

Hansti Duniya (Punjabi)  
♦ Vol. 44 ♦ No. 03 ♦ March 2020

# ਹੁਸਤਾ ਦਾਨੀਆ

₹15/-





## ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ

• Vol.44 • ਅੰਕ : 03 • ਮਾਰਚ 2020 • Pages : 52  
(ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ)

Also published in Hindi, English & Marathi

Printer & Publisher C.L. Gulati, on behalf of Sant Nirankari Mandal, Delhi-9, printed at M.P. Printers, B-220, Phase-II, NOIDA - 201305 (UP) & published at Sant Nirankari Satsang Bhawan, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009

### Editor (Honorary)

Sulekh Singh 'Sathi'

Email: editorial@nirankari.org

Ph.: 011-47660200

Fax: 011-27608215

Website: <http://www.nirankari.org>  
[kids.nirankari.org](http://kids.nirankari.org)

### Subscription Value

Country	1 Year	3 Years	5 Years	11 Years
India/Nepal	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
U.K.	£15	£40	£70	£150
Europe	€20	€55	€95	€200
USA	\$25	\$70	\$120	\$250
Canada/ Australia	\$30	\$85	\$140	\$300

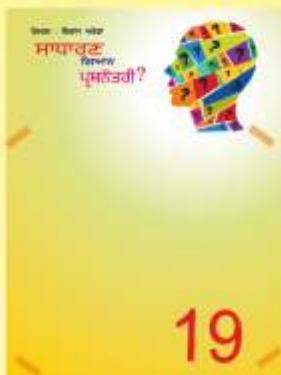
### Other Countries

Equivalent to U.S. Dollars as mentioned above.

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮਿਹਨਤ  
ਅਤੇ  
ਆਸਥਾ

4



19

### ਸੱਤੰਬਰ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	04
ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਨੀ	10
ਹਾਸ਼-ਘੋਡਾ	16
ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਨੀ	19
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?	27
ਰੰਗ ਭਰੋ ਪੜੀਪੜਿਗਤਾ	38
ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ	42
ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਮ	50



### ਚਿੱਤਰਕਥਾਵਾਂ

ਕਿੱਟੀ	20
ਦਾਦਾ ਜੀ	46





## ਕਹਾਣੀਆਂ

- ਅਪ੍ਰੂ ਹਾਥੀ
- ਛਿਕਾਰ ਸੂਦ
- ਕੋਇਲ ਅਤੇ ਕਾਂ
- ਰਾਧੇ ਲਾਲ
- ਹਰਨੀ ਦੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ
- ਮੈਡਮ ਕੀਰਤੀ'
- ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ
- ਨੀਜ ਭਾਟੀਆ
- ਫਿਰ ਤੋਂ ਪੜਾਈ
- ਸਿਵਰਣ ਗੁਪਤਾ
- ਆਜਾਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ
- ਬਲਤੇਜ ਕੌਮਲ
- ਵਿਸਵਾਸਘਾਤ
- ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ

## ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੇਖ

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| ਬਰਫ ਦੇ ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਮਹਿਲ          |    |
| - ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼               | 9  |
| ਹੋਲੀ ਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗ ਨਹੀਂ       |    |
| - ਡਾ. ਵਿਨੋਦ ਗੁਪਤਾ             | 12 |
| ਰਾਸਟਰੀ ਅਤੇ ਅਤੁਰਾਸਟਰੀ ਦਿਵਸ     |    |
| - ਅੜ੍ਹੀ ਕੁਮਾਰ ਜੈਨ             | 14 |
| ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ        |    |
| - ਮਨਮੋਹਨ ਬਾਵਾ                 | 26 |
| ਪੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ... ਸ਼ਕਤੀ          |    |
| - ਜੀਏਂਦਰ                      | 30 |
| ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸੰਭੀ...       |    |
| - ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਜੈਨ                | 33 |
| ਈਰੋਧਿਕ ਕੀ ਹੈ?                 |    |
| - ਵਿਭਾ ਵਰਮਾ                   | 34 |
| ਗੁਰੂ-ਵੰਦਨਾ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ    | 40 |
| ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਓ |    |
| - ਸੀ.ਐਲ.ਗੁਲਾਟੀ                | 43 |

## ਗੀਤ-ਕਵਿਤਾਵਾਂ

- |                        |    |
|------------------------|----|
| ਆ ਗਏ ਪੇਪਰ              |    |
| - ਭੀਮ ਸੰਨ ਸਿਹਾਲ        | 05 |
| ਹੋਲੀ ਆਈ                |    |
| - ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਕੱਡਾ       | 18 |
| ਕਰ ਲਈ ਪੜਾਈ ਬੱਚਿਉ       |    |
| - ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਪਠਕ         | 39 |
| ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੌਹਣੇ ਬੱਚੇ |    |
| - ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ           | 45 |

# ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਆਸਥਾ

**ਪਿ** ਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਅਹਿਸਾਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਦਾ ਇਕ-ਇਕ ਪਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਪਨੇਪਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇਹੀ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਜੱਵਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਦੀਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ। ਅਨੇਕਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਨੂੰ ਵੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁਦ ਭੁੱਖੇ ਵੀ ਸੌਂਦੇ ਰਹੇ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਐਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਅਰਮਾਨ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਉਚ੍ਚਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਜੇ ਵਿਦਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਨ ਦਾ ਇਹੀ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਪਣੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚ ਉਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰੀਏ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਹੀਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਿਹਨਤ



ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਸੂਝ-ਬੁਝ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਮਿਆਰ ਤਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਥੋਂ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਸੋ ਬੱਚਿਓ! ਖੁਬ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜੋ ਤਾਂਕਿ ਅਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਫਖਰ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ ! ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੋਲੀ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਦੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਪਾਵਿੱਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਆਸਥਾ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਪ੍ਰਿਹਲਾਦ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਤਸੀਹੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ; ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸਾਜਨ ਦੇ ਜਤਨ ਵੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸਥਾਵਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿਗਿਆ।

ਸੋ ਸਪ਼ਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸਥਾਵਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਆਸਥਾ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ  
ssathi\_2007@yahoo.com

# ਆ ਗਏ ਪੇਪਰ

ਆ ਗਏ ਪੇਪਰ, ਜਿੰਦਰੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਬੱਚਿਉ।  
ਟੀ.ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਲ, ਨਾ ਰੱਖੋ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।

ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ ਨੇ ਨਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣਾ,  
ਜਿੰਦਰੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੰਮ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੇ ਹੀ ਆਉਣਾ।  
ਅਨਪੜ੍ਹ ਬੰਦੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਬੱਚਿਉ,  
ਟੀ.ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਲ ਨਾ ਰੱਖੋ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।

ਜੀਹਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ, ਬਣੇ ਉਹ ਮਹਾਨ,  
ਕਰਨ ਹਰ ਥਾਂ ਤਰੱਕੀ, ਬਣੇ ਵੱਖਰੀ ਪਹਿਚਾਣ।  
ਕਦੇ ਛੱਡੋ ਨਾ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।  
ਟੀ.ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਲ ਨਾ ਰੱਖੋ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।

ਜਿੰਦਰੀ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣੀ, ਕਰੋ ਦੱਬ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ,  
ਪੜ੍ਹੇ ਸੁਥਾ ਸ਼ਾਮ, ਹੋਣੀ ਦੁਨੀਆ ਚ ਚੜਾਈ।  
ਘੁੰਮੇ ਜਿੱਥੇ ਮਰਜੀ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਰਹਿਣੀ ਸਦਾ ਨਾਲ ਬੱਚਿਉ,  
ਟੀ.ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਲ ਨਾ ਰੱਖੋ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।

ਪੜ੍ਹਾਈ-ਚੌਰਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਦਾ ਠੋਕਰਾਂ ਹੀ ਖਾਪੀਆਂ,  
ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਰੈਰ ਨਾ ਹੋਣੀਆਂ ਅਜਾਦੀਆਂ।  
'ਭੀਮ' ਮਿਲਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਝਿੜਕਾਂ,  
ਬਰਬਾਦ ਹੋਊ ਸਾਲ ਬੱਚਿਉ।  
ਟੀ.ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਲ,  
ਨਾ ਰੱਖੋ ਖਿਆਲ ਬੱਚਿਉ।





□ ਓਮਕਾਰ ਸੂਦ

## ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ

**ਅ**ਪਰੂ ਹਾਥੀ ਸਾਉਂ ਬਾਪ ਦੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਔਲਾਦ ਸੀ। ਅਪਰੂ ਦੇ ਪਿਛਿ ਅੱਪੂ ਹਾਥੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਅਪਰੂ ਨੂੰ ਪੜਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਹ ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਨਲਾਇਕ ਸੀ, ਨਲਾਇਕ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਿਆ। ਪੜ੍ਹਦਾ ਨਾ ਵੇਖ ਅਪਰੂ ਦੇ ਪਿਛਿ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਕਾਨੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਬਦ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ, ਤੇ ਫਿਰ ਹਲਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹਲਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਨਿਕੇਂਥਾਂ ਅਪਰੂ ਕੁਝ ਨਾ ਸਿਖ ਸਕਿਆ। ਇਉਂ ਉਹ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਲ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਵਿਹਲਾ ਅਵਾਰਾ ਮੁਸਟੀਡਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਘੁੰਮਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰਿੱਖ ਦੀ ਭੋਗ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਲਾਪ੍ਹਵਾਹ ਐਨਾ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਆਲੀ ਗੱਲ ਇੱਕ ਕੰਠ ਪਾ ਕੇ ਢੂਜੇ ਕੰਠ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲਾਪ੍ਹਵਾਹੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸਨ। ਉਹ ਇਕਲੋਤਾ ਪੁੱਤਰ

ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਨੇ ਵਿਗੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਵਿਹਲਾ ਫਿਰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛਿ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁਪਈਏ ਲਾ ਕੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰਿਆਲੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਖੇਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਮਲ-ਮੈਜ਼ੀ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਿਆ। ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਵੇਚ ਕੇ ਖਾਲੀ ਹੋਈ ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਚਾਬੀ ਪਿਛਿ ਨੂੰ ਫੜਾ ਗਿਆ। ਉਸਦਾ ਪਿਉ ਮਨ ਮੰਸੇਸ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਮੁਨਡਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਮਾਉਣਾ ਸੀ ਦੁਕਾਨ ਦੀ ਮੂਲ ਪੂੰਜੀ ਵੀ ਅਪਣੀ ਐਸੀ ਪ੍ਰਸਤੀ ਵਿੱਚ ਉਡਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੇ ਬੰਠਾ ਵੇਖ ਕੇ ਅੱਪੂ ਨੂੰ ਢੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾ ਕਰ ਵੀ ਕੀ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਆਖਰ ਜੋ 'ਕਰੇਗਾ ਸੋ ਭਰੇਗਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਅੱਪੂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨੀ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਘਰੋਂ ਟੋਕ-ਟਾਕੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਪਰੂ ਦੇ ਤੇਵਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਏ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਬੇਸਰਮਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਪਿਉ ਅੱਪੂ ਕੋਲ ਆਇਆ। ਬੋਲਿਆ-ਬਾਪੂ ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ ਕਰੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਸੁਣ ਕੇ ਪਿਛਿ ਹੋਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਅਪਰੂ ਦੇ ਮ੍ਰੂੰਹ



ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਅਪਰੂ ਫਿਰ ਬੋਲਿਆ - ਮੈਂ ਜੰਗਜੂ ਹਾਥੀ ਦੀ ਬੇਟੀ ਸਲਮਾਂ ਹਥਨੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਪਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਪਿਛਿ ਹੱਸ ਪਿਆ। ਉਹ ਨਿਖੋਟੂ ਦੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਹੱਸਿਆ ਫਿਰ ਕੱਸ ਕੇ ਦੇ ਚੜ੍ਹੇਂ। ਉਸ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਮਾਰੀਆਂ। ਆਖਿਆ - ਆਇਆ ਵੱਡਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਸਕਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਕਰ ਕੇ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਜੋਗਾ ਤਾਂ ਹੋ ਲੈ, ਫਿਰ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀ। ਪਿਛਿ ਤੋਂ ਮਾਰ ਖਾ ਕੇ ਅਪਰੂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਲੀਆ ਥੈ ਗਿਆ। ਗੁੰਸਿ ਨਾਲ ਭਰੋ-ਭੀਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਨਾ ਖਣਾ-ਪੀਤਾ। ਕੋਈ ਸੁਣਵਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਗੁੰਸਿ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰ ਕਰਿਵਦਾ ਰਿਹਾ।

ਇਕ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਸਾਝਰੇ ਹੀ ਉਠ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਨਹਿਰ ਦੇ ਨੌਜੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਕ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਬੈਠ ਰਿਹਾ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਇੱਕ ਛੂੰਘੇ ਖੱਡੇ ਉਤੇ ਜਾ ਪਈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੜ੍ਹਾ ਅੱਤੇ ਛੂੰਘਾ ਖੱਡਾ ਸੀ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕ ਮਕਨਾਂ ਦੀ ਭਰਤ ਵਾਸਤੇ ਇਖੋਂ ਮਿੱਟੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਉਸ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਖੂਹ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂੰਘੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਚੀਕ ਨਿਕਲ ਗਈ। ਖੁਰਦਗੀ

ਰੋੜੇਦਾਰ ਮਿੱਟੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਦਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਿੱਲੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵੀ ਟ੍ਰੈਟ ਗਈ ਸੀ। ਖੱਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਰਾਹ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਉਸ ਨੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਤਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿਉਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਸਗੋਰਕ ਚੌਟਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਅਸਹਿ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਅੱਡੇ ਵੱਡੇ ਅੱਤੇ ਛੂੰਘੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਭਾਰੀ-ਭਰਕਮ ਅਪਰੂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸਕਲ ਜਾਪ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਉਪਰ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਉਥੋਂ ਕੌਢਣ ਲਈ ਤਰਲੇ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਦੀ ਆਵਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਸੂ-ਪੰਡੀ ਉਸ ਟੋਏ ਦੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਉਸ ਦੇ ਮਾੰ-ਪੰਥੀਓਂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੌਢਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਜੇ ਸੋਚ ਮੁਹੰਮਦ ਕੌਲ ਵੀ ਖ਼ਬਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਪੁੰਜਿਸ ਪਾਰਟੀ ਉਥੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਭਾਲੂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਅਪਰੂ ਉਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪੂਰੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਅਫਵਾਹ ਫੈਲ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਸਲਮਾਂ ਹਥਨੀ

