



Hansti Duniya (Punjabi)

♦ Vol. 45 ♦ No. 04

♦ April 2021

₹15/-





ਹੁਕਮਤੀ ਦੁਨੀਆ

• Vol.- 45 • ਅੰਕ - 04 • ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 • Pages : 52
(ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਨੇਖੀ 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

Managing Editor : Sulekh Singh 'Sathi'

Editor (Honorary)

Sulekh Singh 'Sathi'

Email: editorial@nirankari.org

Ph.: 011-47660200

Fax: 011-27608215

Website: <http://www.nirankari.org>
kids.nirankari.org

Subscription Value

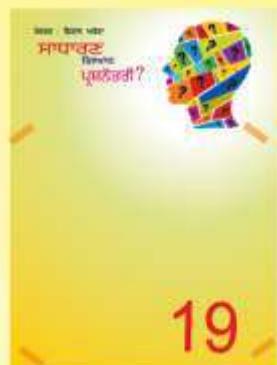
Country	1 Year	3 Years	5 Years	11 Years
India/Nepal	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
U.K.	£15	£40	£70	£150
Europe	€20	€55	€95	€200
USA	\$25	\$70	\$120	\$250
Canada/ Australia	\$30	\$85	\$140	\$300

Other Countries

Equivalent to U.S. Dollars as mentioned above.

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ



ਸਤੰਤਰ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	04
ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਤੀ	10
ਹਾਸਾ-ਖੇਡਾ	16
ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਤੀ	19
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?	27
ਰੰਗ ਭਰੋ ਪ੍ਰਤੀਯਗਿਤਾ	38
ਕਦੇ ਨਾ ਭੁਲੋ	42
ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਥ	50



ਚਿੱਤਰਕਥਾਵਾਂ

ਕਿੱਟੀ	20
ਦਾਦਾ ਜੀ	46





ਕਹਾਣੀਆਂ

ਦੇਸਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ

- ਡਾ. ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਆਸਟ 06

ਦੇ ਕੀੜੀਆਂ

- ਰਾਧਾ ਨਾਚੀਜ਼ 11

ਚੌਗੀ ਦੇ ਅਮਰੂਦ

- ਕਾਲੀ ਚਰਨ 14

ਭੁਗਾਈ ਵਿਚ ਚੰਗਿਆਈ

- ਸੁਕਿਤੀ 24

ਸੱਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ

- ਮੰਗੂ ਸਿੰਘ 28

ਦੋ ਗੁਣਾ ਹੋਇਆ ਇਨਾਮ

- ਕਮਲ ਜੀਨ 32

ਕੇਚੂਏ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਤਕ

- ਕਿਸੇਰ ਫੌਨੀਅਲ 35

ਮਰਹਮ

- ਸੀਤਾ ਰਾਮ ਗੁਪਤਾ 43

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੇਖ

ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

- ਪ੍ਰਮੇਦ ਹੀਰ 08

ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਮੇਵਾ-ਮੂੰਗਫਲੀ

- ਕੈਲਾਸ ਜੈਨ 12

ਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਕੌਪ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ

- ਗੋਵਿੰਦ ਭਾਰਦਵਾਜ 30

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ

- ਅਰਚਨਾ 33

ਮੁਠੀ ਮੱਛੀ

- ਪਰਸੂਰਾਮ ਸੁਕਲ 40

ਅੰਥ

- ਮੰਭਮ ਅਨੀਤਾ 44

ਗੀਤ-ਕਵਿਤਾਵਾਂ

ਗਰਮੀ ਆਈ ਗਰਮੀ ਆਈ

- ਪ੍ਰਿਯੇਕਾ ਗੁਪਤਾ 05

ਰੁੱਖ

- ਬਲਤੇਜ਼ ਕੌਮਲ 18

ਚਿੜੀ ਦੀ ਗਾਥਾ

- ਮੀਰਾ ਸਿੰਘ ਮੀਰਾ 26

ਆਈ ਵਿਸਾਖੀ

- ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਕੌਰ 34

ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਮੁੱਲ

- ਸਿਵਨਾਰਾਇਣ ਸਿੰਘ 39

ਪੜ੍ਹੇ ਪੜਾਉ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉ

- ਮਹਿੰਦਰ ਭੁਮਾਰ 45

ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ

ਪਿ

ਆਰੇ ਬਚਿਉ ! ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਆਜਾਦ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਜ ਤੋਂ 75 ਜਾਂ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਜਨਮੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜਤਨ ਪੂਰੇ ਜੋਰਾਂ ਤੇ ਸਨ। ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁਤੰਤਰਾ ਸੈਨਾਨੀਆਂ ਨੇ ਅਪਣੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸਦਕੇ ਹੀ 1947 ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਆਜਾਦ ਹੋ ਪਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਲੀਦਾਨੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੰਦਰਸ਼ੇਖਰ ਆਜਾਦ ਦਾ। ਅਜੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਮਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਚਿਉ ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸਦਕੇ ਮਿਲੀ ਆਜਾਦੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਪਾਏਗਾ ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਹੋਂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਭਾਸ਼ਾ-ਜਾਤੀ, ਪ੍ਰਾਤਿ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਅੰਤਰ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗ੍ਰਤ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।



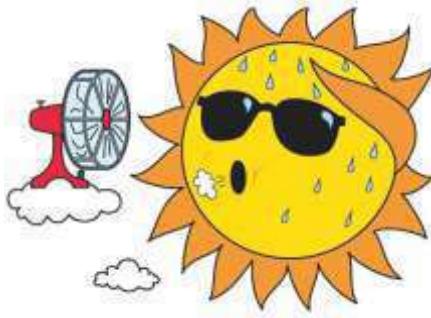
ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਕਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਇਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ ਲਈ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਜਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਸਨ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੁਗਪ੍ਰਵਰਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1963 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1980 ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਉਥੇ ਸਮੂਚੀ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਇਕ ਪਲ ਲਗਾ ਦਿਤਾ। ਅਲਗ-ਅਲਗ ਧਾਰਮਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ-‘ਧਰਮ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤੋੜਦਾ ਨਹੀਂ’। ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਤਨ ਨਾ ਤਿਆਗੇ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ 1980 ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਵੀ ਦੇਣੀ ਪਈ। ਅਜ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵਿਸਵ ਭਰ ਵਿਚ ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਵ-ਏਕਤਾ ਦੇ ਮਸੀਹਾ ਨੂੰ ਸਤ-ਸਤ-ਨਮਨ।

