावात्मक विकार (Seasonal affective disorder)

सर्दियों और शुरुआती वसंत महीनों के दौरान जब दिन का छोटा होता है या ज्यादा अंधेरा होता है, तो ये कुछ लोगों को डिप्रेशन में डाल सकता है। ऐसे लोगों के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है एक बेहतर लाइटिंग या सूर्य की रोशनी वाले कमर में रहना।

3. सिजोफ्रेनिया (Schizophrenia disorders)

सिजोफ्रेनिया एक या कई मानसिक बीमारियों का एक समूह है जिसे समझना काफी मुश्किल है। सिजोफ्रेनिया के लक्षण आमतौर पर 16 से 30 साल की उम्र के बीच विकसित होते हैं। ऐसे व्यक्ति के विचार कई बार टूटे हुए और खोए हुए से होते हैं। ये लोग उन चीजों को भी अपने आस पास महसूस करते हैं, जो कि सच में दुनिया में हैं ही नहीं। सिजोफ्रेनिया के नकारात्मक और सकारात्मक लक्षण हैं। सकारात्मक लक्षणों में भ्रम, विचार विकार और मतिभ्रम शामिल हैं। नकारात्मक लक्षणों में प्रेरणा की कमी और खराब मनोदशा शामिल हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय- Tips for good mental health

- -दूसरों से जुड़े रहें और अपने आप को अलग न समझें।
- -पॉजिटिव सोचें
- -शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- -दूसरों की मदद करते रहें।
- -पर्याप्त नींद लें और समय पर सोएं और समय से जागें
- -हेल्दी डाइट लें खास कर मूड को बेहतर बनाने वाली चीजों को खाएं।
- -शराब, धूमपान और ड्रग्स से बचें।
- -खूब धूप लें।
- -
- -तनाव ज्यादा न लें।
- -बहुत ज्यादा सोचना बंद करें।
- -एक्सरसाइज और योग करें।
- -ऐसा कुछ करें जिससे आपका मन लगा रहे और आप खुश रहें।
- -मिलनसार बनें।

इस तरह आप मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सभी परेशानियों, बीमारियों, उनके लक्षण, उपचार और बचाव के लिए एक्सपर्ट टिप्स और जानकारियां यहां पा सकते हैं। तो पढ़ते रहें ऑनली माय हेल्थ का ये खंड 'मानसिक स्वास्थ्य -Mental health in hindi' और अपने मानसिक स्वास्थ्य का रखें खास खयाल।

मानसिक स्वास्थ्य

स्टूडेंट्स के लिए मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य छात्रों के एकेडमिक प्रदर्शन, मुश्किल समय से निपटने, और सामाजिक संबंधों को सुखद बनाता है। पढ़ाई के दबाव, परीक्षाओं की तैयारी, और स्कूल/कॉलेज के दौरान के चुनौतियों से बच्चों को निपटना होता है, और इसके लिए वे अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने की आवश्यकता है। योग, ध्यान, और सहयोगी संबंध इसमें मदद कर सकते हैं। स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य की सहायता से छात्र अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद कर सकते हैं। स्टूडेंट्स का मानसिक रूप से स्वस्थ होना बहुत अधिक आवश्यक है जिससे वे प्रत्येक क्षेत्र में अपने प्रदर्शन को बेहतर कर पाएं।

मानसिक स्वास्थ्य

मेंटल हेल्थ एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। यह अनुमान लगाया गया है कि चार में से एक व्यक्ति अपने जीवन में किसी न किसी समय मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव करेगा। मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स हल्के से लेकर गंभीर तक हो सकती हैं और उम्र, लिंग या पृष्ठभूमि की परवाह किए बिना किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं। ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से अच्छा मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। एक तो, यह हमें डेली लाइफ की टेंशन और चैलेंजेस से निपटने में मदद करता है। यह हमें अपने जीवन और रिश्तों का भरपूर आनंद लेने में भी सक्षम बनाता है। इसके अतिरिक्त, मेंटल हेल्थ फिजिकल हेल्थ के लिए आवश्यक है; अध्ययनों से पता चला है कि मेंटल हेल्थ प्रॉब्लम्स वाले लोगों में फिजिकल डिजीज से भी पीड़ित होने की अधिक संभावना होती है। ऐसी कई चीजें हैं जो हम अच्छे मेंटल हेल्थ को बढ़ावा देने के लिए कर सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है ज़रूरत पड़ने पर मदद के लिए पहुंचना। यह स्वीकार करने में कोई शर्म नहीं है कि हमें मदद की ज़रूरत है; वास्तव में, यह ताकत का प्रतीक है। हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर ढंग से समझने और उसकी देखभाल करने में मदद करने के लिए कई उत्कृष्ट संसाधन भी उपलब्ध हैं। मेंटल हेल्थ को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