ਦੀ ਖਾਤਿਰ ਢੁੱਧੇ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਪ੍ਰਾਰੰਥ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਸੀ। ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡਿਆ ਵਾਲੇ ਖਬਰ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਬਲਾ ਕੇ ਨਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਨ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਲਮਾਂ ਹਥਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਪੁੱਛ ਲਈ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਸਲਮਾਂ ਨੇ ਅਪਰੂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਨ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਬੋਲੀ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਅਪਰੂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸਕਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ। ਇਹ ਖਾਮਖਾਹ ਹੀ ਮੇਰਾ ਆਸ਼ਕ ਬਣਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਅਪਰੂ ਉਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਧਰਾ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਗਿਹਤਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਸੀ। ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਨੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਉ ਘੇਰ ਲਿਆ ਸੀ।

ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਜਾਰੀ ਸਨ। ਚੂਹਿਆਂ ਦੇ ਸਰਦਾਰ ਚੁਨ੍ਹੁਮਨ ਚੂਹੇ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਉਤ ਸੁਝਾਈ ਕਿ ਆਮੀ ਸਭ ਚੂਹੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹਿਰ ਤੋਂ ਖੱਡੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹਿਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਪਰੂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਕੇ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੌਜੂਦ ਕਈ ਪਸੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਚੁਨ੍ਹੁਮਨ ਦੀ ਇਹ ਵਿਉਤ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਛੋਟੀ ਜ਼ਿੰਦੀ ਮੇਰੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਭਰੇਗਾ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਪਰੂ ਦਾ ਬਚ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਤਾਂ ਭਾਰੀ ਬਾਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੱਡਾ

ਤੁਰੰਤ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਮੁਤਾਬਕ ਬੌਝੀ ਜਿਹੀ ਹਾਂ-ਨਹੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੂਹਿਆਂ ਨੇ ਸੁਰੰਗ ਪੁੱਟਣ ਦਾ ਕੰਮ ਚਾਲ੍ਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਧਰ ਸਲਮਾਂ ਬੜੀ ਦਰਿਆਦਿਲ ਹਥਨੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਈ, ਪਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦਯਾ ਆ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਬੱਦਲਾਂ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਬੱਦਲਾਂ ਮੁਹਰੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ - "ਪਿਆਰੇ ਬੱਦਲੋਂ ! ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਗਤੇ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਸੁਧਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਅਰਦਾਸ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਮੇਰੀ ਲਜ਼ ਰੱਖੋ। ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮੀਂਹ ਬਣ ਕੇ ਵਰ੍ਹੇ। ਮੇਰੀ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਅਰਦਾਸ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਮੇਰੀ ਅਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਸਤੇ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਅੱਗੀ ਤੋਂ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਹੇ ਬੱਦਲੋਂ ਹੇ ਬੱਦਲੋਂ ਹੇ ਬੱਦਲੋਂ .....।" ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਜਾਰੀ ਸੀ। ਸਲਮਾਂ ਹਥਨੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਲਗਾਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਖੀਰ ਚਮਤਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਬੱਦਲਾਂ ਤੱਕ ਸਲਮਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਪਟੁੰਚ ਹੀ ਗਈ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੇ ਕਾਲੀ ਘਟਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ। ਜੋਰਦਾਰ ਮੀਂਹ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਖੱਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਿੜਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਅਪਰੂ ਹਾਥੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਇਆ ਸੀ। ■





□ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

## ਬਰਫ ਦੇ ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਮਹਿਲ

**ਇੱਕ**

ਟ, ਸੀਮਿਟ, ਰੇਤ, ਲੋਹ ਦੇ ਸਰੀਏ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਦੀਆਂ ਪਟੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰਮਿਤ ਮਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਬਰਫ ਨਾਲ ਨਿਰਮਿਤ ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਮਹੱਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਰਫ ਦਾ ਹੋਟਲ ਸੰਨ 1990 ਵਿੱਚ ਉਤੱਗੀ ਸਵੀਡਨ ਦੇ ਲੇਪਲੈਂਡ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਯੁਕਾਮਜ਼ਾਰਵੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਤੱਗੀ ਧੁਰ੍ਹੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਰਕਟਿਕ ਸਰਕਿਲ ਤੋਂ 200 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਉਤੱਗ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਭਿੰਕਰ ਸਰਦੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਟਲ ਲੁਗਾਤਾਰ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨੀਂ ਦਿਨੀ ਇਹ ਹੋਟਲ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰਾਡੇ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਇਹ ਹੋਟਲ ਪਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸੇ ਟੋਨ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਫ ਨਾਲ ਇਹਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰ 60 ਵਰਗਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਵਧਦੇ-ਵਧਦੇ ਹੁਣ ਇਹ 5000 ਵਰਗਮੀਟਰ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਤਕ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਕੁਲ 80 ਕਮਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਆਰਟ ਸਵੀਟ, ਆਈਸ ਰੂਮ ਅਤੇ ਸਨੌਰ ਰੂਮ। ਇਥੇ ਸਿਨੋਮਾ ਹਾਲ ਅਤੇ ਕਲਾ ਗੈਲੇਰੀ

ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਬਰਫ ਨਿਰਮਿਤ ਹੈ। ਹੋਟਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ੀਰੇ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋਠਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਕ੍ਰਿਊਰੇਟਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਕਟੋਰੀਆਂ ਵੀ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਨਾਡਾ ਦੇ ਕਿਊਬੇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸੈਟ ਜੇਸੇਹ ਝੀਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਥਿਤ ਆਈਸ ਹੋਟਲ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਮਾਂਟੀਅਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 230 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਇਸ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ, 'ਕੂਲ-ਕੂਲਾ' ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਥੋਂ ਦੇ ਮੈਨਯੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਹੋਟਲ ਦਾ ਫਰਮ, ਦੀਵਾਰ, ਛੱਤ, ਬਿਸਤਰ, ਲੈਪ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਯਾਨੀ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਫ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲਗਭਗ 2700 ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਇਹ ਹੋਟਲ ਸੂਰਜ ਦੀ ਉਜਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੀਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮਕਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਬਿਖੇਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹੋਟਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਨ 2000 ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਹੋਟਲ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰੀਗਰ ਸਟੀਲ ਦੇ ਖਾਂਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਖਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਨੌਰ ਬਲੋਗਰ ਮਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਬਰਫ ਦੀ ਬੋਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਹਿਰਣ ਦੀ ਖੱਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਗੱਦੇ ਵਿਛਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਰਲੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜ਼ੀਰੇ ਤੋਂ 43 ਡਿਗਰੀ ਤਕ ਹੋਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ੀਰੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਹੋਠਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾ ਕੇਵਲ ਹੋਟਲ ਬਲਕਿ ਮਹੱਲ ਵੀ ਬਰਫ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਰਫ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਲ ਲਗਭਗ 175 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂਸ ਦੇ ਸੈਟ ਪਿਟਰਸ਼ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉਥੋਂ ਦੀ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੇ ਬਣਵਾਇਆ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਅਨੇਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੰਨੋਜ਼ੰਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਲੇ ਜਾਂ ਮਹੱਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ■

# ਵਿਗਿਆਨ

## ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਤੀ

□ ਘੰਡੀਲਾਲ ਅਗਰਵਾਲ

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ -** ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਤੇ ਐਂਬੁਲੈਂਸ (Ambulance) ਸ਼ਬਦ ਉਲਟਾ ਕਿਉਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

**ਉਤੱਤਰ -** ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਗ੍ਰਸਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਲੀਲਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਹਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਐਂਬੁਲੈਂਸ (Ambulance) ਸ਼ਬਦ ਉਲਟਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਢ੍ਵਾਈਵਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੱਗੇ ਸੀਸੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਬਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰਸਤਾ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਤੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਮਨੁਹਾਂ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ -** ਰੰਗੀਨ ਕਪੜੇ ਧੋ ਕੇ ਧੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

**ਉਤੱਤਰ -** ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਰਾਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਿੱਲੇ ਰੰਗੀਨ ਕਪੜੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਧੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਪਣਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਚਮਕ ਗਵਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ -** ਫਿਲਮ ਵਾਲਾ ਕੈਮਰਾ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

**ਉਤੱਤਰ -** ਫਿਲਮ ਵਾਲਾ ਕੈਮਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਿਲਮ ਵਾਲਾ ਕੈਮਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਈ ਹੋਈ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਫਿਲਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਟੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਲਮ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਆਇਉਡਾਈਡ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਮਾਈਡ ਦੇ ਘੋਲ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ -** ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੇ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

**ਉਤੱਤਰ -** ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਮੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਕਲੋਰਾਈਡ ਗੈਸ (HCl) ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਬਣਦੀ ਹੈ।

□ ਰਾਧੇਲਾਲ 'ਨਵਚੱਕਰ'

# ਕੋਇਲ ਅਤੇ ਕਾਂ

**ਤਾ** ਗੋ-ਲਾਗੀ ਦੋ ਰੁੱਖ ਸਨ। ਇਕ ਅੰਬ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਨਿੰਮ ਦਾ। ਅੰਬ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੇ ਕੋਇਲ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੇ ਕਾਂ ਦਾ ਬਸੇਰਾ ਸੀ। ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਆਈ। ਕੋਇਲ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਸੁਗੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੀਤ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ— ਕੂਹੁ...ਕੂਹੁ....

ਸੰਪੂਰਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੋਇਲ ਦੀ ਮਧੁਰ ਆਵਾਜ਼ ਗ੍ਰੰਜ ਉਠੀ।

ਰੀਤ ਗਾ ਕੇ ਜਦ ਕੋਇਲ ਥੱਕ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਗਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਕਾਂ ਤੇ ਜਾ ਪਈ। ਉਹ ਨਿੰਮ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੇ ਉਦਾਸ ਬੈਠਾ ਸੀ।

ਕੋਇਲ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ — 'ਕਾਂ ਭਗਾ, ਕੋਈ ਕਸਟ ਹੈ ਕੀ?' ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਂ ਹੜਬੜਾ ਕੇ ਬੋਲਿਆ।

'ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ।'

'ਹੋ'

'ਕਿਉਂ?' ਕੋਇਲ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਗਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ?' ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

'ਫਿਰ ਕੀ ਹੈ?' ਵੇਖੋ ਨਾ, ਤੂੰ ਵੀ ਕਾਲੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀ ਕਾਲਾ ਹਾਂ; ਪਰ ... 'ਕਹਿੰਦੇ-ਕਹਿੰਦੇ ਕਾਂ ਰੁਕ ਗਿਆ।

'ਪਰ ਕੀ?' ਕੋਇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ।

'ਤੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਮਿੱਠੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਬੇਸੂਰੀ ਹੈ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼। ਇਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ' ਕਾਂ ਅਗੇ ਬੋਲਿਆ — 'ਹਰ ਕੋਈ ਤੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸਰਹਾਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਿੰਦਾ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੜਾ ਅਨਿਆਏ ਕੀਤਾ ਹੈ।'

'ਤੇਰਾ ਅਜਿਹਾ ਸੌਚਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ਕੋਇਲ ਤਪਾਕ ਨਾਲ ਬੋਲੀ।

'ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?' ਕਾਂ ਨੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ। 'ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।' 'ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ?'

'ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਤਾਂ ਇਕ ਖੂਬੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਸ ਵੱਲ ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਗਿਆ ਹੈ?' 'ਕਿਹੜੀ ਖੂਬੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?' ਕਾਂ ਚੌਕਿਆ।

'ਤੇਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਦੇ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੁਨਹਾ ਤੂੰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਨੇਰੇ ਉਤੇ ਬੋਲ ਕੇ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਤੇਰੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਵੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਅਨਿਆਏ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਮਗਰ ਨਹੀਂ।'

ਕੋਇਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਗੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ, ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਖੂਬ ਸੌਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਲੱਭਣਾ ਸਾਡੀ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ।'

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੂਬੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਈ। ਕੋਇਲ ਦਾ ਤਰਕ ਵੀ ਹੁਣ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ

ਬੋਲਿਆ— ਕੋਇਲ ਭੈਣ, ਤੂੰ ਠੀਕ ਕਹਿੰਦੀ ਹੋ।

ਮੈਂ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਹਾਂ, ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਭਗਵਾਨ ਨੇ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਹੈ ਨਾ?