 ਸੁਲੇਖ ‘ਸਾਥੀ’

sulekh.sathi@nirankari.org

□ ਪ੍ਰਿਯੰਕਾ ਗੁਪਤਾ

ਗਰਮੀ ਆਈ ਗਰਮੀ ਆਈ



ਗਰਮੀ ਆਈ ਗਰਮੀ ਆਈ,
ਠੰਡੇ-ਮਿੱਠੇ ਸਰਬਤ ਲਿਆਈ।

ਮੂਬ ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਗਦਾ,
ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ।
ਮੰਮੀ ਨੇ ਲੱਸੀ ਬਣਵਾਈ,
ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਕਰੀਮ ਮਲਾਈ।

ਉਪਰੋਂ ਵੇਖੋ ਸੂਰਜ ਜਲਦਾ,
ਥੱਲੇ ਹਰ ਕੋਈ ਹੱਥ ਹੈ ਮਲਦਾ।
ਤਪਦੀ ਧਰਤੀ ਮਨ ਹੈ ਤਪਦਾ,
ਬਾਹਰ ਫਿਰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਦਾ।



ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਦਾ ਚੰਗਾ,
ਗੱਲ ਹੈ ਕਹਿੰਦਾ ਬੱਚਾ-ਬੱਚਾ।
ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬੁਰਾਈ,
ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਕੁਝ ਅਛਾਈ।

ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਹੈ ਗਰਮੀ ਮਿਲਦੀ,
ਫਸਲ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਤਾਂ ਹੈ ਪਕਦੀ,
ਕਕੜੀ ਖਾਉ ਲੈ ਕੇ ਚਟਕਾਰੇ,
ਠੰਡਕ ਲਿਆਏ, ਗਰਮੀ ਮਾਰੇ।

ਹਰ ਮੌਸਮ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ,
ਸਰਦੀ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਏ ਭਾਈ।
ਗਰਮੀ ਆਈ, ਗਰਮੀ ਆਈ,
ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਢੇਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਿਆਈ।



□ ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ 'ਆਸਟ' (ਡਾ.)

ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ



ਦੀ

ਪੂ ਅਜੇ ਪੱਜ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਪਾਪਾ ਉਸ ਲਈ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਿੱਡੋਣੇ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਗਿਆਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਬੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਣ ਲੱਗੀ। ਉਹਦੇ ਪਾਪਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਫੁਟਬਾਲ, ਕਦੇ ਬੈਟਬਲਾ, ਕਦੇ ਕੈਰਮ-ਬੋਰਡ ਤੇ ਕਦੇ ਸਾਈਕਲ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਗਿਆਂ।

ਮਨੂੰ ਦੀਪੂ ਦਾ ਦੋਸਤ ਸੀ। ਉਹ ਉਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਦੀਪੂ ਸਕੂਲੋਂ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਮਨੂੰ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਥੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਦੀਪੂ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਮੈਦਾਨ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦੀਪੂ ਮਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ, ਕਦੇ ਕੋਈ। ਮਨੂੰ ਕੁਝ ਚਲਾਕ ਸੀ। ਦੀਪੂ ਬੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਮਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਦੀਪੂ ਜਦੋਂ ਮਨੂੰ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਝੁੱਗੀਆਂ - ਝੱਪੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮੁੰਡਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦਾ ਤੱਕਦਾ। ਝੁੱਗੀਆਂ ਉਥੋਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਇਕ ਦਿਨ ਦੀਪੂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੰਨ੍ਹੀਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮੁੰਡਾ ਵੀ ਆ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦਿਆਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬਹਿ ਗਿਆ।

ਦੀਪੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੇਰਾ ਨਾਂ ਕੀ ਐ?"
"ਲਾਟੂ।" ਉਹ ਬੋਲਿਆ।

ਮਨੂੰ ਨੇ ਇਕਦਮ ਵਿਅੰਗ ਕੀਤਾ, "ਲਾਟੂ? ਫਿਰ ਘੁੰਮਦਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?"

ਦੀਪੂ ਨੇ ਲਾਟੂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੂੰ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਏ ਸਾਡੇ ਨਾਲ?"

ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਝਟਪਟ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਕਦਮ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮਨੂੰ ਨੇ ਦੀਪੂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ, "ਨਹੀਂ ਯਾਰ, ਇਹਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਿੜਾਉਣਾ ਗਰੀਬ-ਗੁਰਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ। ਕੱਪੜੇ ਤਾਂ ਵੇਖ ਇਹਦੇ?"

ਦੀਪੂ ਨੂੰ ਮੰਨੂੰ ਦਾ ਉਤੱਤਰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਾ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਏ ਤਾਂ ਉਥੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਧਰੋਂ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਆ ਵੱਡਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਉਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਦੀਪੂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਕੰਨੀਂ ਪਈਆਂ, "ਓਇ ਜੁਆਕੋ, ਭੱਜ ਜਾਵੋ। ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਹਲਕਿਆ ਹੋਇਆ ਏ, ਛੇਤੀ ਕਰੋ। ਵੇਖਿਓ, ਵੱਡ ਨਾ ਲਵੇ।"

ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਪਿਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਂਗਾਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਉਸ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਥੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।



ਖੇਡ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਮੱਚ ਗਈ। ਅਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਇਧਰ, ਕੋਈ ਉਧਰ ਦੌੜਿਆ। ਦੀਪ੍ਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵੱਲ ਭੱਜਿਆ ਪਰ ਚਾਣਚੱਕ ਉਹਦੇ ਅਜਿਹੀ ਠੋਕਰ ਵੱਜੀ ਕਿ ਉਹ ਦੌੜਦਾ-ਦੌੜਦਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਮਨੂੰ ਨੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਵੇਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਦੀਪ੍ਤੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਵੱਜੀਆਂ। ਇਕ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਤਾਂ ਲਹੂ ਵੀ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਜਦੋਂ ਕੱਤਾ ਦੂਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਨੂੰ ਤਾਂ ਉਥੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਉਪਰੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਘਰ ਦੌੜ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਹਦਾ ਘਰ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਜਾ ਕੇ ਅਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ ਤੇ ਜਾ ਚਿੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਦੀਪ੍ਤੀ ਲੰਗੜਾਉਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੇ ਮਨੂੰ ਨੂੰ ਛੱਤ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਨੂੰ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸੀ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਝੁੱਗੀਆਂ - ਝੋਪੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮੁੰਡਾ ਵੀ ਉਥੇ ਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਵੱਜੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸਲਾ ਦੇਣ ਲੱਗਾ। ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਦੋਸਤ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਝੁੱਗੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਅਪਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਦੀਪ੍ਤੀ ਦਾ ਜਖਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮਲ੍ਹਾ-ਪੱਟੀ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮਲ੍ਹਾ-ਪੱਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝੁੱਗੀ ਵਿੱਚ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਝੁੱਗੀ

ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਇਹ ਪਿਆਰ ਵੇਖ ਕੇ ਦੀਪ੍ਤੀ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਮਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਮਿਲਿਆ। ਮਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਵੇਖ ਕੇ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਿਸਪੈਸਰੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

"ਉਏ ਦੀਪ੍ਤੀ ਦੋਸਤ, ਇਹ ਪੱਟੀ ਕਿੱਥੋਂ ਬੰਨ੍ਹਵਾ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਏਂ?" ਉਸ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

ਇਕ ਦੋਸਤ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਦੌੜਿਆ ਕਿ ਬਿਪਤਾ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਇਕ ਦੋਸਤ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਮਿਲਿਆ, ਜੋ ਝੁੱਗੀਆਂ - ਝੋਪੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੈ।" ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਮਨੂੰ ਉਹਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਸਮਝ ਗਿਆ। ਉਹ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ, "ਲਾਟੂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਏ ਇਹ ਮਦਦ?"

ਦੀਪ੍ਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਂ, ਲਾਟੂ ਨੇ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੁੱਗੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਜਖਮ ਧੋਤਾ। ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪੱਟੀ ਕੀਤੀ ਏ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਨੋਹ ਨੂੰ ਕਰੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ।"

- ਮਨੂੰ ਸਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਗਿਆ।

□ ਪ੍ਰਮੇਦ ਧੀਰ



(ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ 'ਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨੁਕਤੇ)

ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ:-

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਟਿਕ (ਓ.ਕੇ) ਲੰਗਾਓ ਤੇ ਜੋ ਕੰਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਾਸ (ਕਰਾਸ) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇ ਚੁਣੋ :-

ਜੋ ਵਿਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਸਖਤ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਸੁਚੱਜੀ ਪੜਾਈ ਲਈ ਬਣਾਓ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ :-

ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੜਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਜ਼ਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤਨਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੜਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 50 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਬੇਕ ਟਾਈਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ :-

ਹਰੇਕ 40-50 ਮਿੰਟ ਦੇ ਫਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦੀ ਬੇਕ ਦਿਓ। ਇਸਦੀ ਵਜ਼ਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਰੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਤੇ ਚੰਗੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੋ :-

ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ। ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਚਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ ਤੇ ਬਣਾਏ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦਾ ਪਾਲਣ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਲਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

ਪੇਪਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

- ★ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਮਾਹੋਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਟਿਊਬ, ਬੱਲਬ ਆਦਿ 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 ਅਤੇ ਉੱਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ★ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ★ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਹੁਲਾਰੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ★ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਸਲਿੱਪ, 2 ਨੀਲੇ ਪੈਨ (ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚੱਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਪਰ ਤੇ ਲਿਖਾਈ ਗੂੜੀ ਹੋਵੇ), ਪੈਸਿਲ, ਜੂਮੈਟਰੀ ਬਾਕਸ, ਕਲਿੱਪ ਬੋਰਡ ਆਦਿ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਨੀਲਾ ਪਿੰਨ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ★ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਚੱਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤਰੈ ਤਜ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਹਲਕਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਹੋਵੇ।
- ★ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੱਗੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ, ਕਮਰਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੀਟ ਨੰਬਰ (ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ 'ਚ ਕੋਈ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ★ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੱਜੇ ਕੌਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ, ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

- ★ ਪੇਪਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ 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 ਉਤਰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਆਉ, ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ★ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖਣ ਤੇ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋਕੇਵਲ ਉਤਰ ਹੀ ਲਿਖੋ, ਪਰ ਉਤਰ ਦਾ ਨੰਬਰ (ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਤੇ ਛਾਪਿਆ ਹੈ) ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਪਰ ਚੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ★ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਤਰ ਲਿਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ★ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਹੈਡਿੰਗ 'ਤੇ ਸਬ ਹੈਡਿੰਗ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਤਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਕੇ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਲਿਖੋ।
- ★ ਪੇਪਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਕਾਪੀ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਚੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗਲਤੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਬਦ-ਜੋੜ ਗਲਤ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰੋ।
- ★ ਜੇਕਰ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਪੱਤਰੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪੇਜ਼ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਰਾਸ ਲਾਈਨ ਮਾਰ ਦਿਓ। 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਕੌਨੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਪੀ.ਟੀ.ਓ ਲਿਖ ਦੇਵੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਖਾਲੀ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਕਰਾਸ ਲਾਈਨ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਣਗੇ। ਸੋ ਬੱਚਿਚਿ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉੱਤੇਜਾ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਲਗਾ ਕੇ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਚ ਜੁੱਟ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕੋ।

ਵਿਗਿਆਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤੰਤਰੀ

□ ਘੰਗੀਲਾਲ ਅਗਰਵਾਲ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਤੰਤਰ : ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਖਿਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਬਲ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭਾਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਤੇ ਠਿਰੋਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ $1/6$ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਚਲਦੀ ਬਸ ਤੋਂ ਉਤੰਤਰੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗੇ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਫਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ?

ਉਤੰਤਰ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਬਸ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਰੁਕਣ ਨਾਲ ਉਤੰਤਰੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਜਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੇਠਲਾਂ ਹਿੱਸਾ ਵਿਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਗਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ, ਇਸੇ ਵਜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਗੇ ਵੱਲ ਫਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਕੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੇ ਫਲ ਜਮੀਨ ਤੇ ਹੀ ਫਿਗਦੇ ਹਨ। ਉਪਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ?