छात्रों के जीवन में पढ़ाई, परीक्षाएं, सामाजिक दबाव, और करियर चुनौतियों का सामना होता है, जिनका मेंटल हेल्थ पर गहरा प्रभाव होता है। मेंटल हेल्थ का अर्थ है अपने मन को स्वस्थ रखना। मानव जाति आमतौर पर अपने भौतिक शरीर को स्वस्थ रखने पर अधिक ध्यान केंद्रित करती है। लोग अपने मन की स्थिति को नजरअंदाज कर देते हैं। अन्य जानवरों पर मनुष्य की श्रेष्ठता उसके श्रेष्ठ दिमाग में निहित है। मनुष्य अपने अत्यधिक विकसित मस्तिष्क के कारण ही जीवन को नियंत्रित करने में सक्षम हुआ है। इसलिए, मनुष्य के लिए अपने शरीर और दिमाग दोनों को फिट और स्वस्थ रखना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। बेहतर प्रदर्शन और परिणाम के लिए फाइकल और मेंटल हेल्थ दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण

बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण व्यक्ति की मानसिक स्थिति में दिक्कतों को सूचित कर सकते हैं। यहां कुछ सामान्य बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण हैं:

- दुखभरी भावनाएं: व्यक्ति बार-बार उदास और दुखी होने से उसके स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
- अधिक तनाव और चिंता: अत्यधिक तनाव और चिंता की स्थितियों में रहना, जिससे नींद की समस्याएं और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया जा सकता है।
- सोशल आइसोलेशन: व्यक्ति सामाजिक गतिविधियों से दूर रहता है और संबंधों में कठिनाइयाँ खड़ी करता है।
- विचारों में कमजोरी: सोचने की क्षमता में कमजोरी, निरंतर अशांति और योग्यता में कमी हो सकती है।
- आत्महत्या की सोच: व्यक्ति आत्महत्या के बारे में विचार करता है या ऐसे क्रियाएँ करता है जो उसके लिए हानिकारक हो सकती हैं।
- शारीरिक स्वास्थ्य की निगरानी में कमी: बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य के बदलते लक्षण शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकते हैं, जैसे कि वजन की कमी या बढ़ता हुआ तनाव।

मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बेहतर बनाएं

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए निम्नलिखित कुछ कदम उपयोगी हो सकते हैं:

- सहायता प्राप्त करें: यदि आप मानसिक स्वास्थ्य के साथ समस्याओं का सामना कर रहे हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह लेनी चाहिए।
- योग और मेडिटेशन: योग और ध्यान आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, और तनाव को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- स्वस्थ जीवनशैली: स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, और पर्यापन से बचाव करें। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है।
- समय का प्रबंधन: काम के दबाव को कम करने के लिए समय का उचित प्रबंधन करें, जिससे आपको अधिक विश्राम मिले।
- साथी संबंध: दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से आपके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।
- स्वाध्यय: एक सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण बनाने के लिए पढ़ाई करें, सुनें, और करें।
- अपनी आवश्यकताओं की देखभाल: आपकी आवश्यकताओं की पहचान करें और उन्हें पूरा करने का प्रयास करें, चाहे वो विश्राम, मनोरंजन, या आत्म-प्रेम हो।

उपसंहार

समर्पण, सहायता, और स्वस्थ जीवनशैली का पालन करके, स्टूडेंट्स अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं। शिक्षा के दौरान उनके सामाजिक और शैक्षिक दबावों के बीच, वे खुद के आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए मानसिक मजबूती का मार्ग चुन सकते हैं। इस निबंध से हमने देखा कि मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति के शिक्षात्मक प्रदर्शन और जीवन की गुणवत्ता को कैसे प्रभावित करता है। यह महत्वपूर्ण है कि स्टूडेंट्स स्वस्थ और सुखमय जीवन जीने के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य का सही ध्यान दें, ताकि वे अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में सफल हो सकें।