'ਬਿਲਕੁਲ', ਕੋਇਲ ਮੁਸਕਰਾ ਪਈ।

□ ਡਾ. ਵਿਨੈਦ ਗੁਪਤਾ

# ਹੋਲੀ ਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗ ਨਹੀਂ

**ਕ**ਦਰਤੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੁਲਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗ ਗੁਲਾਲ ਆਦਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਅਸਲੀ ਗੁਲਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹੋਲੀ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਰੁਖ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਸੀ ਲੋਕਿਨ ਅੱਜ ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬਨਾਵਟੀ ਗੁਲਾਲ ਨੇ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਲ, ਹਰੇ, ਨੀਲੇ, ਕੇਸਰੀ ਆਦਿ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਧਾਰੀ ਗੁਲਾਲ ਵਿੱਚ ਅਥਰਕ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚਮਕੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਘਟੀਆ ਗੁਲਾਲ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾ, ਰੇਤ ਜਾਂ ਸਵਾਹ ਆਦਿ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਰੰਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਇਹਨੂੰ ਸਗੋਰ ਤੇ ਰਗੜ ਕੇ ਲਗਾ ਦਏ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਛਿਲ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਲਾਲ ਵਿੱਚ ਅਗਰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਡਾਈਮੇਗਨਾਈਟ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਝ ਵੀ ਗੁਲਾਲ ਇਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਕੇ ਸਗੋਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸਾਇਨਕ ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਲਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਉਝ ਵੀ ਸਗੋਰ ਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਉਭਰਨਾ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣਾ, ਜਖਮ, ਖੁਜਲੀ, ਫੱਡੋਲੇ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਹੀ। ਅਗਰ ਸਗੋਰ ਤੇ ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਲਗੇ ਰੰਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਗਰ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰੰਗ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜਗੀਏ ਸਗੋਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੇਡ ਜਾਂ ਆਰਸੈਨਿਕ





ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੜਬੜੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 'ਆਰਾਸਾਈਨ ਓ' ਅਤੇ 'ਰੋਡਾਮਾਇਨ ਬੀ' ਵਰਗੇ ਰੰਗ ਤਾਂ ਕੰਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਫਲੋਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ 'ਜ਼ਿੰਕ ਕਲੱਗਾਈਡ' ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਸਕਦਾ ਜੋ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਝ ਤਾਂ ਰੰਗ ਚਾਹੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਿੱਲੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਕਲੀ, ਘਟੀਆ ਜਾਂ ਮਿਲਾਵਟੀ ਰੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ। ਗੁਲਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਾਰਨਿਸ਼, ਪੇਟ, ਤਾਰਕੋਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ ਆਦਿ ਵੀ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਰਸਾਈਣਕ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰਬਲ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੇਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਦਨ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਟੇਸੂ ਦੇ ਛੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁਕੰਦਰ ਨੂੰ ਰਾਤਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਉ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਲ ਚੰਦਨ ਪਾਊਡਰ ਗੁਡਹਲ ਦੇ ਛੁਲ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਉ ਕੇ ਹਰਾ ਰੰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦਕਿ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਦੇ ਦੇ ਛੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਰੀਗੀ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਲਾਸ਼ ਦੇ ਛੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਉ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਰੰਗ ਤਿਆਰ। ਅਗਰ ਆਪ ਭੂਗ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਥੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਆਂਵਲਾ ਚੂਰਣ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਮਿਲੇਗਾ। ■

□ ਅਭੈ ਕੁਮਾਰ ਜੈਨ



## ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਵਸ



**ਮਾਰਚ** ਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਜਾਤੀ, ਸੰਪ੍ਰਦਾਏ ਦੇ ਲੋਕ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਜੈਅੰਤੀਆਂ ਵੀ ਮਨਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ ਵੀ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਹਿੰਦੂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੱਘਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜੋ 14 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੋਲੀ, ਦੀਵਾਲੀ, ਰੱਖੜੀ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੈਅੰਤੀ, ਬੁੱਧ ਪੂਰਣਿਮਾ, ਈਦ, ਆਦਿ ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਜੈਅੰਤੀਆਂ ਨਿਸਚਿਤ ਦਿਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਤਰੀਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

'ਵੱਡਾ ਦਿਨ' ਅਰਥਾਤ 'ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਡੇ' ਇਕ ਨਿਸਚਿਤ ਤਾਰੀਕ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ

ਜਨਵਰੀ 14 : ਮੱਘਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ

15: ਥਲ ਸੈਨਾ ਦਿਵਸ

23: ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ ਚੰਦਰ ਬੌਸ ਜੈਅੰਤੀ

26: ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ

ਫਰਵਰੀ 28: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦਿਵਸ

ਮਾਰਚ 04: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਵਸ

08: ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ

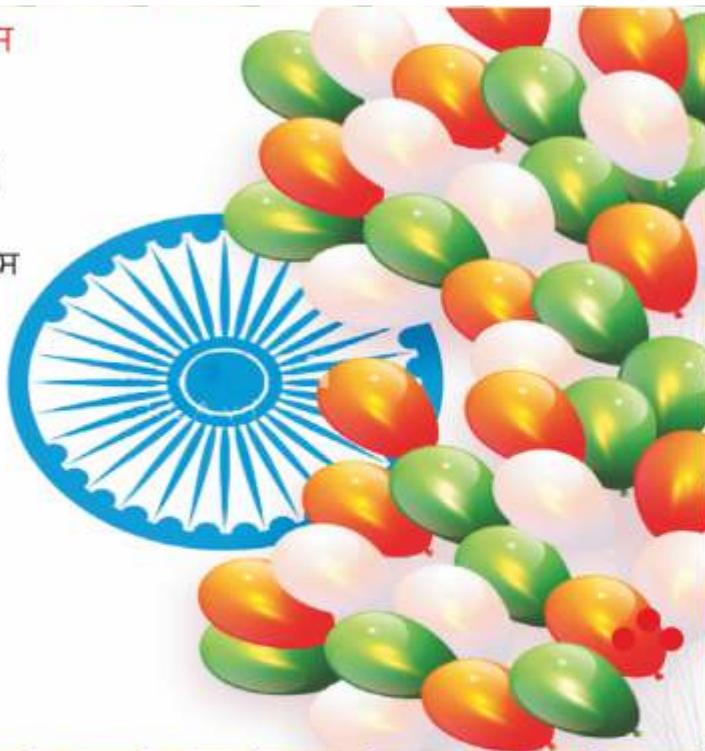
14: ਵਿਸ਼ਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦਿਵਸ

17: ਸਮੰਦਰੀ ਪਰਿਵਹਨ ਦਿਵਸ

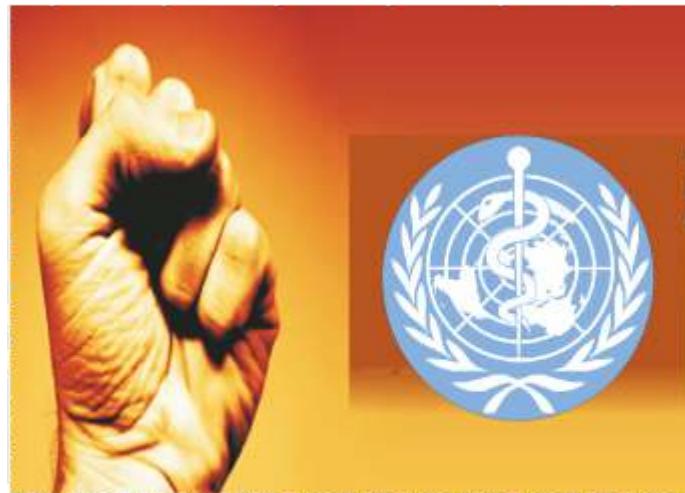
20: ਵਿਸ਼ਵ ਹੈਡੀਕੈਪ ਦਿਵਸ

23: ਭਗਤ ਮਿੰਘ ਸਹੀਦੀ ਦਿਵਸ

ਅਪ੍ਰੈਲ 07: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ



- 14: ਡਾਗਿਟਰਖ੍ਰਿਗੋਡ ਸੇਵਾ ਦਿਵਸ
- 22: ਵਿਸ਼ਵ ਭੂ ਦਿਵਸ
- ਮਈ 01: ਮਜ਼ਦੂਰ ਦਿਵਸ
- 04: ਰੇਡਕ੍ਰਾਸ ਦਿਵਸ
- 31: ਵਿਸ਼ਵ ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਵਾਰਣ ਦਿਵਸ
- ਜੂਨ 05: ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ
- ਜੁਲਾਈ 11: ਵਿਸ਼ਵ ਜਨਗਲਨਾ ਦਿਵਸ
- ਅਗਸਤ 15: ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ
- ਸਤੰਬਰ 14: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਭਾਸ਼ਾ ਦਿਵਸ
- ਅਕਤੂਬਰ ਪਹਿਲੇ ਸੌਮਵਾਰ :
- ਵਿਸ਼ਵ ਆਵਾਸ ਦਿਵਸ
- 02: ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਸਾਸਤਰੀ ਜੈਅੰਤੀ /  
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਿਵਸ
- 09 : ਵਿਸ਼ਵ ਡਾਕ ਦਿਵਸ
- 10: ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ
- 14: ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਕ ਦਿਵਸ
- 15: ਵਿਸ਼ਵ ਭੈਜਨ ਦਿਵਸ
- 24: ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰਸੰਘ ਦਿਵਸ
- 30: ਵਿਸ਼ਵ ਬਚਤ ਦਿਵਸ
- ਨਵੰਬਰ 14: ਬਾਲ ਦਿਵਸ
- 17: ਪ੍ਰਾਦੇਸ਼ਿਕ ਸੈਨਾ ਦਿਵਸ
- 19: ਨਾਗਰਿਕ ਦਿਵਸ/ਏਂਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਜੈਅੰਤੀ
- 25: ਮਾਸਾਹਾਰ-ਮੁਕਤ ਦਿਵਸ
- 01 ਦਸੰਬਰ : ਵਿਸ਼ਵ ਏਡਸ ਦਿਵਸ
- 04: ਜਲ ਸੈਨਾ ਦਿਵਸ
- 07: ਝੰਡਾ ਦਿਵਸ
- 08: ਬਾਲਿਕਾ ਦਿਵਸ
- 10: ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਵਸ
- 11: ਯੂਨਿਸੋਨ ਦਿਵਸ
- 14: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਰਜਾ ਦਿਵਸ
- 23: ਕਿਸਾਨ ਦਿਵਸ
- 25: ਵਿਸਮਨ ਭੇ



# ਹਾਸਾ ਬੇਟਾ

ਬੈਕ ਮੈਨੇਜਰ : ਕੈਸ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ,  
ਕੱਲ ਆਉਣਾ।

ਦੀਪੁ : ਲੇਕਿਨ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਹੁਣੇ  
ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕ ਮੈਨੇਜਰ : ਅਪ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ  
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੀਪੁ : ਠੀਕ ਹੈ ਬੁਲਾਉ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ,  
ਅੜ ਉਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ  
ਕਰਾਂਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ : (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ) ਦੱਸੋ  
ਕਾਲ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ  
ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਕਾਲ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ  
ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਦੱਸੋ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ  
ਦੇ ਕਿਹੜੇ  
ਕਾਲ ਹਨ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਜਵਾਬ  
ਦਿੱਤਾ -  
ਡਾਇਲ  
ਕਾਲ, ਮਿਸ  
ਕਾਲ ਅਤੇ  
ਰਿਸੀਵ ਕਾਲ।

ਗੁੱਡੀ : (ਅਮਨ ਨੂੰ) ਵੀਰ ਮੈਂ ਬਰਫ ਖਾਵਾਂਗੀ।

ਅਮਨ : ਗੁੱਡੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਨਹੀਂ  
ਖਾਂਦੇ।

ਗੁੱਡੀ : ਵੀਰ, ਮੈਂ ਬਰਫ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾ  
ਲਵਾਂਗੀ।

- ਗੁਰਚਰਨ ਆਨੰਦ

ਪਾਪਾ : ਬੇਟਾ ਤੂੰ ਫੇਲ੍ਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ?

ਬੇਟਾ : ਪਾਪਾ, ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੇ  
ਆਏ ਸਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਪਾਪਾ : ਫਿਰ ਤੂੰ ਉਤਰ  
ਕਿਵੇਂ ਲਿਖੇ?

ਬੇਟਾ : ਮੈਂ ਵੀ ਉਤੱਰ  
ਅੱਵੇਂ ਹੀ

ਲਿਖੇ ਜੋ

ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੂੰ  
ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ।



ਚਿੰਟੂ : ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਜੂਨੀਅਰ  
ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਮਿੰਟੂ : ਜੋ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ  
'ਸੀ-ਨੀਅਰ' ਅਤੇ ਜੋ  
ਚਿੜੀਆਘਰ ਦੇ ਕੌਲ ਰਹਿੰਦਾ  
ਹੈ ਉਹ 'ਜੂ-ਨੀਅਰ'।



ਦੇ ਆਲਸੀ ਕੰਬਲ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂ ਰਹੇ  
ਸਨ। ਤਦੇ ਇਕ ਚੋਰ ਆਇਆ ਅਤੇ  
ਕੰਬਲ ਲੈ ਕੇ ਭੱਜ ਗਿਆ।

ਪਹਿਲਾ ਆਲਸੀ : ਪਏ-ਪਏ ਬੇਲਿਆ -  
ਛੜੋ-ਛੜੋ।

ਦੂਜਾ ਆਲਸੀ : ਰਹਿਣ ਦੇ ਜਦ  
ਸਿਰਾਹਣਾ ਲੈਣ ਆਏਗਾ  
ਤਦ ਫੜ ਲਵਾਂਗੇ।

- ਪ੍ਰਜਾ



ਮੰਮੀ : ਸੁਸ਼ੀਲ, ਅੱਜ ਜੋ ਪਕੋੜੇ  
ਅਸੀਂ ਖਾਧੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ  
ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾ  
ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸਣਾ।

ਸੁਸ਼ੀਲ : ਮੰਮੀ, ਨਹੀਂ  
ਦੱਸਾਂਗਾ। ਹੁਣ ਵੇਖੋ  
ਨਾ ਮੈਂ ਅਤੇ ਪਾਪਾ ਕਈ  
ਵਾਰ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾ ਕੇ  
ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਂ ਕਦੇ ਇਸ  
ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ?



ਨੌਕਰ : (ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ) ਮਾਲਿਕ ਆਪ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੇ  
ਵਿਸਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਮਾਲਿਕ : ਅਰੋ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਨਾ ਕਰਦਾ  
ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਤਿਜੋਰੀ  
ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ  
ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।



ਨੌਕਰ : ਪਰ ਮਾਲਿਕ! ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਂ ਇਕ ਵੀ  
ਚਾਬੀ ਤਿਜੋਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਨੰਦੂ : ਕੱਲ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੋਰ ਘੁਸ ਗਏ  
ਅਤੇ ਨਕਦੀ, ਗਹਿਣੇ ਵਰਗੀ ਸਭ ਕੁਝ  
ਲੈ ਗਏ।

ਮਿੱਤਰ : ਲੋਕਿਨ ਤੂੰ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ  
ਪਿਸਤੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਨੰਦੂ : ਗਨੀਮਤ ਸਮਝੇ ਕਿ ਚੋਰਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ  
ਪਿਸਤੇਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਵਰਨਾ ਉਸ ਤੋਂ  
ਵੀ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਪੈਂਦਾ।

.....  
ਇਕ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਚਿੜਦਾ  
ਸੀ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗੋਲੀ ਰਸਗੁੱਲੇ ਵਿੱਚ  
ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਬੌੜੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਪਿਤਾ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ  
- ਰਸਗੁੱਲਾ ਖਾ ਲਿਆ?