ਉਤੰਤਰ : ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਦੀ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ 6 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਲ ਉਪਰ ਵੱਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਹਵਾ ਕਿਉਂ ਵਾਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਉਤੰਤਰ : ਹਵਾ ਅਣ੍ਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਣ੍ਣ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਧਰਤਲ ਤੇ ਉਪਸਥਿਤ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟਕਰਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹੇ ਅਧਿਕ ਅਣ੍ਣ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਦੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗ੍ਰੌਡੋਅੰਟ ਦਾਬ ਤੇ ਨਿਰੋਭ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੇ ਦਾਬ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅੰਤਰ ਹਵਾ ਦੇ ਅਣ੍ਣਾਂ ਨੂੰ ਉਚ ਦਾਬ ਤੋਂ ਨਿਮਨ ਦਾਬ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੇ ਦਾਬ ਦਾ ਇਹ ਅੰਤਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

□ ਰਾਧਾ ਨਾਰੀਜ਼



ਦੋ ਕੀੜੀਆਂ

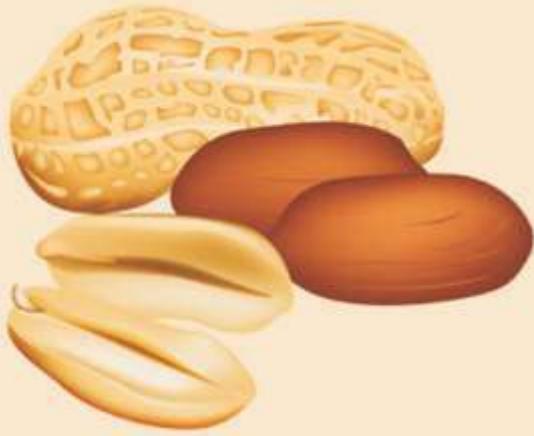
ਇਕ ਵਾਰ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੇਲਾ ਕਿਤੇ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਚੇਲੇ ਨੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ - ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕੌੜਾ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੌਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਸਾਰੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚੇਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ - ਇਕ ਪਰਬਤ ਤੇ ਦੋ ਕੀੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਕ ਕੀੜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸੱਕਰ ਦੀ ਖਾਨ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਸੱਕਰ ਦੀ ਖਾਨ ਵਾਲੀ ਕੀੜੀ ਨੇ ਦੂਸਰੀ ਕੀੜੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਆ। ਕਦੋਂ ਤਕ ਲੂਣ ਦੀ ਖਾਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਰਹੇਗੀ? ਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰ।

ਦੂਸਰੀ ਕੀੜੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸੱਦਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਗਈ। ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਸੱਕਰ ਦੀ ਖਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੀ ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਕੀੜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ - ਭੈਣ, ਅਗਰ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਸੱਕਰ ਦੀ ਖਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਕਿਉਂ?

ਪਹਿਲੀ ਕੀੜੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੀ ਕਿ ਆਖਿਰ ਉਹਨੂੰ ਸੱਕਰ ਦੀ ਮਿਠਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

ਦੂਸਰੀ ਕੀੜੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਬੋਲੀ - ਉਹ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਮਕ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ ਵਰਨਾ ਅੱਜ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।

ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੱਜਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦਯਾ ਦਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਆਲੂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦੁਰਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੋਵੇਗਾ- ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ।



ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਮੇਵਾ ਮੂੰਗਫਲੀ

'G'

ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਮੇਵਾ' ਜਾਂ 'ਦੇਸੀ ਕਾਜੂ' ਕਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਉਪਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਪੁਰਤਗਲੀ ਵਿਉਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੀਗਰੋ ਗੁਲਾਮਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਲਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਇਥੇ ਲਿਆਏ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤੀ ਮਦਰਾਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਦ ਇਹ ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਪਹੁੰਚੀ। ਫਿਰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ ਜੋ ਪੱਛਮੀ ਯੂਰਪ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਬਾਕੀ ਵਿਸ਼ਵ ਤਕ ਪਹੁੰਚੀ। ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੂੰਗਫਲੀ ਉਤਪਾਦਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਹੈ ਜੋ ਮੂਲ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਚਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਉਤਪਾਦਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਜਪਾਨ, ਅਰਜੇਟੀਨਾ, ਅਲਜੀਰੀਆ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਵਾ ਦੋ ਕਰੋੜ ਏਕੜ ਭੂਮੀ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਉਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਉਤਪਾਦਨ 75 ਲੱਖ ਟਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਪੌਦਾ 'ਲੇਗਯੂਮਿਨੋਸੀ' ਕੁਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਲੋਟਿਨ ਨਾਮ 'ਏਰੇਕਿਸ

ਹਾਯਪੋਜਿਆ' ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਭੂਸਿਮਿਬਕਾ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂਡਵੀ, ਮਰਾਠੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਾਚੀ, ਫਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਮੂਲਿਜਨ, ਤਮਿਲ ਵਿੱਚ ਬੇਰਕਦਲਾਈ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਊਂਡਨਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਇਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਰੀਫ਼ ਦੀ ਫਸਲ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੇਤਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਪੇਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਸੌ ਕੈਲੋਗੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੇਲ ਦੇ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜ਼ੁਲਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਰਕਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਘਿਉ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਤੇਲ ਦਾ ਅੰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੋਯਾਬੀਨ, ਬਾਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਸੱਖਣ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਤੋਂ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨਸ ਉਚ ਸੇਣੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਮੂੰਗਫਲੀ ਇਕ ਪੋਸ਼ਕ ਅਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਿੱਠੀ, ਪਾਚਕ ਅਤੇ ਤਿਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲਵਧਾਉ, ਵਾਯੂਸਾਰਕ, ਪੀੜਾਹਰ, ਅਗਨੀਦੀਪਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਸੰਸਥਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕਢ ਅਤੇ ਵਾਤਵਰਧਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੂੰਗਫਲੀ ਖੁਆ ਕੇ ਆਪ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵੀਂ ਕੱਚੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਖੁਆਉਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੀਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੁੱਖੇਪਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਾਦ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪ ਦੀ ਚਮੜੀ ਚਮਕ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏਗੀ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਅਰਥਾਤ ਖਲ ਨੂੰ ਉਤਮ ਪਸੂ ਆਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਲੀ ਬਾਕੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਖਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ, ਪਾਚਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮੀਨੋ ਅਮਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-