मानसिक स्वास्थ्य पर 10 लाइन्स

1. मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक क्षमता का प्रतीक होता है।
2. अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को स्वस्थ और सुखद जीवन जीने में मदद करता है।
3. तनाव, चिंता और दिक्कतों के सामना करने के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा महत्वपूर्ण है।
4. योग, ध्यान और व्यायाम जैसे योग्यता बढ़ाने के तरीके मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं।
5. सामाजिक संबंधों का महत्वपूर्ण भूमिका है, जो मानसिक समृद्धि को प्रोत्साहित करते हैं।
6. मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए खुद को अक्सर समय देना जरूरी है।
7. मानसिक रोगों की तकलीफों को अग्रणी रूप से समझना और उपचार करवाना जरूरी है।
8. सही आहार, पर्यापन और पर्यावरण के प्रभाव से भी मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है।
9. स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद करता है और उन्हें जीवन को पूरी तरह से अपना सकते हैं।
10. शिक्षा और जागरूकता के माध्यम से, हम सभी मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के तरीकों के बारे में जागरूक हो सकते हैं और इसकी प्राथमिकता दे सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर कोट्स

- “सबसे महत्वपूर्ण चीज है कि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।”
- “आपकी मानसिक स्वास्थ्य आपके शारीरिक स्वास्थ्य का हिस्सा है, इसे नजरअंदाज न करें।”
- “आपकी मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य का।”
- “जब आपका मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है, तो आप जीवन के हर पहलू में सफल हो सकते हैं।”
- “मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना सबसे पहले आपके आत्म-समर्पण का प्रतीक है।”

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कुछ तथ्य

Mental health पर वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन की तरफ से जारी किए कुछ तथ्य निम्न प्रकार से हैं:

- मानसिक, न्यूरोलॉजिकल संबंधी और मादक द्रव्यों के सेवन की समस्याएं स्वास्थ्य समस्याओं की एक बड़ी पहली के महत्वपूर्ण हिस्सों की तरह हैं। वे पूरी पहली का लगभग 10% बनाते हैं, और जब आप केवल उन टुकड़ों को देखते हैं जो मौत का कारण नहीं बनते हैं लेकिन फिर भी लोगों को अस्वस्थ महसूस कराते हैं, तो वे उन टुकड़ों का 25.1% होते हैं। इसलिए, वे लोगों के सामने आने वाली समग्र स्वास्थ्य चुनौतियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। विश्व के लगभग 7 में से 1 किशोर को मेंटल हेल्थ इश्यू है।
- डिप्रेशन एक जनरल मेंटल डिसोर्डर है।
- विश्व स्तर पर, मेंटल डिसोर्डर के कारण हर 6 साल में से 1 व्यक्ति विकलांगता के साथ रहता है।
- हर साल 700,000 से अधिक लोग आत्महत्या से मर जाते हैं। वैश्विक स्तर पर 100 में से 1 मौत आत्महत्या के कारण होती है। आत्महत्या 15-29 वर्ष की आयु के व्यक्तियों में मृत्यु का चौथा प्रमुख कारण है।
- संघर्ष से प्रभावित परिवेश में लगभग 9 में से 1 व्यक्ति को मध्यम या गंभीर मानसिक विकार है।
- गंभीर मानसिक विकार वाले लोग सामान्य आबादी की तुलना में 10 से 20 साल पहले मर जाते हैं।
- कम आय वाले 40% देशों में वे आवश्यक दवाएं शामिल नहीं हैं जो दशकों से आवश्यक दवाओं के लिए WHO मॉडल सूची में हैं, जैसे कि द्रविधुवी विकार के लिए लिथियम कार्बोनेट मूड स्टेबलाइजर।
- डिप्रेशन और एंजाइटी के कारण ग्लोबल इकोनॉमी को प्रति वर्ष प्रोडक्टिविटी में लगभग 1 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर का नुकसान होता है।

मानसिक स्वास्थ्य कितना महत्वपूर्ण है?

ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਮੈਂ ਹਮਾਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵੈਯਾਨਿਕ ਔਰ ਸਾਮਾਜਿਕ ਕਲਯਾਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਧਹ ਹਮਾਰੇ ਸੋਚਨੇ, ਮਹਸੂਸ ਕਰਨੇ ਔਰ ਕਾਰਯ ਕਰਨੇ ਕੇ ਤਰੀਕੇ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਧਹ ਧਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੇ ਮੈਂ ਭੀ ਮਦਦ ਕਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮ ਤਨਾਵ ਕੋ ਕੈਸੇ ਸੰਭਾਲਤੇ ਹੈਂ, ਟੂਸਰੋਂ ਸੇ ਕੈਸੇ ਜੁਡਤੇ ਹੈਂ ਔਰ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਵਿਕਲਪ ਚੁਨਤੇ ਹੈਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਜੀਵਨ ਕੇ ਹਰ ਚਰਣ ਮੈਂ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਬਚਪਨ ਔਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਵਸਥਾ ਸੇ ਲੇਕਰ ਵਧੇਰਾਕਤਾ ਤਕ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਿਟ ਰਹਨੇ ਕੇ 5 ਤਰੀਕੇ ਕੌਨ ਕੌਨ ਸੇ ਹੈਂ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਿਟ ਰਹਨੇ ਕੇ 5 ਤਰੀਕੇ:
ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕਾ ਸੇਵਨ
ਸੁਬੰਧ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।
ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਮੈਂ ਪਾਨੀ ਪਿਏ।
ਵਯਾਯਾਮ ਧਾ ਵਰਕਆਊਟ ਕਰੋ।
ਪਰਯਾਪਤ ਨਿੰਦ ਜਰੂਰ ਲੈਂ।

ਛਾਤ੍ਰੋਂ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਕਾ ਅਰਥ ਕਯਾ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ – ਵਯਕਤਿ ਕੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸੁਥਿਰ ਔਰ ਬੈਲੇਂਸਡ ਹੋ। ਇਸਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਸੇ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਵਯਕਤਿ ਕਾ ਅਚਛਾ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਮੈਂ ਸੁਰਾਸ਼ਥਰ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ, ਨੀਂਦ ਔਰ ਵਯਾਯਾਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਤੇ ਹੈਂ। ਧਹ ਸੁਥਿਰਤਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਔਰ ਅੰਤਰੰਗ ਸੁਖ ਜੈਸੀ ਸਮਸਯਾਔਂ ਕੇ ਅਭਾਵ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੰਧ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਖੁਦ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ, ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਕੀਮਤਾਂ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਉਸਾਰੂ, ਆਦਰਸ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਾਦਗੀ ਆਦਿ ਸਭ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਦਾਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੰਧ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਖੁਦ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ, ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਕੀਮਤਾਂ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੇਸ਼ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਬੀਜਿਆ ਸੀ, ਉਹੀ ਵੱਢ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੈਤਿਕਤਾ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨੈਤਿਕ ਸਦਾਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਦਿਉ ਸਿੱਖਿਆ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੀ ਮੋੜ ਲਈਏ, ਮੁੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ

‘ਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ-ਗਲਤ ਦੀ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਲੁਕੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਕਰੇ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਦਾ ਮਾਰਗ ਚੁਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।

ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਾਓ ਲੜਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ‘ਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਣ। ਸਫਲਤਾ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਾਓ। ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਣ ਦਿੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਓ। ਸਾਦਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ। ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਦਗੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਨਫਰਤ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੰਡਣਾ ਸਿਖਾਓ।

ਪਿਆਰ, ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚਮਕੀਲੇ ਰੰਗ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਬਦਲਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ‘ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਸੰਕਟ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੀਰਾ ਤਰਾਸ਼ੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਾਜ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ।

ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ‘ਚ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ। ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਵੇ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਹਾਂ ਉੱਪਰ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਨੈਤਿਕਤਾ ਪਹਿਲੀ ਉਮਰ ‘ਚ ਸੋਖੀ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕਰੋ ਪਿਆਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਰੁੱਖਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਰਿਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ‘ਚ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਅ ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਹਨਤੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕੰਮ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਤੱਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰ ਮੰਗਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਪ੍ਰੇਮ-ਭਾਵ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਬਚਪਨ ‘ਚ ਹੀ ਸਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ "ਚ ਵਧ ਰਹੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਹੱਲ

ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ (Ethical Norms-Values) ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਚਰਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲਤ ਅਤੇ ਠੀਕ 'ਚੋਂ ਠੀਕ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਦਰ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣਾ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਰੱਖਣਾ, ਸੱਚਾਈ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਮਾਨਦਾਰ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ 'ਚ ਰਹਿਣਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਬਣਨਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ-ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਘਾਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੌਤਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ (ਵਿਚਲਿਤ) ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਦਾਚਾਰਤਾ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਤਹਿਤ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬੱਚੇ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਿਵੇਂ ਸਨੈਪਚੈਟ,

ਵਟਸਐਪ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਸ ਪਾੜੇ (Gap) ਕਾਰਨ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਤਜਰਬਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀ।

ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਸਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ। ਦੂਜਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਿਲੀ ਗ੍ਰਾਹਮ ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਅਨੁਸਾਰ, “ਜੇਕਰ ਦੈਲਤ ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੁਝ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਜੇਕਰ ਚਰਿੱਤਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ।”

ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਚਰਿੱਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਦੂਜਾ, ਕੇਰੇਨਾ ਕਾਲ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਿਆਰ ਕਾਫੀ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ, ਅਧਿਆਪਕ-ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਬੰਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਗਏ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ 'ਚ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਜੋ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੋਰਸ (Short Term) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ਮਈ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਆਲਤਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਮਾਨਤਾ, ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ-ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਪਾਉਣ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਤਾਂ ਆਉ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਈਏ ਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

-ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

=> ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਯੁਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ। ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵਿੱਟਰ, ਯੂਟਿਊਬ, ਇਨਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਹੋਮਜ਼ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਵਤਾਰ ਹਨ।

=> ਲਾਭ : ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਿਆਸੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕਮੁੱਠ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ।

=> ਇਹ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰੂਪ

ਵਿੱਚ ਗੇਅਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੋਬਲ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

=> ਕਮੀਆਂ : ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਗੈਜੇਟ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

=> ਸਿੱਟਾ : ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹਰੀਜਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਕੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ-ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਪਿੰਟ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ (ਬਿਜਲਈ) ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਨੰਗਿਆਂ ਕਰਨ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਨੇਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਆਰਥਿਕ ਘਪਲਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨਿਡਰਤਾ ਨਾਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨੰਗਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੀਡੀਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੀਡੀਆ ਵਰਗੇ ਸੰਚਾਰ-ਸਾਧਨ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸਰਸ਼ਾਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੇ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੀਡੀਆ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਕਈ ਅਹਿਮ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਮੀਡੀਆ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਾਜਸੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਆਪਣੀ ਨਿਰਪੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ। ਨਿੱਜੀ ਚੈਨਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇਤਾ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਅਸਲੀਅਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਚੈਨਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵੀ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਲਈ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ

ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਏ। ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੈਤਿਕ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

Basant Panchami, also called Vasant Panchami or Shri Panchami, is an important Hindu celebration. It is observed on the fifth day of the Magha month, the first day of spring. Basant Panchami also proclaims the beginning of arrangements for Holi, which starts forty days after Basant Panchami.

Mustard flowers bloom in India during Basant Panchami, and the celebration is related with yellow. The celebration praises the goddess Saraswati, who is prayed on this day as the portrayal of learning, innovativeness and music. It is additionally the day when we celebrate with our most treasured by eating and sharing.

Basant Pachami: History

As per mythology, Kalidasa was going to end his life in a river after learning of his wife's departure. But as he was about to take the plunge, the goddess Saraswati arose out of the river and requested that Kalidasa bathe in it. A while later, his life was changed as he was endowed with understanding and evolved into a renowned poet.

Another story concerns the Hindu God of love, Kama, who is said to have interfered with Lord Shiva in a profound meditation after the demise of his wife Sati.