ਬੱਚਾ : ਹਾਂ ਰਸਗੁੱਲਾ ਖਾ ਲਿਆ, ਗੁੱਠਲੀ ਕੂੜੇ  
ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ।

- ਵਿਸਵਾਸ ਪਾਲ

ਮੰਮੀ : ਬੇਟਾ ਅੱਜ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ  
ਦੁੱਧ ਉਧਾਰ ਲੈ ਆਓ।

ਬੇਟਾ : ਮੰਮੀ ਜੀ, ਕੱਲ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ  
ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਮੰਮੀ : ਬੇਟਾ ਉਹ ਕਿਵੇਂ?

ਬੇਟਾ : ਮੰਮੀ, ਗਣਿਤ ਵਾਲੇ  
ਸਰ ਸਾਨੂੰ ਕੱਲ  
ਗੁਪਈਆਂ ਤੋਂ  
ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣਾ  
ਸਿਖਾਉਣਗੇ।



.....  
ਪੱਪੂ : ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ  
ਕੀ ਆਪ ਮੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ  
ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਡਾਕਟਰ : ਹਾਂ, ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਪੱਪੂ : ਐਨੀ ਜਲਦੀ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ  
ਚਲਿਆ?

ਡਾਕਟਰ : ਤੂੰ ਬਾਹਰ ਬੋਰਡ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੜਿਆ ਕਿ ਮੈਂ  
ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ।

- ਮੀਨੂ

□ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਕੌਰ

## ਹੋਲੀ ਆਈ

ਰੰਗ ਨਾਲ ਪਿਚਕਾਰੀ ਭਰ ਲਈ।  
ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ।  
ਸੁੱਕਾ ਕੋਈ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।  
ਰੋਲਾ-ਰੱਪਾ ਪਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।  
ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਸੁਣ ਲਈ ਭਾਈ .....  
ਹੋਲੀ ਆਈ ਹੋਲੀ ਆਈ ...

ਪੀਲਾ, ਹਰਾ, ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਵੇ।  
ਵੀਰਾ ਚਾਹੇ ਭਾਬੀ ਹੋਵੇ।  
ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ,  
ਹੋਲੀ ਹੈ ਭਈ ਕਾਹਦਾ ਭਰਨਾ।  
ਮਸਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਆਈ .....  
ਹੋਲੀ ਆਈ ਹੋਲੀ ਆਈ ...

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜੀ ਹੋਲੀ।  
ਸਾਰੇ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਹਮਜੋਲੀ।  
ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਹੋਲੀ।  
ਕਰਨਾ ਦਸਦੀ ਪਿਆਰ ਹੈ ਹੋਲੀ।  
ਯੁਗਾਂ-ਯੁਗਾਂ ਤੋਂ ਚਲਦੀ ਆਈ .....  
ਹੋਲੀ ਆਈ ਹੋਲੀ ਆਈ ...

ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਰੰਗਣੈ।  
ਸਭ ਦਾ ਅਸਾਂ ਭਲਾ ਹੈ ਮੰਗਣੈ।  
ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਦਿਲੋ ਮਿਟਾਈਏ।  
ਹੋਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਈਏ।  
ਕੋਈ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ ਵਾਂਝਾ ਭਾਈ .....  
ਹੋਲੀ ਆਈ ਹੋਲੀ ਆਈ ...

# ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਤਰੀ ?

(ਮਭ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ 'ਧ' ਅੱਖਰ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੈਸਿਲ ਉਠਾਉ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਚਿੰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਤੱਤ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।)



- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1: ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: 'ਮੇਰੇ ਸਤਿਜ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ' ਦੇ ਲੇਖਕ ਕੌਣ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਦ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੂਲ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਨੇਤਾ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4: ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5: ਕਿਸ ਭਾਰਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਉੱਤੇ ਛਾਪੀ ਗਈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6: ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਨੇ ਰਾਮਚਰਿਤਮਾਨਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7: ਕਿਸ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਹੱਤਿਆ 1991 ਵਿਚ ਸ੍ਰੀਪੰਡੰਬਦੂਰ ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8: ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9: ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸ ਮਹਿਲਾ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰਵਉਚ ਨਾਗਰਿਕ ਪੁਰਸਕਾਰ 'ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼ ਸਵੈਧੀਨਤਾ ਸਨਮਾਨ' ਨਾਲ 2011 ਵਿਚ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੂੰਹ ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10: ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੈਨਾਨੀ ਅਥਦੁਲ ਗੱਫਾਰ ਖਾਨ ਕਿਸ ਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11: ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੌਣ ਸਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12: 'ਭਾਰਤ ਛੱਡੋ ਅੰਦੋਲਨ' ਦੇ ਨੇਤਾ ਕੌਣ ਸਨ?

(ਸਹੀ ਉਤੱਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)

# ਕਿੱਟੀ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ - ਅਜੈ ਕਾਲੜਾ











ਬਾਲ ਕਹਾਣੀ : ਕੀਰਤੀ

## ਹਥਨੀ ਦੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ

**H**

ਗਮਗ ਹਾਥੀ ਅਤੇ ਪੀਕੂ ਮੌਰ ਦੀ ਭਾਰਤਵਾਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਸੀ। ਜਿਥੇ ਪੀਕੂ ਮੌਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਫਲ ਰੋਜ਼ ਵਿਕ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਉਥੇ ਜਗਮਗ ਹਾਥੀ ਦੇ ਫਲ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੀਕੂ ਮੌਰ ਆਪਣੀ ਦੁਕਾਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼-ਪ੍ਰਸ਼ੰਸ਼ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜਗਮਗ ਹਾਥੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ।

'ਅੱਜ ਫਿਰ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਆ ਗਏ।' ਹਥਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

'ਕੀ ਕਰਾਂ? ਪੀਕੂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਫਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।'

'ਕੁਝ ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਭਾਰਤਵਾਨ ਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਨ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਪੀਕੂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਫਲ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।' ਹਥਨੀ ਨੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ।

'ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ। ਮੈਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਪੀਕੂ ਮੌਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

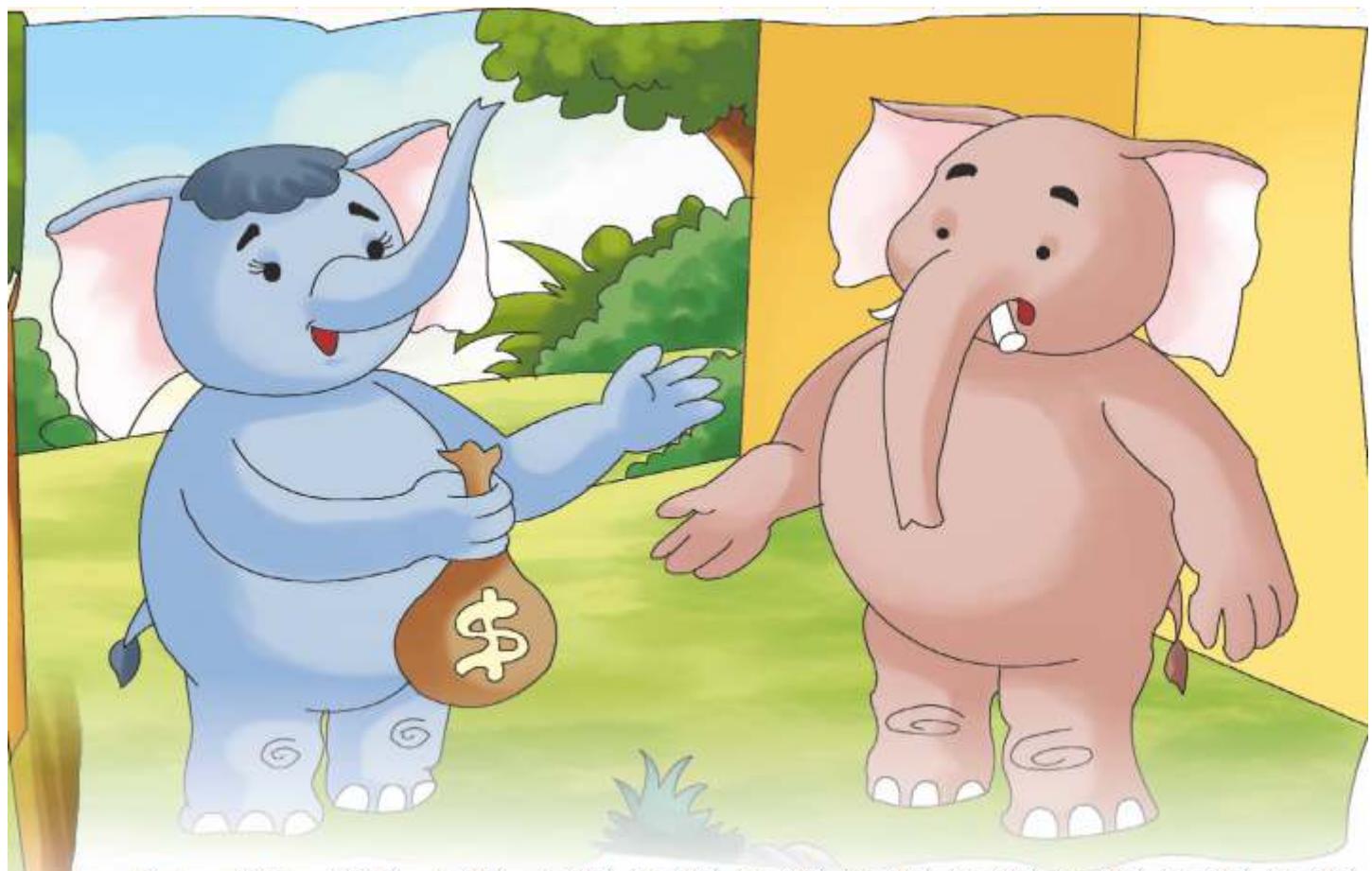
ਜਦੀਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।' ਜਗਮਗ ਹਾਥੀ ਬੋਲਿਆ।

'ਠੀਕ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਸੌ ਜਾਉ। ਕੱਲ ਸਵੇਰੇ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਜਾਣਾ ਹੈ।'

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹਾਥੀ ਦੇ ਦੁਕਾਨ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਥਨੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚਲੋਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਆਖਿਰ ਕਿਉਂ ਪੀਕੂ ਮੌਰ ਦੇ ਫਲ ਵਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ?

ਜਗਮਗ ਹਾਥੀ ਦੇ ਦੁਕਾਨ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਥਨੀ ਵੀ ਚੁਪਕੇ ਜਿਹੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਲਗੀ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨ ਕੋਲ ਹੀ ਕੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕ ਕੇ ਦੌਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲੱਗੀ। ਦਿਨ ਭਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਬਾਦ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਵੇਖਿਆ ਉਹਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਫਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫਟੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮੱਥਾ ਠੱਕ ਲਿਆ।

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦੀਕਿ ਹਾਥੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲੀ। ਉਹਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸੌ



ਗਈ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ - 'ਅੱਜ  
ਮੈਂ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਵਾਂਗੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।'

ਹਾਥੀ ਅਤੇ ਹਥਨੀ ਵਿੱਚ ਬੋੜੀ ਬਹਿਸ ਹੋਈ ਅਤੇ  
ਉਸ ਦੇ ਬਾਦ ਹਾਥੀ ਮੰਨ ਗਿਆ। ਹਥਨੀ ਦੇ ਜਾਣ ਦੇ  
ਬਾਦ ਹਾਥੀ ਨੇ ਸੌਚਿਆ ਚਲੋਂ ਸਾਮ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ  
ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਾਮ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਹਥਨੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਝੂੰਮਦੇ ਹੋਏ  
ਆਉਂਦੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਹਾਥੀ ਸੌਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਫਲ ਨਾ  
ਵਿਕਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ  
ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਈ।

'ਕੀ ਹੋਇਆ? ਨਹੀਂ ਵਿਕੇ ਫਲਾ।'

ਤਦੇ ਹਥਨੀ ਨੇ ਪੌਸਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਬੰਦ  
ਕੇ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ।

ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹੀ ਹਾਥੀ ਚੱਕ ਗਿਆ। ਇਹ  
ਚਮਤਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ? ਅਨੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਆਏ?  
ਕਿਤੇ ਤੂੰ ਪੀਕੂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚੁਗਾ ਲਏ?

'ਕਿਵੇਂ ਆਏ ਮਤਲਬ? ਅਤੇ ਇਹ ਕੀ। ਕੀ ਮੈਂ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌਰ ਲੱਗਦੀ ਹਾਂ? ਅੱਜ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਫਲ ਵੇਚ  
ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸੇ ਦੇ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਸਮਝੋ।'

'ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਵੇਚ ਹੀ ਨਹੀਂ  
ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਫਲ ਵੇਚ ਦਿੱਤੇ।'

ਹਾਂ, ਵੇਚ ਦਿੱਤੇ।'

'ਪਰ ਕਿਵੇਂ?'

ਉਹ ਇੰਝ ਕਿ ਕੱਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੌਕੀਦਾਰੀ ਕੀਤੀ  
ਅਤੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਮੇਰ ਦੇ ਫਲ ਕਿਉਂ ਵਿਕ ਜਾਂਦੇ  
ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ  
ਆਪਣਾ ਮੱਥਾ ਫੜ ਲਿਆ।'

'ਕਿਉਂ, ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਵੇਖਿਆ ਤੂੰ?'

'ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਚੰਗੇ ਫਲ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ  
ਅਤੇ ਖਰਾਬ, ਬਾਸੇ ਫਲ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।  
ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰਾਬ, ਬਾਸੇ ਫਲ ਵੇਖਦੇ  
ਹੀ ਉਹ ਪੀਕੂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'  
ਹਥਨੀ ਗੁਸੈ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

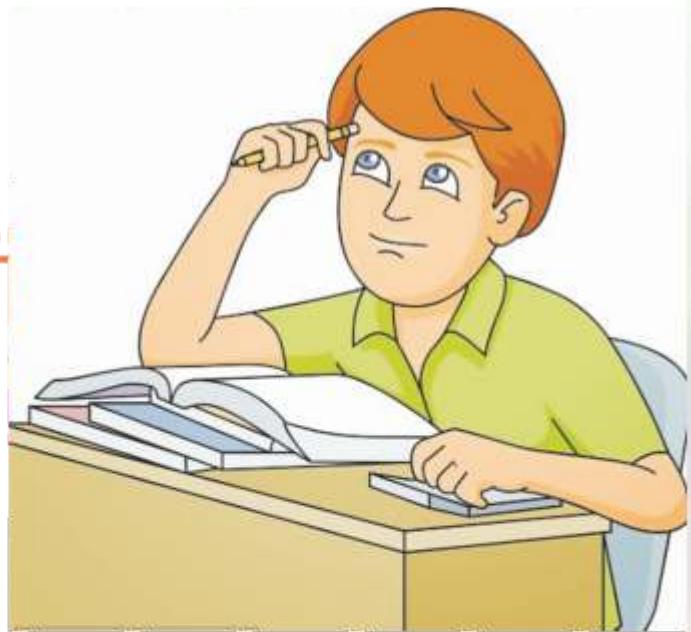
'ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਕ ਵੀ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ। ਤਾਂ  
ਵੇਖਿਆ, ਸਾਰੇ ਤਾਜੇ ਫਲ ਵੇਚ ਕੇ ਆਈ।'

'ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇ। ਕੱਲ ਤੋਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ  
ਕਰਾਂਗਾ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਾਂਗਾ ਅਤੇ  
ਤਾਜੇ ਫਲ ਵੇਚਾਂਗਾ।'

ਹਥਨੀ ਨੇ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਤਾ ਅਤੇ  
ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹਾਥੀ ਵੀ ਫਲ ਵੇਚ ਕੇ ਘਰ  
ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ■

# ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

- ◆ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਟਿਉਬ, ਬੱਲਬ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਵੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੈਟਸ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਢੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀ. ਵੀ. ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਮੇਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਰੱਟਾ ਨਾ ਲਗਾਓ ਸਗੋਂ ਸਮਝ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਟਾ ਲਗਾਏ ਉਤੱਤਰ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਕਿ ਸਮਝ ਕੇ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਉਤੱਤਰ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਹੁਲਾਰੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠ ਕੇ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਸਾਲਿੱਪ, 2 ਨੀਲੇ ਪੈਨ (ਜੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚੱਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ



ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖਾਈ (ਗੁੜੀ ਹੋਵੇ), ਪੈਸਿਲ, ਜੁਮੈਟਰੀ ਬਾਕਸ, ਕਲਿੱਪ ਬੋਰਡ ਆਦਿ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨੀਲਾ ਪੈਨ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਚੱਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਹਲਕਾ ਨਾਸਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਹੋਵੇ।

◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੱਗੇ ਨੈਟਿਸ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ, ਕਮਰਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੀਟ ਨੰਬਰ (ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ 'ਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

◆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਪਰਚੀ (ਕਾਗਜ), ਕਿਤਾਬ, ਕਾਪੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਈ ਹੋਈ।

◆ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ, ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

◆ ਪੇਪਰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਬਾਦ ਵਿੱਚ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤੱਤਰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਆਉ, ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾ ਛੁੱਡੋ। ■

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ



- ❖ ਸੁਤੁਰਮੁਰਗ ਭਾਵੇਂ ਉਡੱਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ 70 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤਿ ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸੁਤੁਰਮੁਰਗ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲਗਭਗ 9 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਮੱਕੜੀ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਗੁਬੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸਮ ਦੇ ਮਹੀਨ ਧਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਜਾਲ ਬੁਣਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਪਵਿੱਤਰ ਗੰਧ ਬਾਈਬਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਿੱਪੀਆਂ ਵਿਚ ਛੱਪਿਆ ਹੈ।
- ❖ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸੁਲਤਾਨ ਅਲਾਉਦੀਨ ਖਿਲਚੀ ਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ❖ ਮੁਗਲਕਾਲ ਵਿਚ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਪਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਭਾਰਤ ਆਏ ਸਨ।
- ❖ ਕੋਹਰੇ ਵਿਚ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਹਰੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਭਾਰਤੀ ਨੈਸੈਨਿਕ ਤਟਰੱਖਿਅਕ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸੰਨ 1977 ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ।
- ❖ ਬੰਗਾਲ ਕਲਬ ਆਫ ਕਲਕਤਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸੰਨ 1827 ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ।

- ❖ ਯੂਨਿਟ ਟਰਸਟ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਨ 1964 ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ।
- ❖ ਪਲੇਟੀਪਸ ਨੂੰ ਕਈ ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਮਿਸਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚਾਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨਾਚਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੇਹਿਨੀਲਟਮ ਨਾਚ ਗਾਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਭਾਰਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ‘ਰੈਡ ਕਲੀਡ ਲਾਈਨ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਅੰਗਰੀਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ‘ਆਲ ਰਾਈਟ’।
- ❖ ਨਾਇਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਝਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਹੱਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਮਣਕੇ, ਪੁੰਗਰੂ ਜਾਂ ਕੌਡੀਆਂ ਪਰੋ ਕੇ ਬੰਨੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧਾਰੇ ਨੂੰ ਤੜਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਗਉਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵੱਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਰੇਸਮ ਦੀ ਪੱਗ ਨੂੰ ਟਸਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਣ ਜਾਂ ਸੂਤ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਣੇ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਢੇਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਬਾਸ ਦੀ ਲੰਮੀ ਡਾਂਗ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਤੇਜਧਾਰ ਫਾਲ ਨੂੰ ਗੰਡਾਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਬੱਕਰੇ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦੀ ਖੱਲ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਮਸਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗ੍ਰਹਿਕਰਤਾ □ ਜਗਤਾਰ ਚਮਨ



ਕਹਾਣੀ : ਨੀਰਜ ਭਾਟੀਆ

## ਬਸ! ਇਕ ਮਿੰਟ

**WT**

ਲੋਕ ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆਇਆ ਉਸ ਨੇ ਬੈਗ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੋਲ ਰੱਖੇ ਸੌਂਫੇ ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਟੀ.ਵੀ. ਦਾ ਰਿਮੋਟ ਲਿਆ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਲੱਗਾ। ਮੈਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮੰਮੀ ਅੰਦਰ ਆਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਲੋਕ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਪਾਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰੂਸ ਹੋ ਜਾ ਫਿਰ ਕੁਝ ਖਾ ਲੈ। ਇਹ ਸਭ ਥਾਦ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਾ ਪਰ ਆਲੋਕ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਦੋਬਾਰਾ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਆਲੋਕ ਵਲੋਂ ਇਕ ਹੀ ਜਵਾਬ ਆਇਆ- 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ ਮੰਮੀ।'

ਆਲੋਕ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇਹੀ ਕੰਮ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਸ ਇਹੀ ਬੋਲਦਾ - 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ'। ਇਹ ਬੋਲ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ। ਉਸਦੀ ਇਸ 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ' ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ, ਉਸ ਦੇ ਟੀਚਰ ਵੀ ਢੁੱਖੀ ਸਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਲੋਕ ਦੀ ਦਾਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਵੀ ਆਲੋਕ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੜਾਣ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਲੜਕਾ ਨਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੜ ਸਕੇਗਾ ਬਲਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਏਗਾ। ਅਖੀਰ ਦਾਦੀ ਨੇ ਇਗਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਆਲੋਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਉਸ ਸਾਮ ਦਾਦੀ ਨੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰਕੀਬ ਦੱਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਲੋਕ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਲੋਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਜਗਾਇਆ। ਜਦ ਉਹ ਜਾਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਘੜੀ ਵੇਖੀ, ਅੱਜ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਤਦੇ ਉਸ ਦੀ ਸਕੂਲ ਬਸ ਆ ਗਈ।

ਆਲੋਕ ਬੋਲਿਆ- ਮੰਮੀ, ਛੇਤੀ ਟਿਫਿਨ ਦਿਉ, ਬਸ ਆ ਗਈ ਹੈ।

ਮੰਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ - 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ'।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਆਲੋਕ ਬੋੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਪਰ



ਬਸ ਦੇ ਹਾਰਨ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਰੁਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਟਿਫਿਨ ਦੇ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਪਿਆ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਦ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਹੋਮਵਰਕ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਆਲੋਕ ਦਾ ਅਧੂਰਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੇਖ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਲੋਕ ਨੂੰ ਝਿੜਕਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ 'ਲੰਚ ਬ੍ਰੈਕ' ਹੋਇਆ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਲੰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ ਸੀ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਬਾਦ ਆਲੋਕ ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਉਸ ਦਾ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਸੀ, ਅੱਜ ਉਸ ਨੇ ਬੰਗ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਾਣਾ ਮੰਗਿਆ। ਮੌਮੀ ਨੇ ਖਾਣਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪਾਪਾ ਕੋਲੋਂ ਜਦ ਆਲੋਕ ਨੇ ਰਿਮੋਟ ਮੰਗਿਆ ਤਾਂ ਪਾਪਾ ਨੇ ਕਿਹਾ— 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ।'

ਆਲੋਕ ਫਿਰ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੌਂਗਿਆ। ਹੁਣ ਆਲੋਕ ਅਗਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਸ ਇਕ ਹੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ — 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ।'

ਜਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਪਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਿਕਨਿਕ ਤੇ ਚਲਾਂਗੇ। ਆਲੋਕ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਠਿਕਾਣਾ

### ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਤਰੀ ਦੇ ਉੱਤਰ

- 1) ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ 2) ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ 3) ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ
- 4) ਕਸਤੂਰਬਾ ਗਾਂਧੀ 5) ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ 6) ਅਵਧੀ
- 7) ਰਜ਼ੀਵ ਗਾਂਧੀ 8) ਰਡੇਂਡੀ 9) ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ
- 10) ਸੀਮਾਂਤ ਗਾਂਧੀ 11) ਰਜ਼ੀਵ ਗਾਂਧੀ 12) ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਸੌਂਗਿਆ। ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਸਾਰੇ ਪਿਕਨਿਕ ਗਏ। ਆਲੋਕ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਪਾਪਾ 'ਡਿਜਨੀ ਪਾਰਕ' ਵੀ ਗਏ। ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਆਲੋਕ ਨੇ ਸਵਿਮਿਗ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹਾ — ਪਾਪਾ ਨੇ ਹਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਪਾਣੀ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਨੇ ਤਦੇ ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ — ਪਾਪਾ! ਪਾਣੀ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਪਾਪਾ ਬੋਲੇ — 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ।'

ਪਾਣੀ ਆਲੋਕ ਦੇ ਨੱਕ ਤਕ ਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਚਿਲਾਇਆ — 'ਪਾਪਾ ਬਚਾਓ।'

ਪਾਪਾ ਬੋਲੇ — 'ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ।'

ਅਨੇਂ ਵਿੱਚ ਆਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛੁੱਥ ਗਿਆ ਅਤੇ .....

ਅਨੇਂ ਨੂੰ ਇਕ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਨੀਦ ਤੋਂ ਜਾਗ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਬਾਰ ਉਥੇ ਖੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਦਾਦੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਿਆ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ— ਆਲੋਕ ਤੂੰ ਬਚਾਓ—ਬਚਾਓ— ਕਿਉਂ ਚੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ?

ਅੇਨਾ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਆਲੋਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਤੂ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਥੋਲਿਆ— ਦਾਦੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਹ ਕਰ ਦਿਓ। ਮੈਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਸ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਟਾਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਦਾਦੀ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਥੋੜੀ — ਜੋ ਥੱਚੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਕੰਮਚੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੁੜਾ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ।

ਦਾਦੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਲੋਕ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈਆਂ।

ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਪਿਕਨਿਕ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਏ।

□ ਜੈਇੰਦਰ

## ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਬ ਸੰਵਾਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ

**ਪੰਛੀਆਂ** ਫੌਲ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ 4-5 ਵਾਰ ਕੁਰੇਦ ਕੇ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਫੜਫੜਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਡਾਨ ਭਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦਰਸ਼ਾਵ ਚੁੱਝ ਨਾਲ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰੇਦਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਨ ਢੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੰਬ ਕੁਰੇਦਣਾ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਕਸਰਤ ਵੀ ਹੈ।

ਸਾਇਥੋਰੀਆ ਦੇ ਪੰਛੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੈਮਸ ਥਾਪ ਨੇ ਪੰਛੀਆਂ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਜ਼ਿਗਲਾਂ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਖਾਸ ਗੱਲ ਵੇਖੀ ਉਹ ਹੈ ਚੁੱਝ ਨਾਲ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰੇਦਨਾ।