ਆਰਥਾਨਿਨ 13.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਲਾਈਸਿਨ 4.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਹਿਸਟੀਡੀਨ 2.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਟ੍ਰੂਪਟੋਫਨ 0.7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਟਾਇਰੋਸਿਨ 4.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿਸਟੀਨ 1.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ।

ਬੈਂਗਲੋਰ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਖਾਦ ਖੇਜ-ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਅਨੇਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਦ ਉਸ ਦੀ ਖਲ ਪਸੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖਲ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਸਾ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਡਿਲਕੇ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਡਿਲਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗੱਤਾ, ਹਾਰਡ-ਬੋਰਡ ਆਦਿ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਡਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਨਾਲ ਝਾੜੂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਉਤਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਦ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਫਾਸ਼ੇਟ, ਐਸਿਡ, ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਫਸਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਖਾਸ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਹੈ।



ਚੋਰੀ ਦੇ ਅਮਰੂਦ

ਸੰ ਨੂੰ ਦਾ ਸਕੂਲ ਉਸ ਦੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਦੋ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਮਰੂਦਾਂ ਦਾ ਬਾਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਬਾਗ ਦੇ ਅਮਰੂਦ ਸੌਨੂੰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਅਮਰੂਦ ਵੇਖ ਕੇ ਸੌਨੂੰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਬਾਗ ਦੇ ਮਾਲੀ ਰਾਮ ਲਾਲ ਤੋਂ ਉਹਨੂੰ ਬੜਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਰਾਮ ਲਾਲ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬੜਾ ਦੁਬਲਾ-ਪਤਲਾ ਸੀ ਲੇਕਿਨ ਬੜੀ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਬਾਗ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਲਾਠੀ ਲੈ ਕੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਅਮਰੂਦ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ।

ਇਕ ਦਿਨ ਸੌਨੂੰ ਦੇ ਦੋਸਤ ਰਾਜੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ - ਚਲੋ ਅਮਰੂਦ ਤੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸੌਨੂੰ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਉਸ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਬਾਗ ਦੇ ਕੋਲ ਰੁਕ ਗਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮਾਲੀ ਸੌਨੂੰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਗਏ ਅਤੇ ਮੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਅਮਰੂਦ ਤੋੜ ਕੇ ਬਸਤੇ ਭਰਨ ਲੱਗੇ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮਾਲੀ ਰਾਮ ਲਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਗ ਗਿਆ? ਉਸ ਨੇ ਦੌੜ ਕੇ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ। ਸੌਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨ ਬਚਾ ਕੇ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਰਾਮ ਲਾਲ ਨੇ ਰਾਜੂ ਦੀ ਜਮ ਕੇ ਪਿਟਾਈ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਪਿਟਾਈ ਨਾਲ ਸੌਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਗਿਆ।

ਇਹ ਗੱਲ ਆਈ-ਗਈ ਹੋ ਗਈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਸੌਨੂੰ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਲਾਲਚ ਜਾਗਣ ਲੱਗਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਰਾਮ ਲਾਲ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਉਸ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ

ਪਈ ਸੀ। ਬਸ ਉਹ ਇਕ ਟਕ ਟੁੱਖਾਂ ਤੇ ਲਟਕਦੇ ਹੋਏ ਅਮਰੂਦਾਂ ਨੂੰ ਘੂਰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਮਰੂਦਾਂ ਦੇ ਥਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਮਾਲੀ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਮੰਜ਼ੀ ਤੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਭੱਜਣ-ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਸਮੱਚ ਸੀ। ਸੋਨ੍ਹ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਇਹੀ ਮੌਕਾ ਹੈ ਅਮਰੂਦ ਤੋੜਨ ਦਾ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਅਮਰੂਦ ਤੋੜੇ ਉਹਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਈ ਫੜ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਉਹ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਵੜ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਵਧੀਆ-ਵਧੀਆਂ ਅਮਰੂਦ ਤੋੜ ਕੇ ਬਸਤੇ ਵਿੱਚ ਭਰ ਲਏ। ਜਦ ਬਸਤਾ ਵੀ ਭਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਮਰੂਦ ਠੂਸ ਲਏ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਦ ਉਹ ਘਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਗਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੀ ਦੂਰ ਚਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਹਮਣਿਉਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੁਖੀਆ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਅਮਰੂਦਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਬਸਤੇ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਅਮਰੂਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਰਹੇ ਸਨ ਪੰਤੂ ਪੈਂਟ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਅਮਰੂਦਾਂ ਨਾਲ ਜੇਬਾਂ ਉਠ ਕੇ ਮੌਟੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੁਕਾਏ, ਸੋਚ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੁਖੀਆ ਨੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ— ਕਿਸ ਦਾ ਬੇਟਾ ਹੈ ਤੂੰ, ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ ਤੇਰਾ?

- ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਸ਼੍ਰੀ ਚੰਦਨ ਸਿੰਘ। - ਸੋਨ੍ਹ ਕੰਬਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲਿਆ।

- ਉਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਹਨ। ਤੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜਾ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। - ਮੁਖੀਆ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਬੋਲੇ।



ਸੋਨ੍ਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ - ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜਾਨ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।

- ਵੇਖੋ ਬੇਟਾ! - ਮੁਖੀਆ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ - ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੈਨੂੰ ਗਲਤ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੜਾਈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਐਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਮੁਖੀਆ ਚਲੇ ਗਏ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਸੋਨ੍ਹ ਦਾ ਗਲਾ ਸੁਕਣ ਲੱਗਾ। ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪੜਾਈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਗਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਹੋ ਕੇ ਵਿਖਾਏਗਾ।



ਹਾਸ਼ ਚੇਡਾ



ਰਾਜੇਸ਼ : ਮਾਂ ਅੱਜ ਦੌੜ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਇਆ ਹਾਂ।

ਮਾਂ : ਬੇਟਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿੰਨੇ ਸਨ?