Shiva was able to re-establish his connection with the outside world and acknowledge Maa Parvati's efforts on his behalf when seers approached Kama to rouse him from his meditation. Kama gestured and shot flowers and arrows at Shiva from his sugarcane bow. Kama was burnt up by an angry Lord Shiva, who opened his third eye. Upon the arrival of Basant Panchami, Shiva vowed to resurrect Rati, his wife, after her 40 days of penance. Later, he is said to have been born as Lord Krishna's child, Pradumna.

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ essay

ਸਾਉਣ ਦਾ ਮੌਸਮ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਤਰੰਗ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਲੀ ਦੀ ਜੇ ਚਾਦਰ ਜਿਹੀ ਖਿੱਲਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਮਨ ਝੂਮ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸਾਉਣ ਦੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ 'ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ' ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਕਲ ਪੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਤੀਆ ਨੂੰ 'ਸਾਉਣੀ ਤੀਆਂ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ 'ਚ ਇਹ 'ਹਰਿਆਲੀ ਤੀਆਂ' ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤੀਆਂ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਵਰਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਵਰਤ ਨੂੰ ਕੁਆਰੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਯੋਗ ਵਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਖੀ ਜੋੜੇ ਦੀ ਚਾਹਤ ਲਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਜਲੀ ਤੀਆਂ' ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ 'ਹਰਿਆਲੀ ਤੀਜ' ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਛਟਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਝੂਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਝੂਲਾ ਝੂਲਦੀਆਂ ਹਨ essay on teej festival

ਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ, ਹਰੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਪਹਿਨਣ, ਝੂਲਾ ਝੂਲਣ ਅਤੇ ਲੋਕ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਤੀਆਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ 'ਤੇ, ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਦੇ ਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਬਰਾਮਦਿਆਂ ਦੇ ਕੜਿਆਂ 'ਚ ਝੂਲੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ 'ਪੀਂਘਾਂ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ (ਮੁਟਿਆਰਾਂ) ਕੁੜੀਆਂ ਝੂਲਾ ਝੂਲਦੀਆਂ ਹਨ ਹਰਿਆਲੀ ਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਕਈ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮੇਲੇ ਵੀ ਲਗਦੇ ਹਨ

ਤਪਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਿਮਝਿਮ ਫੁਹਾਰੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਲੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਾਨਸੂਨ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮੇਰ ਨੱਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵੀ ਬਾਰਸ਼ 'ਚ ਝੂਲੇ ਝੂਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਹੇਕ, ਗਿੱਧਾ ਅਤੇ ਹਾਸਿਆਂ-ਠਾਠਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਅਸਲ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਿਨ ਉਹ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦੁੱਲਹਣ ਵਾਂਗ ਸਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੀ ਚਾਹਤ 'ਚ ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਨਵ-ਵਿਆਹੁਤਾ ਇਸ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਅ ਨਾਲ

ਪਹਿਨਦੀਆਂ ਹਨ ਵੈਸੇ ਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰਾ ਹਨ ਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਮਹਿੰਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਠਿਆਈਆਂ 'ਚ ਘੋਵਰ, ਫਿਰਨੀ ਅਤੇ ਬੂਂਦੀ ਤੇ ਭੁਜੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬੇਟੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਮਾਇਕੇ ਵਾਲੇ ਗੁਜੀਆ, ਘੋਵਰ ਅਤੇ ਸਿੰਧਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੇਪਾਲ 'ਚ ਵੀ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ, ਗੁਜਰਾਤ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ 'ਚ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਜਰਾਤ 'ਚ 'ਗਰਬਾ', ਰਾਜਸਥਾਨ 'ਚ 'ਸਾਉਣ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ' ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ 'ਤੀਆਂ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨੇਪਾਲ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੜੀ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਭੂਗੋਲਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਧਾਗੇ 'ਚ ਪਿਰੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

Like a joy on the heart of a sorrow,
The sunset hangs on a cloud;
A golden storm of glittering sheaves,
Of fair and frail and fluttering leaves,
The wild wind blows in a cloud.

Hark to a voice that is calling
To my heart in the voice of the wind:
My heart is weary and sad and alone,
For its dreams like the fluttering leaves have gone,
And why should I stay behind?