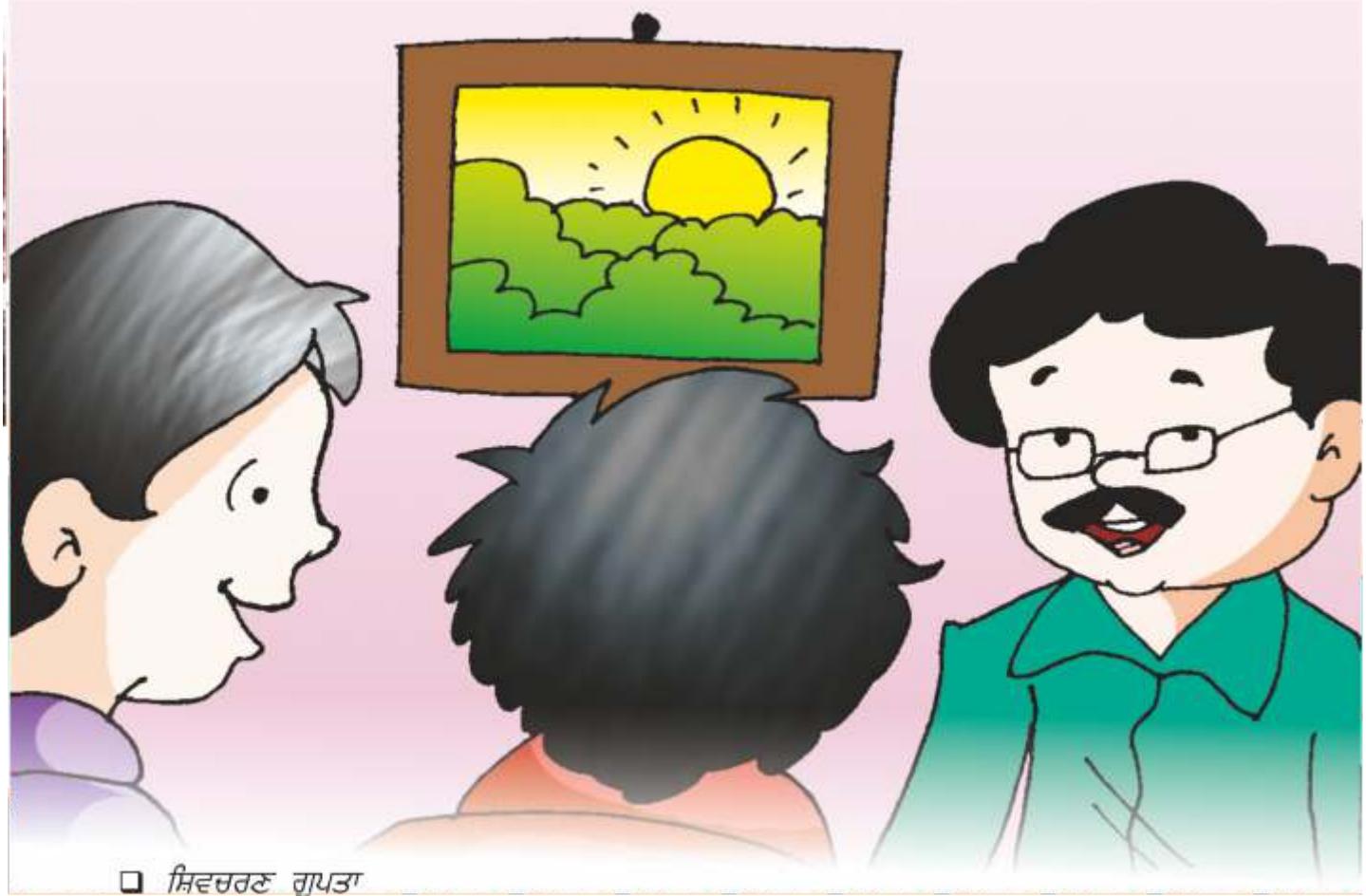
ਜੈਮਸ ਥਾਪ ਦੀ ਇਕ ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰੇਕ ਪੰਛੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਪੂਛ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਚੁੱਝ ਇਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਰੇਦਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖੰਬਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਚੀਲ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਖੰਬ ਰੇਤ ਦੇ ਢੇਰ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਰੇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੇਰ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਚੁੱਝ ਨਾਲ ਖੰਬ ਸੰਵਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦਰਸ਼ਾਵ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੇਤ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਵਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਤਖ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਢੁਬਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੰਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਰਗਾ ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ-ਪੇਂਦੇ ਜਾਂ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੀ ਚੁੱਝ ਨਾਲ ਖੰਬ ਕੁਰੇਦਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪੰਛੀ ਵਿਗਿਆਨਕਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - ਪੰਛੀ ਆਪਣੀ ਚੁੱਝ ਖੰਬਾਂ ਤੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਚੁੱਝ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਤੇਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਝ ਇਸ ਤੇਲ ਕਾਰਨ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖੰਬਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਪੰਛੀ ਵਰਖਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਡਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੰਬਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਸ਼ਾਵ ਇਹ ਤੇਲ ਬਰਸਾਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ 'ਰੇਨਕੋਟ' ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ■





□ ਸਿਵਚਰਣ ਗੁਪਤਾ

## ਫਿਰ ਤੋਂ ਪੜਾਈ

**H**ਿਰ ਦਾ ਇਕ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਕੂਲ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਧਿਆਪਕਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਿਮੀਪਲ ਆਦਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇਰ ਸਿਨਹਾ ਗਣਿਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਨੌਜਵੀ ਜਮਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਨਵ ਜਿਥੇ ਬੜਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਜਮਤ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫਸਟ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਉਸਦਾ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚੂ ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਵਿੱਚੂ ਲਈ ਗਣਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਿਨ ਵਿਸ਼ਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤਕ ਉਹ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚ 'ਗ੍ਰੇਸ' ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਵਿੱਚੂ ਨੂੰ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬੜਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।

ਉਹ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਛਿਮਾਹੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੇੜੇ ਆਈ ਵੇਖ ਵਿੱਚੂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਮਾਨਵ ਦੇ ਕੋਲ ਆਇਆ ਅਤੇ ਬੜੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ— ਮਾਨਵ, ਤੂੰ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਡਲਾ ਅਤੇ ਚਹੇਤਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਤੇਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਤੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਪੁੱਛ ਆ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰਟ ਕੇ ਪਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈ ਆਉਂਗਾ ਅਤੇ ਵਾਰਜਿਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।

ਮਾਨਵ ਨੇ ਵਿੱਚੂ ਨੂੰ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਭਰੀਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਦਯਾ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ।

ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਮਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਗਲੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿੜ੍ਹ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਦੂਸਰੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚੇ। ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭ੍ਰਾਈਂਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਇਆ ਅਤੇ ਵਿੜ੍ਹ ਨੂੰ ਕਿਹਾ— 'ਵਿੜ੍ਹ ਬੇਟਾ, ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਕਠਿਨ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਸੇ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੌਹਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਪਏਗਾ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਝਾਊਂਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਵਾਊਂਗਾ। ਵਿੜ੍ਹ ਬੇਟਾ, ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਰਟਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਖਤ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ। ਉਝ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਿਯਮਿਤ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਗਣਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਸਕਿਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਚੰਗਾ, ਕੱਲ ਇਸੇ ਵਕਤ ... ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ।' ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਚਲੇ ਗਏ।

ਵਿੜ੍ਹ ਨੇ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੱਲ ਬੜੇ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀ। ਉਹ ਹੁਣ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਿਨਹਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਗਣਿਤ ਤੋਂ ਅਥਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪੜਾਈ ਨਾਲ ਵਿੜ੍ਹ ਦਾ ਗਣਿਤ ਦਾ ਭਰ ਖਤਮ ਗਿਆ। ■

## Form-IV (See Rule - 8)

1. Place of Publication	Sant Nirankari Satsang Bhawan, Sant Nirankari Colony, Delhi- 110009
2. Periodicity of Publication	Monthly
3. Printer's Name (whether citizen of India) Address	C.L. Gulati Yes, Indian Room No. 11 Gurbachan Niwas Sant Nirankari Mandal, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009
4. Publisher's Name (Whether Citizen of India) Address	C.L. Gulati Yes, Indian Room No. 11 Gurbachan Niwas Sant Nirankari Mandal, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009
5. Editor's Name (Whether Citizen of India) Address	Sulekh Saathi Yes, Indian 2/60, 3rd Floor Sant Nirankari Colony, Delhi-110009
6. Name & Address of individuals, who own the newspaper and partners or share holders holding more than one percent of the total capital.	Sant Nirankari Mandal, Sant Nirankari Colony, Delhi-110009

I, C.L. Gulati, do hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date : 1.3.2020

C.L. Gulati  
Publisher

# ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ

## ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ ਬਣਾਈਏ

**ਨਿ** ਮਰਤਾ ਇਕ ਸਹਿਜ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਮਹਾਨਤਾ ਸਚਮੁਚ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਮਰ ਹੋਏਗਾ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਮਰ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੁਣਵਿਗੀਨ ਵੀ। ਮਿਰੋਵਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੁਝੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਸਾਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੈਲੀ ਐਨੀ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਮਗਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਸੁਧ ਵਿਵਹਾਰ ਨੇ ਸਭ ਦਾ ਮਨ ਮੌਹ ਲਿਆ ਸੀ।

ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੀਕਿ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਆਪ ਗਵਾਉਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਮਹਾਨ ਸੰਤ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਕੰਨਫਿਊਸ਼ਨਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਆਏ ਸਨ ਕਿ ਜੀਭ?

ਚੇਲਿਆਂ ਨੇ ਉਤੱਤ ਦਿੱਤਾ - 'ਜੀਭ'।

ਸੰਤ ਨੇ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ - ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਜੀਭ?  
‘ਦੰਦ’ ਚੇਲਿਆਂ ਦਾ ਉਤੱਤ ਸੀ।



ਇਸ ਦੇ ਬਾਦ ਕੰਨਫਿਊਸ਼ਨਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੰਦ ਜੀਭ ਦੇ ਬਾਦ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਖਤ ਹਨ ਜਦੀਕਿ ਜੀਭ ਨਿਮਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਸਟਾਚਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦੇ ਲਚੀਲੇਪਨ ਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਹੀ ਲਚੀਲਾਪਨ, ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿਸਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਚੀਲੇਪਨ ਨਾਲ ਕਠੋਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਗ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸਵਾਸ ਦੀ ਬੁਲੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਡੀ ਖੁਦ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪੀਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਆਤਮਵਿਸਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਗਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਮੁਸਕਲ ਕੰਮ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ ਤਕ ਜੁੜ ਸਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਮਲ, ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ।

ਨਿਮਰਤਾ ਇਕ ਸਹਿਜ ਮਾਨਵੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਆਪ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਪਾਖੰਡ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਛੁਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਦਰਅਸਲ ਸਾਡੀ ਸਹਿਜਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਉਲਟ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਾ ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਖੁਦ ਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਜੇੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਚਮੁਚ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਇਕ ਉਚਾਈ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਲਿਆਂਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੱਦ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਵਧਣਾ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੈਂਵੇਂ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਘਮੰਡੀ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੈਨਾ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ। ਨਿਮਰਤਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਣਗੇ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਥੋੜੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਆਪ ਦੀ ਥੋੜੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਢੰਗ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਗੈਰ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਪ ਦੇ ਕੰਮ ਆਏਗੀ। ਆਪ ਦਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਵੇਸ਼-ਚੂਸਾ, ਚਾਲ-ਚਲਣ, ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ, ਸਫਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ, ਸਾਡਾ ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਿਮਰਤਾਪੂਰਵਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸਭਿਆਤਾ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵੀ ਹੈ। ■

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ : ਵਿਭਾ ਵਰਮਾ

# ਏਰੋਬਿਕ

## ਕੀ ਹੈ?

ਏ

ਰੋਬਿਕ ਨੂੰ ਅੱਜ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ ਓਨੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਏਰੋਬਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਨਾਚ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਥਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਡਾ. ਕੇਨੇਥ ਕੁਪੂਰ ਨੇ ਲਗਭਗ 20 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਈਸੈਨਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਦਰਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਏਰੋਬਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਝੂਨ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਵਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੂਧ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਏਰੋਬਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪੂਰਣਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਝੂਨ-ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਫੇਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸੂਧ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਰੋਬਿਕ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਝੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੁਸ਼ਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਵੀ ਹੈ।



□ ਬਲਤੇਜ਼ ਕੋਮਲ

# ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ

**ਅ**ਮੀਰ ਥੋੱਡ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਬੱਚਾ ਸੀ। ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖਰਾਬ ਆਦਤ ਇਹ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬੇਕਸੂਰ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਰਣ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਸਮੀਰ ਦੇ ਪਾਪਾ ਇਕ ਲੇਖਕ ਸਨ ਉਹ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਗਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ ਸੀ।

ਸਮੀਰ ਦੇ ਪਾਪਾ ਨੇ, ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਵੇਖੋ ਸਮੀਰ ਬੇਟਾ, 'ਤੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਰਣ ਹੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?'।

ਲੇਕਿਨ ਸਮੀਰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਨਸੀਹਤ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਫਸਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਜਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਦੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਮਾਸਾ ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ

ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਟੋਰੀ ਰੱਖਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਕੈਦ ਹੋਈ ਚਿੜੀ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀ ਨਾ ਕੁਝ ਪੀਦੀ। ਉਹ ਭੁੱਖੀ ਅਤੇ ਪਿਆਸੀ ਹੀ ਸਮੀਰ ਦੇ ਪਿੱਜਰੇ ਵਿੱਚ ਦਮ ਤੇਜ਼ ਦਿੰਦੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਮੀਰ ਫਿਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਪੰਛੀ ਫੜਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਘੁੱਗੀ ਦੇ ਆਲੂਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ। ਆਦਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ।

ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਦ ਜਦ ਘੁੱਗੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਲੂਣੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੇਖਿਆ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਸਮੀਰ ਦੇ ਪਿੱਜਰੇ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਗਏ। ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਉਠੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਡੂ ਭਰ ਕੇ ਚੌਰ-ਚੌਰ ਨਾਲ ਜੋਰ ਮਚਾਉਣ ਲੱਗੀ।

ਘੁੱਗੀ ਦਾ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ, ਤੱਤੇ, ਕਬੂਤਰ, ਮੈਨਾ ਅਤੇ ਕਾਂ ਆਦਿ ਆ ਪਹੁੰਚੇ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ ਬੇਬਸ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੀਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਡੰਡਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅੱਨੇ ਪੰਛੀ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਤੀਸ ਮਾਰ ਖਾਂ' ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨੇ ਸਤਾਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਅੰਦਰ





ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਪਿੰਜਰਾ ਵੀ ਉਠਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਹੁਣ ਉਥੇ ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਇੱਕਲੀ ਸੀ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਹੀ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਲੜਕਾ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦਿੱਗਾ।

ਸਮੀਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਅਮਿਤੇਜ਼, ਸਮੀਰ ਦੇ ਕੌਲ ਆਇਆ। ਦੋ ਮਾਸੂਮ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਹੋਇਆ। ਸਮੀਰ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਘਟੀਆਂ ਹਰਕਤ ਤੇ ਅਮਿਤੇਜ਼ ਨੂੰ ਬੜਾ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੂੰ ਬੜਾ ਜਾਲਿਮ ਅਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਦੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ?”