ਰਾਜੇਸ਼ : ਦੋ

ਪਿਤਾ ਜੀ : (ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ) ਅੱਜ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ?

ਪੱਤਰ : ਪਾਪਾ, ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰ : (ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ) ਲੰਮੀ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੱਤ ਬੋਲੋ।

ਮਰੀਜ਼ : (ਲੰਮੀ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ) ਇੱਕੀਸ

- ਪ੍ਰਤੀਕਸ਼ਾ

ਲਾਲੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਤੇ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਸੀ। ਘੁੰਮਦੇ-ਘੁੰਮਦੇ ਉਸ ਦਾ ਪੈਰ ਮੁੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਸੜਕ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਈ। ਤਦ ਉਪਰੋਂ ਬਿਜਲੀ ਕੜਕੀ ਤਾਂ ਲਾਲੀ ਥੋਲੀ -

ਵਾਹ ਭਗਵਾਨ ! ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਡੇਰਾਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਫੋਟੇ ਖਿਚਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ : ਆਪ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪੱਪ੍ਪੁ : ਚਲੋ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਸੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਐਕਸਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਖਰਚਾ ਹੁੰਦਾ।

- ਸੋਨੀ ਨਿਰਕਾਰੀ



ਭਿਖਾਰੀ : ਸੇਠ ਜੀ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਓ। ਭਗਵਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਕਰੋਗਾ।

ਸੇਠ : ਤੇਰੇ ਕੋਲ 100 ਰੁਪਏ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ?

ਭਿਖਾਰੀ : ਹਾਂ ਹੈਨਾ।

ਸੇਠ : ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਖਰਚ ਕਰ ਲੋ।



- ਗੀਜਾ





ਥਾਣੇਦਾਰ : (ਚੋਰ ਨੂੰ) ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ?

ਚੋਰ : ਸਹਬਾ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਸੁਨਿਹਰੀ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਲਾਭ ਉਠਾਉ।

ਗੁੱਡੀ : (ਅਮਨ ਨੂੰ) ਭਾਈ ਮੈਂ ਬਰਫ ਖਾਵਾਂਗੀ।

ਅਮਨ : ਗੁੱਡੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

ਗੁੱਡੀ : ਮੈਂ ਬਰਫ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾ ਲਵਾਂਗੀ।

ਪੁੱਪੁ : ਕੀ ਕੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰੀ ਕਲਾਸ ਪਿਕਨਿਕ ਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਟੁੱਪੁ : ਸਾਡੀ ਕਲਾਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਹਾਂ, ਬੱਚੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਕਨਿਕ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਲਪਨਾ : ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਤਰੀ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਹੈ।

ਮੀਨਾ : ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਲਪਨਾ : ਕਿਉਂ?

ਮੋਨਾ : ਜਦ ਬਾਰਿਸ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਨੀਤਾ



ਇਕ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਤੇ ਲਟਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਲਰ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਆਖਰੀ ਇੱਛਾ ਪੁੱਛੀ ਤਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਬੋਲਿਆ : **ਮੈਂ ਅੰਬ ਖਾਣਾ ਹਾਂ।**

ਜੇਲਰ : ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਮਿਲਣਗੇ।

ਅਪਰਾਧੀ : ਤਾਂ ਮੈਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਉਤੀਕ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ।

- ਨਿਰਮਲਾ



ਕੇਸਰ ਉਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਬੋਲਿਆ -

ਜਾਉ ਸੀਸ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਮੈਂ ਅਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖਣਾ ਹੈ।

ਉਪਾਸਨਾ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਬੋਲੀ -

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਮੇਰਾ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਸੀ।

ਮੈਡਮ : (ਪੂਜਾ ਨੂੰ) ਬੇਟਾ, ਕੀ ਤੂੰ ਵੱਡੀ ਹੋ ਕੇ ਟੀਚਰ ਬਣੇਗੀ?

ਪੂਜਾ : ਜੀ ਨਹੀਂ।

ਮੈਡਮ : ਕਿਉਂ?

ਪੂਜਾ : ਮੈਡਮ ਜੀ, ਕੀ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸ਼ੁਲ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਾਂਗੀ।

- ਉਪਾਸਨਾ



ਰੁੱਖ

ਰੁੱਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ,
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਹ ਭੇਟ ਮਹਾਨ।

ਚੱਲੇ ਹਵਾ ਇਹ ਮਹਿਕ ਬਖੇਰਨ,
ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਫੇਰਨ।
ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ ਮਕਾਨ,
ਰੁੱਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ।

ਕਰਦੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਿੰਗਾਰ,
ਧਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਲਿਹਾਰ।
ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਤਮ ਖਾਨ,
ਰੁੱਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ।

ਦਿੰਦੇ ਫਲ, ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਛਾਇਆ,
ਦਾਨਵੀਰ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਇਆ।
ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨ,
ਰੁੱਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ।

ਕੱਟ ਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਲਾਉ ਢੇਰ,
ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਅੰਧੇਰ।
ਕਦੇ ਨਾ ਬਣੈ ਮੂਰਖ ਨਾਦਾਨ,
ਰੁੱਖ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ।



ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਤਰੀ ?

(ਸਭ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ 'ਤ' ਅੱਖਰ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੈਮਿਲ ਉਠਾਉ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਚਿੰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਤੱਤ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ।)



- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (1) ਇਕ ਕਰੋੜ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਜੀਰੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (2) ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਵੇਦਵਿਆਸ ਨੇ ਕਿਸ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (3) ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ ਨਾਮ ਕੁਵੈਤਿਸ਼ਟੀ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (4) ਸ੍ਰੀਮਦਭਗਵਦਗੀਤਾ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (5) ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲੇਕਡਰ ਦੇਸ਼ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (6) ਭਾਰਤ ਦਾ ਨੈਪੇਲੀਅਨ ਕਿਸ ਸਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (7) ਮੁਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਤਿਖੜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (8) ਨੇਪਾਲ ਦੀ ਸੰਸਦ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (9) ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਰਾਜਦੂਤ ਕੌਣ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (10) ਅਭਿਮਨਿਉ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਸੀ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (11) ਕਿਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 29 ਤਾਰੀਕ ਨੂੰ 'ਰਾਸਟਰੀ ਪੇਡ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (12) ਲੈਬਨਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (13) ਸ਼ਕੁਤਲਾ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਕੰਤ ਦੇ ਕਿਸ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (14) ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਕਿਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸੰਨ 1526, 1556 ਅਤੇ 1761 ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਯੁਧ ਲੜੇ ਗਏ?
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ (15) ਕਿਸ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ ਹੈ?