-Sarojini Naidu

Prabhjot kaur (480)

B.Ed (IInd)

Mandeep Kaur (23075)

B.Ed Ist

Manpreet Kaur (23062)

B.Ed Ist

Manpreet Kaur (23062)

Prabhjot kaur (480)

B.Ed (IInd)

जल ही जीवन कविता

जल ही जीवन जल सा जीवन, जल्दी ही जल जाएंगे ,

अगर न बची जल की बूंदें, कैसे प्यास बुझाओगे।

धरती पर सबसे बहुमूल्य रत्न जल है,

जो प्रकृति के द्वारा मानवता के लिए अनमोल उपहार है।

जल की एक भी बूंद को बरबाद न करें

सुधारे गलती व अपनी भूल

हम न सुधरे या न सुधरे समाज

तो प्यासे ही गँवाएंगे अपनी जान ।

Journey of life

पूछा जो मैंने ठाक दिन व्यदा से,
अंदर मेरे ये कैसा शोर है,
हंसा मुझ पर फिर बोला,
चाहते तेरी कुछ और थी
पर तेरा रास्ता कुछ और है,
रुह को संभालना था तुझे,
पर तू रात में वारने पर तेरा जोर है,
चुला आसमान, चांद, तारे चाहते हैं तेरी
पर बन्द दीवारों को सजाने पर तेरा जोर है
सपने देखता है चुली फिजाओ के,
पर बड़े शहरों में बसने की कोशिश पर जोर है

Manpreet Kaur (23062)

B.Ed Ist

Manpreet Kaur (23062)

अनपढ़ता

हिमंशु

रोल नं. 23114

पी.जी.डी.जी.सी

भारत देश भूत जजसके भिन्न ननव सी है, एक अल्प ववकससत देश है। भारत के अल्प ववकससत होने का कारण है। भूत में पड़े जाने वाली बुराइयों हैं। यि बुराइयों कौन सी हैं? यि बुराइयों हैं- गरीबी बेरोजगारी, दिज प्रथ आहद। इसमें से एक बुराई है अनपढ़ता। जजसने भूत देश को खोखल कर हृदय है। यि अनपढ़ता देश की बुराइयों की जड़ है। अनपढ़ता क्या है? अनपढ़ता का अर्थ है- व्यक्त का सशक्त (पढ़-सलख) न होने अनपढ़ता के कई कारण हैं जैसे भूत में पुराने गुरु के लोग जरियों का पढ़-सलख होने अच्छा नहीं समझते थे। जजसके कारण जरियों में अनपढ़ता अधिक पड़े जाती है। आज भी ऐसी है सोच रखने वाले लोगों के कारण देश में अनपढ़ता है। भूत देश सन् 1947 में आज दू आ। उस समय भूत देश की जनसांख्यिक 36 करोड़ थी। भूत देश की सरकार ने आज देश का ववकस करने चिंती थी। इसके सलए अनपढ़ता को दूर करने बित्त जरूरी थे। सरकार ने सरकारी स्कूलों और कलेजों का प्रबालिकाय। जिसे ववदय धथथयों के सलए म्पत सशिक्षित प्रबालिकाय गया। इसके अनतररक्त सरकार ने Scholarship का प्रबालिकाय त कक सिसशय ववदय थी पैसे के अभव से क्किया आगे न पढ़ सके। किर प्रश्न यि है कक कय ये अनपढ़ता भूत देश से खत्म हो चुकी है? असोस इसी बात का है आज दी के इतने वर्थ बढ भी यि बुराई पूरी तरि समप्त न्किया हो पड़े है। आज भी भूत देश में ववदय की दर 65% है। आज भी देश के अनेक लोगों को अपने किरत किर करने न्किया आते। इसे केवल सरकार दूर न्किया कर सकती। इस बुराई को खत्म करने के सलए भूत एकजुट किर समशन चल ने क्किया त कक कोई भी व्यक्त ववदय से बधचत न र सके। अब समय आ गया है जो रवप्न पूर करने का भूत देश भक्तों ने आज द भारत देख थ। क्क्याक,