“ਮੈਂ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਣੁ-ਪਾਣੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਏ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ? ਤੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੇ ਇਤਥਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।” ਐਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮੀਰ ਪਿੰਜਰਾ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ।

ਅਮਿਤੇਜ਼, ਸਮੀਰ ਦੀ ਮੂਰਖਤਾ ਸਮਝ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਅਗਰ ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਨਾ ਮੰਨੇ। ਚਲੋ ਇਹਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਝਾ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਉਸ ਨੇ ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਵੇਖ ਸਮੀਰ! ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜੁਦਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੀਸ਼ਵਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੱਲ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਉਠਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਤੇ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰੇਗੀ? ਕੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਤੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕੇਗਾ? ਉਹ ਵੀ ਜਾਲਿਮ ਅਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿੱਚ।

- ਵੇਖ ਮਿੱਤਰ, ਹਰ ਪੰਛੀ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹਾਂ। ਅਗਰ ਤੈਨੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸੌਂਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਛੱਤ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਦਾਲਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੇਖਣਾ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਘਰ-ਵਿਹੜਾ ਕਿੰਨਾ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।” ਅਮਿਤੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮੀਰ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਢੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ।

ਉਹਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੰਛੀਆਂ ਤੇ ਜੁਲਮ ਢਾਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਉਸੇ ਪਲ ਪੁੱਗੀ ਦੇ ਦੌਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਕੌਲ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਨ।

ਸਮੀਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਿੰਜਰਾ ਵੀ ਤੌੜ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ■



# ਰੰਗ ਬਰੋ



ਨਾਮ ..... ਉਮਰ .....

ਪੂਰਾ ਪਤਾ .....

# ਜਨਵਰੀ ਅੰਕ ਦੀ ਰੰਗ ਭਰੋ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਪਹਿਲਾ ਨੰ :

ਜਸਮੀਤ ਭੱਟੀ (ਉਮਰ 11 ਸਾਲ)  
ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ - ਸਰਦੂਲਗੜ੍ਹ  
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਮਾਨਸਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਦੂਜਾ ਨੰ :

ਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ (ਉਮਰ 10 ਸਾਲ)  
ਪਿੰਡ ਦਰੋਗੇਵਾਲ, ਡਾਕਖਾਨਾ - ਬੰਦੌਰਾ  
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ - ਸੰਗਰੂਰ (ਪੰਜਾਬ)

ਤੀਜਾ ਨੰ :

ਹਰਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਉਮਰ 9 ਸਾਲ)  
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਕੁਰਾਈ  
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਐਸ.ਏ. ਐਸ ਨਗਰ,  
ਮੋਹਾਲੀ, (ਪੰਜਾਬ)



ਪਿਛਲੇ ਸਫੇਂ ਤੇ ਇਕ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੱਤਰ 'ਚ ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਭਰ ਕੇ **25 ਮਾਰਚ 2020** ਤਕ ਸੰਪਾਦਕ, 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ', ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਦਿੱਲੀ-9 ਦੇ ਦਫਤਰ ਚ ਭੇਜ ਦਿਓ।

ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ' ਦੇ **ਮਈ 2020** ਅੰਕ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ।

15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦੇ ਥੱਥੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ -**

ਰੋਸ਼ਨ ਅਗਰਵਾਲ (ਬੋਹਾ),  
ਏਕਮਜ਼ੇਤ ਕੌਰ (ਮੋਹਾਲੀ),  
ਹੈਵਨਸੁਮਨ (ਫਗਵਾੜਾ),  
ਜਸਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਬੋਹਾ),  
ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ (ਜਗਰਾਉ),  
ਵੰਸਿਕਾ ਬੇਬੇ (ਬੁਢਲਾਡਾ),  
ਪਰਵੀਨ ਕੌਰ (ਨਾਨਕ ਨਗਰੀ),  
ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ (ਭੈਰੋ ਮਾਜ਼ਰਾ),  
ਸਮੀਪਤਾ ਖੁਰਾਨਾ (ਜਲੰਧਰ),  
ਸੁਭਪ੍ਰੀਤ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ),  
ਸਹਿਜ ਬਾਂਸਲ (ਪਾਤੜਾ),  
ਸੁਖਮੀਤ (ਸਰਦੂਲਗੜ੍ਹ),  
ਗੁਰਮੁਖ ਨੂਰ (ਗੁਮਟਾਲਾ),  
ਸਿਦਕ ਭਾਟੀਆ (ਦੇਰਘਾ),  
ਗੁਰਲਾਲ ਸਿੰਘ (ਹੀਰੋਖੁਰਦ),  
ਰਾਧਾ (ਜਗਰਾਉ),  
ਅਰਸਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਹੁਪੇਵਾਲ),  
ਸੁਖਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ (ਮਾਨਸਾ),  
ਗੁਰਵਿੰਦਰ (ਜੀਗਾ),  
ਹਰਸੂਲ (ਕਲਿਆਣਪੁਰ),  
ਪੇਰਨਾ (ਬੇਦੀ ਨਗਰ),  
ਏਕਤਾ (ਹਰੀਕੇ ਪਤਨ)।

## ਮਾਰਚ ਅੰਕ ਦੀ ਰੰਗ ਭਰੋ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ

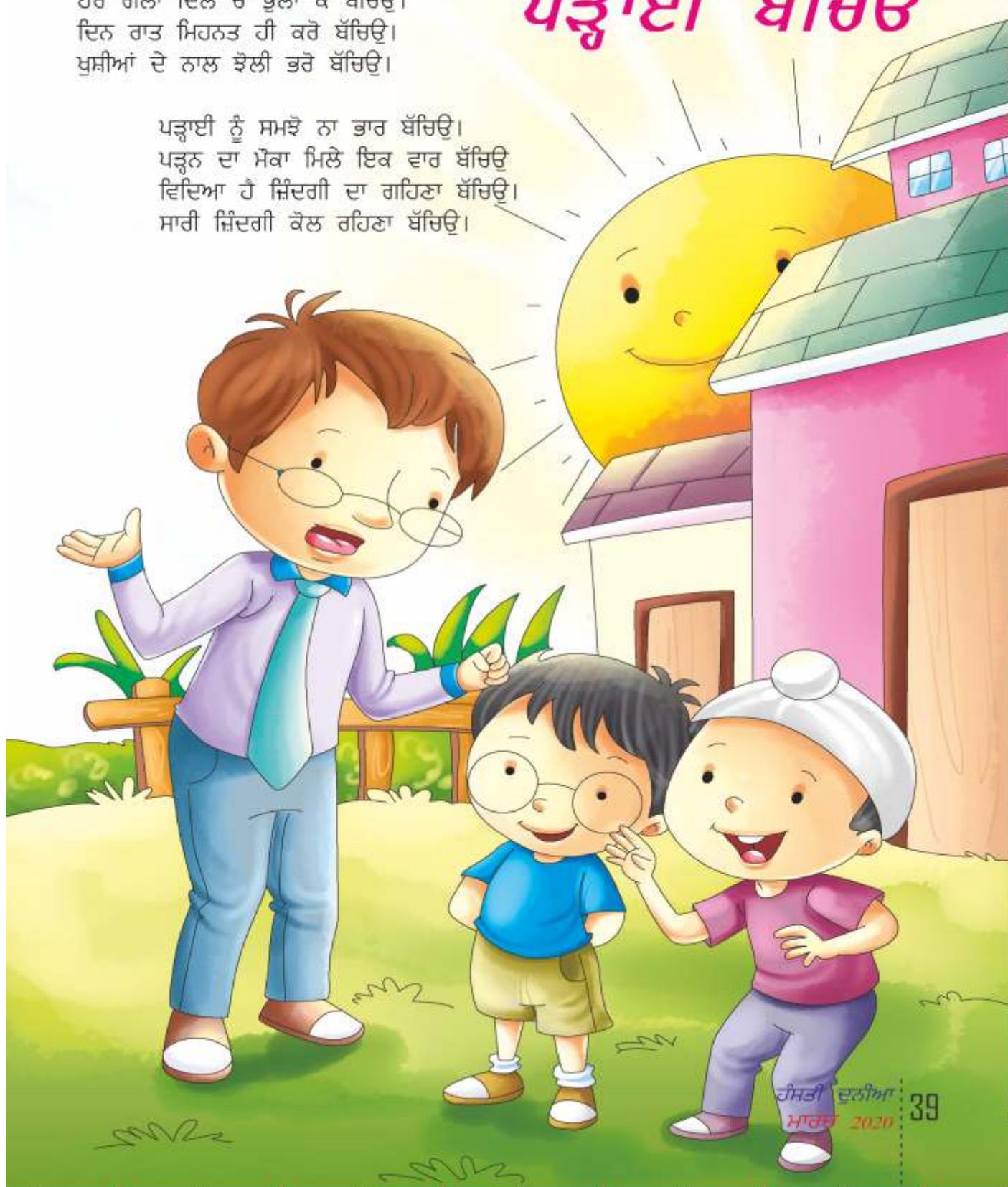
□ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਪਾਠਕ

ਕਰ ਲਉ

# ਪੜ੍ਹਾਈ ਬੱਚਿਓ

ਕਰ ਲਉ ਪੜ੍ਹਾਈ ਚਿੱਤ ਲਾ ਕੇ ਬੱਚਿਓ।  
ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਿਲ ਚੌ ਭੁਲਾ ਕੇ ਬੱਚਿਓ।  
ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਹੀ ਕਰੋ ਬੱਚਿਓ।  
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝੇਲੀ ਭਰੋ ਬੱਚਿਓ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਨਾ ਭਾਰ ਬੱਚਿਓ।  
ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਇਕ ਵਾਰ ਬੱਚਿਓ  
ਵਿਦਿਆ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਬੱਚਿਓ।  
ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਕੈਲ ਰਹਿਣਾ ਬੱਚਿਓ।



## ਗੁਰੂ-ਵੰਦਨਾ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦਿਕਸ਼ਾ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦੀ ਪਾਵਣ ਹਥੁਣੀ ਵਿੱਚ 'ਨਿਰਕਾਰੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਥਲ' (ਸਮਾਲਖਾ) ਵਿੱਚ ਹੋਏ 72ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਨਿਰਕਾਰੀ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ-ਵੰਦਨਾ ਕੀਤੀ।





# ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

- \* ਬ੍ਰਹਮਿਆਨ ਦੀ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਗਦਿਲੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਲ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- \* ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਨਮੇਲ ਉਪਹਾਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸੁਕਰਾਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਚੌਗਾਸੀ ਲੱਖ ਜੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨਸਾਨੀ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਰਵਸੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅਨਮੇਲ ਬਣਾਏ।
- \* ਜਾਤਿ, ਧਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ, 'ਸਕਲ-ਓ-ਸੂਰਤ' ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹਨ।
- \* ਪਿਆਰ, ਨਿਮਰਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ਾਲਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਕਹਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਯੁਗ ਅਤੇ ਹਰ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਮਾਨਵ-ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਇਹੀ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸ ਬਣ ਜਾ।
- \* ਸੰਤ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅਸਲੀ ਸਵਰੂਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਸਲੀ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦਿਕਸ਼ਾ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜਾ)

- \* ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੇੜਨ ਦਾ ਨਾਮ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਵੀ ਸੱਚੀ ਭਗਤੀ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ।
- \* ਅਗਰ ਆਪ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- \* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਮਾਨਵਤਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
- \* ਸੱਚਾ ਮਿੱਤਰ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- \* ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਅਜਿਹਾ ਦਰਵਾਜਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- \* ਹਨੌਰਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਟਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਯਤਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- \* ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਭਲੇ ਹੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ ਪਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਉ।

(ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜਾ)

- \* ਮਨੁੱਖ ਜਿੰਨਾ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨਾ ਹੀ ਕਰਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
- ਵਿਨੋਭਾਭਾਵੇ
- \* ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।  
- ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ

□ ਸੰਗਹਿ ਕਰਤਾ : ਡਿੱਪਲਜੀਤ ਰੰਧਾਵਾ

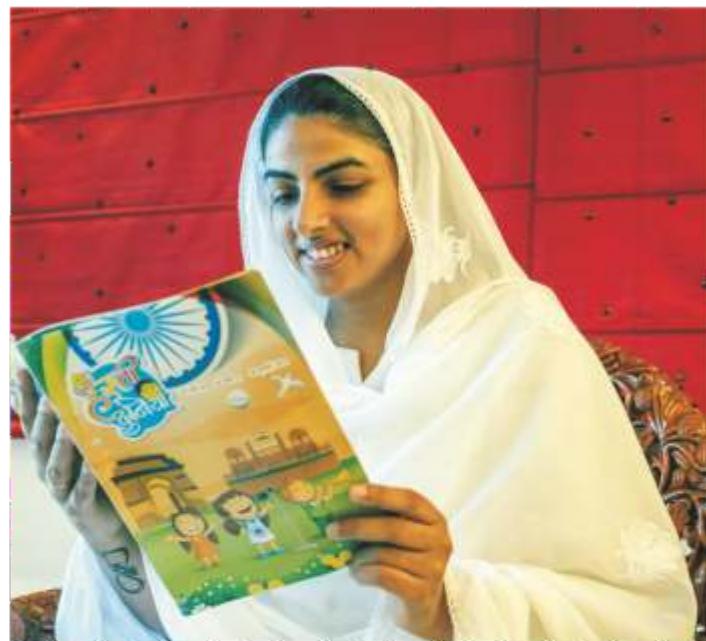
## ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਓ

**ਜ**ਦ-ਜਦ ਵੀ ਪੀਰ, ਪੈਰੀਬਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉਦਾਰ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪੈਗਾਮ ਜਾਂ ਸੱਚ-ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਨ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹਨ ਬੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ (Spoken words) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਤਿਸੰਗ, ਸਮਾਜ ਆਦਿ। ਸੱਚ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਬੋਲਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਉਨਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਲਿਖਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ (Written words) ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਾਧਨ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੁਰਾਤਨ ਪੀਰ-ਪੈਰੀਬਰਾਂ ਦੇ ਧਰਮ-ਸਾਸ਼ਤਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਬ੍ਰਹਮਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਯਾ, ਕਰੁਣਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਪਾਪ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਵ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ ਹੈ।

ਜੋ 'ਸੋਕ' ਤੂਨੇ ਦੇਖਾ, ਅੱਜੋਂ ਕੇ ਭੀ ਦਿਖਾ ਦੇ।  
ਹੈ ਆਦਮੀ ਕੇ ਜਿੰਮੇ ਕੁਝ ਫਰਜ਼ ਆਦਮੀ ਕੇ।

ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਤਿਸੰਗ ਭਵਨ ਹਨ ਜੋ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜੀਵਿਤ ਸ਼ਕਤੀ (surviving force) ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਚਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ (Driving force) ਹੈ ਨਿਰੰਤਰ



ਸਤਿਸੰਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੰਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਵ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ 11 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲ ਪੱਤ੍ਰਕਾ ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ, 4 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਮੂਲ ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ 3 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕ ਨਜ਼ਰ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਕਾ ਅਭਿਯਾਨ ਮਾਂਗੀ ਸਭ ਕਾ ਯੋਗਦਾਨ, ਇਹ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। ਸਾਰੇ ਮਹਾਤਮਾ ਆਪ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜਾਉਂ।

ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸਾਵਿੰਦਰ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਪੜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅੱਜ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦਿਕਸ਼ਾ ਜੀ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਪੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੌਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪੜੀਏ? ਆਉ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰ-ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਈਏ-

ਉਠੋਂ ਜੁਟੈ ਸਭ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ  
ਕਰਕੇ ਖੂਬ ਤਿਆਰੀ।  
ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ, ਏਕ ਨਜ਼ਰ  
ਹਰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ।

## ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ

**B** ਚਪਨ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਚਿੜੀ ਰੁੱਖ ਤੇ ਬੈਠੀ ਸੀ। ਸਾਧੂ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਦਮੀ ਆਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਰੁੱਖ ਤੇ ਬੈਠੀ ਚਿੜੀ ਤੇ ਪਈ। ਉਸ ਨੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਰਿੜੀ ਜਮੀਨ ਤੇ ਢਿੜਾ ਗਈ। ਚਿੜੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੇ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਫਰਿਆਦ ਕੀਤੀ - "ਮਿਤੂ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਲੇਲ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਮਾਰਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਸੀ? ਮੈਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪ ਨਿਆਂ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਆਪ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਆਂ ਲਈ ਆਈ ਹਾਂ।"

ਧਰਮਰਾਜ ਨੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਚਿੜੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਸਟੀ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਛੀਆਂ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਪਸੂਆਂ ਅਤੇ ਪੈਛੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਅਗਰ ਮੈਂ ਇਕ ਚਿੜੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਧਰਮਰਾਜ ਨੇ ਪੈਛੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਬਿਅਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੈ? ਚਿੜੀ ਥੋਲੀ, "ਮਹਾਰਾਜ, ਮੇਰੀ ਫਰਿਆਦ ਸਿਰਫ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਾਰਿਆ ਹੈ? ਮੇਰਾ ਕਹਿਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਵਕਤ ਕਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸੀ? ਇਸ ਦੀ ਵੇਸ਼-ਭੂਸ਼ਾ ਸਿਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਵਕਤ ਸੰਤ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਅਗਰ ਇਹ ਸਿਕਾਰੀ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦੀ। ਮੈਂ ਉਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਿਕਾਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮੈਂ ਇਹਨੂੰ ਇਕ ਸੰਤ, ਦਯਾ

ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਧੂ ਇਕ ਸਿਕਾਰੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਉਸ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਸਲੀ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਸੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਧਰਮ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਅਧਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਧਰਮਰਾਜ ਨੇ ਚਿੜੀ ਦੀ ਫਰਿਆਦ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੱਜ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ।

ਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚਿੜੀ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਰੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚਿੜੀ ਥੱਕ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚੀ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਲਟਕਾ ਦਿੱਤਾ - "ਦੜ ਵੱਟ, ਜਮਾਨਾ ਕੱਟ" (ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ) ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਅੱਜ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਵੀ ਮਿਤੂ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਿਨ ਸਾਧੂ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਕਾਰੀ ਮਾਸੂਮ ਚਿੜੀ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਮੱਛਲੀ ਛੋਟੀ ਮੱਛਲੀ ਨੂੰ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੱਡੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਮਗਰਮੱਛ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੌਸਾਂ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਬਗਲੇ ਆਪਣਾ ਸੁਆਰਥ ਸਿਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀ ਸਿਸਟੀ ਦਾ ਤਾਣ-ਬਾਣਾ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਿੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਕ ਮਹਿਸੂਸਾ ਜਿਹੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਾਸੂਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਚਲੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਧੂ ਦੇ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਕਾਰੀ ਦੇ ਧੋਖੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੰਚਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਸਾਧੂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵੇਸ਼-ਭੂਸ਼ਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਕਦੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਖਤਮ ਹੋਣਗੀ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਲੈ ਜਾਏਗੀ, ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ।

ਬਾਲ ਗੀਤ - ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ

# ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਚੇ

ਹੱਸਦੇ ਟੱਪਦੇ ਨੱਚਦੇ ਗਾਊਂਦੇ,  
ਮਾਰਨ ਗਲੀ ਵਿਚ ਜਦ ਕਿਲਕਾਰੀ।  
ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਚੇ,  
ਜਾਵਣ ਗਲੀ ਵਿਚ ਮਹਿਕ ਖਿਲਾਰੀ।

ਨਾ ਕੋਈ ਜਾਤ ਨਾ ਕੋਈ ਪਾਤ,  
ਛੁਤ-ਛਾਤ ਦੀ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਬਾਤ।  
ਭੇਦ-ਭਾਵ ਇਹ ਮੂਲ ਨਾ ਜਾਣਨ,  
ਖੇਡਦਿਆਂ ਵੱਲ ਮਾਰੋ ਝਾਤ।  
ਜਿਥੇ ਸਾਰੇ ਹੋਣ ਬਰਾਬਰ,  
ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈ ਦੁਨੀਆ ਨਿਆਰੀ।  
ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਚੇ - - - - ।

ਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰੇਲ ਬਣਾ ਕੇ,  
ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਊਂਦੇ।  
ਪਿਆਰ ਮੁੱਹਤ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ,  
ਗਲੀ-ਗਲੀ ਘਰ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਊਂਦੇ।  
ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਲਾਂ ਦੀ,  
ਸਿਰ ਉਤੇ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਖਾਰੀ।  
ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਚੇ - - - - ।

ਦੇਸ਼ ਮੇਰੇ ਦੇ ਸੂਝਵਾਨ ਲੋਕੋ,  
'ਅਮਰੀਕ ਤਲਵੰਡੀ' ਦੇਵੇ ਸੁਝਾਓ।  
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਡ ਮਨਾਂ ਦੇ ਉਤੇ,  
ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਦਾਗ ਨਾ ਲਾਓ।  
ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਫਰਕ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ,  
ਸਕਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਵੱਖਰੀ ਧਾਰੀ।  
ਛੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬੱਚੇ - - - - ।





# ਦਾਦਾ ਜੀ

ਚਿੱਠਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ - ਅਜੈ ਕਾਲੜਾ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਕਸ਼ ਰਾਜਾ ਹਿਰਣਾਕਸ਼ਯਪ ਨੇ ਤਪਸਿਆ ਕਰਕੇ ਬੁਹਮਾ ਜੀ ਤੋਂ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾ, ਰਾਕਸ਼ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨੂੰ ਮਾਰ ਨਾ ਸਕੇ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਰੇ, ਨਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਤੇ, ਨਾ ਆਸਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬਾਹਰ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਸਤਰ-ਅਸਤਰ ਨਾਲ ਨਾ ਮਰੇ।



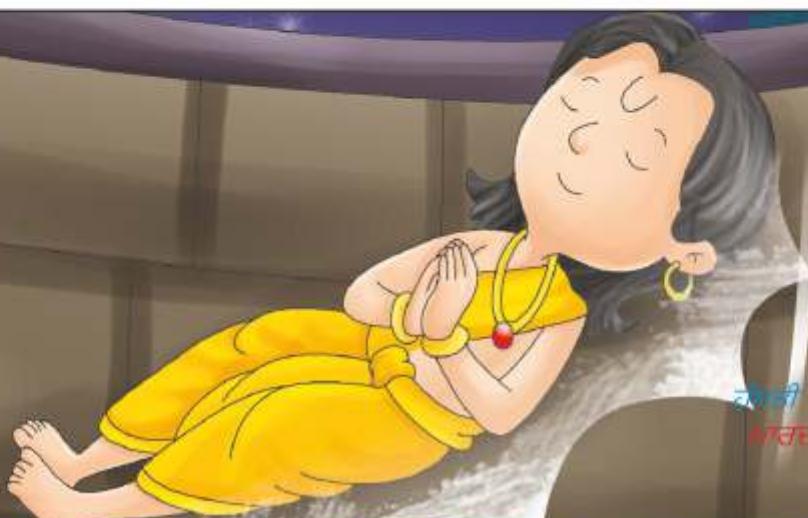
ਅਜਿਹਾ ਵਰਦਾਨ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਬਣ ਬੈਠਾ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹਿਰਣਾਕਸ਼ਯਪ ਦੇ ਘਰ ਪੁਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਟੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪੁੱਤਰ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ।



ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸਣੂ ਦਾ ਪਰਮ ਭਗਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ  
ਭਗਵਾਨ ਵਿਸਣੂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੀ।



ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਦੇ ਨਾ ਮੰਨਣ ਤੇ ਹਿਰਣਕਸ਼ਯਪ ਉਹਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੇ ਉਤਾਰੁ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ  
ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਲੇਕਿਨ ਪ੍ਰਭੂ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਬਚਦਾ ਰਿਹਾ।





ਹਿਰਣਾਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਭੈਣ ਹੋਲਿਕਾ ਨੂੰ ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚਾਦਰ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜੋ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ।



ਹਿਰਣਾਕਸ਼ਯਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਹੋਲਿਕਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਕੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ।



ਹੋਲਿਕਾ ਬਾਲਕ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਮਾਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਵਰਦਾਨ ਵਾਲੀ ਚਾਦਰ ਖੁਦ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਬੈਠੀ।



## ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਖ

ਦੋਹਾਂ ਚਿਤੱਗਾਂ ਵਿਚੋਂ  
10 ਅੰਤਰ ਲੱਭੋ!





[radio.nirankari.org](http://radio.nirankari.org)

24x7



[kids.nirankari.org](http://kids.nirankari.org)

Catch the latest episode  
on **23<sup>rd</sup>** of every month



[www.nirankari.org](http://www.nirankari.org)

Catch the latest episode  
on **10<sup>th</sup>** of every month

## Bhakti Sangeet

[radio.nirankari.org](http://radio.nirankari.org)

Catch the latest episode  
on **20<sup>th</sup>** of every month



Voice Divine  
Voice Divine

[radio.nirankari.org](http://radio.nirankari.org)

Catch the latest episode  
on **1<sup>st</sup> & 16<sup>th</sup>** of every month

Video & Audio Webcasts on [www.nirankari.org](http://www.nirankari.org) - Every month



SANT NIRANKARI MISSION

Registered with the  
Registrar of Newspaper  
For India Under RNI No. 32345/77

Delhi Postal Regd. No. G-3/DL (N)/137/2018-20  
Licence No. U (DN)-60/2018-20  
Licenced to post without Pre-payment



## ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ-ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਓ !

ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਏਕ ਨਜ਼ਰ ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ  
(ਗਿਆਰਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ) (ਤਿੰਨ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ) (ਚਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ)

'ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ' 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ' (ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਅਤੇ  
'ਏਕ ਨਜ਼ਰ' (ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ-  
ਪੜ੍ਹਕਾ ਵਿਭਾਗ, ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਨੌਜੇ  
ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਦਿੱਲੀ - 110009

PH. 011-47660200, E-mail : patrika@nirankari.org

ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ, ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ, ਏਕ ਨਜ਼ਰ (ਮਰਾਠੀ)  
ਅਤੇ ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ (ਨੇਪਾਲੀ) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
**Sant Nirankari Satsang Bhawan**

**1st Floor, 50, Morbag Road, Naigaon, Dadar (E) MUMBAI-400 014 (Mah.)**  
e-mail : chandunirankari@yahoo.com & marathi@nirankari.org

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

### TAMIL

Sant Nirankari Satsang Bhawan, #7, Govindan Street, Ayavoo Naidu Colony, Aminji Karai, CHENNAI-600 029 (T.N.) Ph. 04423740830

### ORIYA

Sant Nirankari Satsang Bhawan, Kazidiha, Post Madhupatna, CUTTACK-753 010 (Orissa) Ph. 0671-2341250

### TELUGU

Sant Nirankari Satsang Bhawan, No. 6-2-970, Khairatabad, HYDERABAD-500 029 Ph. 0104-23317879

### GUJRATI

Sant Nirankari Satsang Bhawan, 1st Floor, 50, Morbag Road, Naigaon, Dadar (E) MUMBAI-400 014 (Mah.) Ph. 22-24102047

### KANNADA

Sant Nirankari Satsang Bhawan, 88, Raitarvillas Road, Southend Circle, Basavangudi, BENGALURU-560 023 (Karnataka) Ph. 080-26577212

### BANGLA

Sant Nirankari Satsang Bhawan, 884, G.T. Road, Laxmipur-2 East Bardhaman—713101 Ph. 0342-2657219

ਪੜ੍ਹ-ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ ਦੇ ਪੁਸਾਰ ਅਭਿਆਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਕੇ  
ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਅਸੀਰਵਾਦ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੋ।

Posted at NDPSO Prescribed dates 23rd & 24th. Date of Publication: 17th & 18th (Advance Month)