'बुराई चि इतनी भी बड़ी क्क्या न हो,

एक हृदन खत्म हो हो जाती है।

ओ नारी ! मैं कह दूँ तुम सब कुछ हो।

हिमंशु

रोल नं. 23114

पी.जी.डी.जी.सी

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

मन जो चि लक्ष्मी हो तुम, जन जो चि सरस्वती तुम,

ज्यहद धरती पर छये अपर धों का सय, तो कली दर्शक रूप हो तुम

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

जीने का आधार तुमिों से, खुशशयों का सांसार तुमिों से,

बांद होते और खुलते भी हैं, दुननय के दरबार तुमिों से,

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

जीवन का आर्ज तुमिों से, प्रेम की शुरुआत तुमिों से,

ये जर्मर जिंदां स राज से, स राज की चमक तुमिों से,

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

किर ररशते में किर एक हो तुम, कभी कठोर कभी नेक हो तुम,

मुब्बत और ममत शक्तत में, नारी तुम एक किर मर्र अनेक हो तुम,

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

जन की खन तुमिों से, आन बान और शन तुमिों से,

ददा त्यर् और ममत की हैं, सांसार से पिचन तुमिों से,

ओ नारी ! मैं कि दूँ तुम सब कुछ हो।

National Education Policy 2020

The Union Cabinet of India approved the National Education Policy on July 29, 2020. This new education policy aims to pave the way for transformational improvements in India's school and higher education systems. The government of India introduced a new policy to globalise education from preschool to the secondary level.

NEP 2020 aims to replace the present 10+2 system with the latest 5+3+3+4 curricular structure corresponding to ages 3-8, 8-11, 11-14, and 14-18 years. The **salient features of NEP 2020** are improving the education quality by giving equal importance to creativity and innovation and striving to transform India into a “vibrant knowledge society” over the next decade.

Salient features of NEP 2020

The **salient features of NEP 2020** were formulated based on the foundational pillars of Access, Quality, Equity, Affordability and Accountability. The revised policy is aligned with the 2030 Agenda for Sustainable Development. It focuses on remolding India into a global knowledge superpower by making school education more holistic, multidisciplinary, flexible, suited to 21st-century requirements and aimed at bringing out the individual capabilities of each student. Some of the **salient features of NEP 2020** are:

Ensuring universal access at all levels of school education

National Education Policy 2020 focuses on ensuring universal access to school education at all levels. Some of the ways to achieve this are:

- Infrastructure support
- Tracking the progress of students and their learning levels
- Facilitating different modes of learning, including both formal and in-formal education modes

- Introduction of counsellors and well-trained social workers into the schooling system.
- Open and Distance Learning (ODL) programmes for classes 3, 5 and 8 through the National Institute of Open Schooling (NIOS) and State Open Schools.
- Secondary education programmes equivalent to classes 10 and 12.
- Vocational education courses/programmes from preschool to Grade 12; promotion of adult literacy and life-enrichment programmes.

Attaining Foundational Literacy and Numeracy (FLN)

One of the important **salient features of NEP 2020** is recognising Foundational Literacy and Numeracy as an urgent and essential prerequisite to learning. NEP 2020 calls for building the National Mission on Foundational Literacy and Numeracy by MHRD. In this mission, the states will prepare an implementation plan to achieve foundational literacy and numeracy in all primary school students until grade 3 by 2025.

Reforms in school curricula and pedagogy

The new school curricula and pedagogy aim for the holistic development of students by equipping them with vital 21st-century skills, reducing curricular content to improve essential learning and critical thinking and emphasising experiential learning. This will allow students to have increased flexibility and choice of subjects. There will be no hard separations between arts and sciences, between vocational and academic streams, and between curricular and extracurricular activities.

In addition, vocational education will be introduced during Grades 6-8, with internship opportunities offered under a practice-based curriculum designed by NCERT while framing a new National Curriculum Framework for School (NCFSE).

Focus on Early Childhood Care and Education (ECCE)

With the focus on Early Childhood Care and Education, the old 10+2 structure is replaced by a new 5+3+3+4 model to be in tune with the ages 3-8, 8-11, 11-14, and 14-18 years. This is one of the main **salient features of NEP 2020**, which will bring the formerly uncovered age group of three-six years under formal school curriculum guidelines. This is because the age group of 3-8 years has been recognised globally as a critical time for the development of the mental abilities of a child.