(ਸਹੀ ਉਤੱਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੈਨ ਤੇ ਵੇਖੋ)

ਕਿੱਟੀ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ - ਅਸੇ ਕਾਲਜਾ



ਮੈਮੀ ਕੱਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਦੌਸਤ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਡਿਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ। ਆਪ ਵੀ ਕੱਲ ਲੰਚ ਵਿੱਚ
ਫਾਈਡ ਰਾਈਸ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਣਾ।



ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਬਹੁਤ
ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ।



ਹਾਂ ਮੈਮੀ, ਆਪ ਨੇ ਫਾਈਡ ਰਾਈਸ ਬਹੁਤ ਟੇਸਟੀ ਬਣਾਏ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ
ਦੌਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਏ। ਕੱਲ ਆਪ ਮੇਰੇ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਕਟਲੇਟ ਦੇਣਾ।





ਬੇਟਾ, ਅੱਜ ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ
ਹੈ। ਅੱਜ ਤੂੰ ਸੰਭਵਿਤ ਹੀ ਲੈ ਜਾ।



ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆਣਾ
ਟਿਫ਼ਨਾ। ਮੈਂ ਜਾ
ਰੀ ਹਾਂ।

ਕਿੱਟੀ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਤੂੰ
ਅੰਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹੈ?



ਮੈਂ ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਨਾਲ
ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।



ਅੱਜ ਕਿੱਟੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ।





ਕਹਾਣੀ : ਸੁਕ੍ਰਿਤੀ

ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ

ਇ

ਕ ਵੱਡੀ ਜਿਹੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੁਝ ਰੁੱਖ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨਦੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਉਪਰ ਤਕ ਵੀ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ।

ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਲੂਣੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨਦੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ।

ਚਿੜੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਜਿਹਾ ਰੁੱਖ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ—“ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਾਢੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੁੱਖ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁੱਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਆਪ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਟਹਿਣੀਆਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਚੰਗਾ ਜਿਹਾ ਆਲੂਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਬਰਸਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕੀਏ। ਕੀ ਆਪ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਉਗੇ?”

ਰੁੱਖ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ— ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ...ਜਾਉ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੀ ਭਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਦਾ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲਗਾ। ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਰੁੱਖ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਉਸ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਲੂਣਾ ਬਣਾਉਣ
ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗੀ।

ਦੂਸਰਾ ਰੁੱਖ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ
ਦੇ ਦਿੱਤੀ।

ਚਿੜੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਰੁੱਖ ਦੀ ਖੂਬ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ
ਆਪਣਾ ਆਲੂਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਸਮਾਂ
ਗੁਜ਼ਰਿਆ ... ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ।
ਇਸ ਵਾਰ ਦੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਭਿਆਨਕ ਸੀ। ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ। ਨਦੀ ਆਪਣੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ
ਮਿਟੀ ਕੱਟਦੇ-ਕੱਟਦੇ ਹੋਰ ਚੋੜੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਇਕ
ਦਿਨ ਤਾਂ ਐਨੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ ਕਿ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆ
ਗਿਆ। ਰੁੱਖ-ਪੱਧੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜਾਂ ਤੋਂ ਉਖੜ ਕੇ ਨਦੀ
ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ
ਪਹਿਲਾ ਰੁੱਖ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ
ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟਹਿਣੀ ਤੇ ਆਲੂਣਾ ਬਣਾਉਣ
ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਉਹਨੂੰ ਜੜੋਂ ਉਖੜ ਕੇ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ
ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ
ਨੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।
ਚਿੜੀਆਂ ਨੇ ਰੁੱਖ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ -
"ਇਕ ਵਕਤ ਸੀ ਜਦ ਅਸੀਂ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ
ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਆਏ ਸੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾਂਹ
ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਵੇਖ ਤੇਰੇ ਇਸੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ
ਕਾਰਣ ਤੇਰੀ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।"

ਇਸ ਤੇ ਇਸ ਰੁੱਖ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
ਉਹਨਾਂ ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ - "ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ
ਕਿ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਹੋ ਚਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਰਸਾਤ
ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜੜਾਂ ਟਿਕ
ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ
ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ
ਬਿਪਤਾ ਆਏ।"

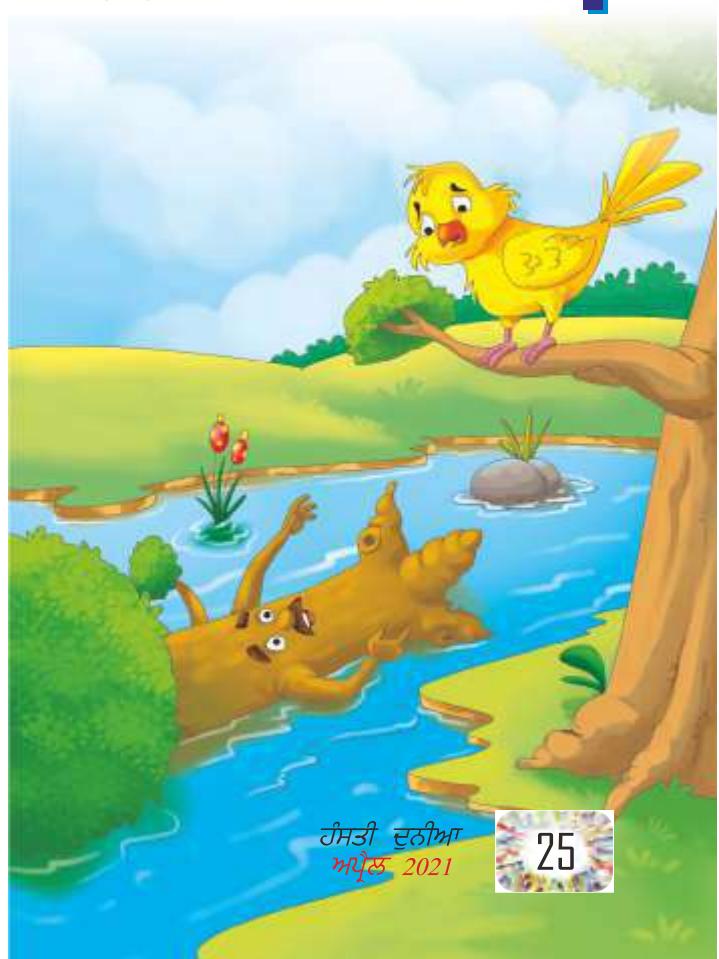
ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ
ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿੰਦੇ-ਕਹਿੰਦੇ ਰੁੱਖ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਗਿਆ।

ਚਿੜੀਆਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਪਛਤਾਉਣ
ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ।

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਰੁੱਖੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ
'ਨਾ' ਦਾ ਬੁਰਾ ਮੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਲੇਕਿਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸੇ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਵੱਡੇ-ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ
ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ
ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਮੌਚਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਇਸ ਲਈ ਅਗਰ ਆਪ ਨੂੰ
ਕਿਤੋਂ ਕੋਈ 'ਨਾਂਹ' ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ
ਮਨਾਉ ਕੀ ਪਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਕ 'ਨਾ'
ਆਪ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।
ਹਰ ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਿਆਈ ਛੱਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।'

"ਪ੍ਰੂਹੂ, ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਆਪ ਨੂੰ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪ ਲਈ
ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।"





ਬਾਲ ਗੀਤ : ਮੀਰਾ ਸਿੰਘ ਮੀਰਾ

ਚਿੜੀ ਦੀ ਰਾਖਾ

ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਚਿੜੀ ਅਚਾਨਕ,
ਮੁੰਨੇ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਆਈ।
ਸੁੰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਆਂਗਨ ਵਿਹੜਾ,
ਬੋਲੋ ਨਾ ਮੇਰੇ ਮੁੰਨਾ ਭਾਈ।

ਐ ਮੇਰੀ ਪਿਆਰੀ ਚਿੜੀਏ,
ਜਦ ਤੋਂ ਗਈ ਹੈ ਤੂੰ ਪਰਦੇਸਾ।
ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਘਰ ਆਂਗਨ ਸੁੰਨਾ,
ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਨਾ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸਾ।

ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਮੁੰਨਾ ਦੀ ਪਿਆਰੀ,
ਸਿਸਕ ਪਈ ਉਹ ਚਿੜੀ ਵਿਚਾਰੀ।
ਬੋਲੀ, ਸਵਾਰਥ ਭਰੇ ਇਨਸਾਨ,
ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ।

ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੀ,
ਉਸ ਨੇ ਐਸੀ ਕਥਾ ਸੁਣਾਈ।
ਕਰਦੀ ਕਰਦੀ ਸਿਕਰ ਉਸ ਨੇ,
ਆਪਣੀ ਕਥਾ ਵੀ ਕਹਿ ਸੁਣਾਈ।

ਦੂਭਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੀਣਾ ਇਥੇ,
ਆਪਣੀ ਸਭ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਸੁਣਾਈ।
ਸੁਣ ਚਿੜੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ,
ਮੁੰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਅੱਖ ਭਰ ਆਈ।

ਤਦ ਮੁਰਗੇ ਨੇ ਬਾਂਗ ਲਗਾਈ,
ਜਾਗ ਪਉ ਹੁਣ ਮੁੰਨਾ ਭਾਈ।
ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਚਿੜੀ ਅਚਾਨਕ,
ਮੁੰਨੇ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਆਈ।



ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ



- ❖ ਸਰਵਾਡੂਨ ਲੀਡਰ ਰਾਕੇਸ਼ ਸਰਮਾ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਰਤੀ ਹਨ।
- ❖ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਸੀ।
- ❖ ਨੀਲ ਅਮਰਸਟ੍ਰਾਂਗ ਅਤੇ ਏਡਵਿਨ ਏਲਕ੍ਰਿਨ ਇਹ ਦੋਵੇਂ (ਅਮਰੀਕਾ) ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਯਾਤਰੀ ਸਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ 21 ਜੁਲਾਈ 1969 ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਉਤਰੇ ਸਨ।
- ❖ ਯੂਰੀ ਗਗਾਰਿਨ (ਸੋਵੀਅਤ ਸੰਘ) ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ।
- ❖ ਲੂਨਾ-16 (ਸੋਵੀਅਤ ਸੰਘ) ਪਹਿਲਾ ਮਾਨਵਰਹਿਤ ਪੁਲਾੜ ਰਾਕੇਟ ਸੀ ਜੋ ਖੁਦ : ਚੰਦਰਮਾ ਤਲ ਤੇ ਉਤਰਿਆ ਅਤੇ 24 ਸਤੰਬਰ 1970 ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਉਠ ਕੇ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਇਆ।
- ❖ ਵੇਲੇਨਟੀਨਾ ਤੇਰੇਸਕੋਵਾ (ਸੋਵੀਅਤ ਸੰਘ) ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਸੀ।
- ❖ ਚੰਦਰਮਾ ਤਲ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਦੇਸ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਹੈ।

- ❖ ਅਲੇਕਸੀ ਲਿਯੋਨੇਵ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ।
- ❖ ਅਮਰੀਕਾ ਸਪੇਸ ਸਟਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਚਾਲਕ ਏਲਿਨ ਕਾਲਿੰਸ ਸੀ।
- ❖ ਸੱਤ ਵਾਰ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਜੇਗੀ ਲਿਨ ਰਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।
- ❖ ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸਾਊਂਡਿੰਗ ਰਾਕੇਟ 'ਨਾਈਕ ਅਪਾਚੇ' 21 ਨਵੰਬਰ 1963 ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਫਲ ਉੜਾਨ ਸੀ।

- ❖ ਧਰੂਵ ਤਾਰਾ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤੱਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ "ਗੁਰਸਿੱਖ" ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੇਖਿਕਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਾਜਵਾਸਦੇਵ ਸਿੰਘ ਹੈ।
- ❖ ਕੁੰਤੀ ਦੇ ਕਰਣ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਯੁਧ ਵਿੱਚ ਕੌਰਵਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।
- ❖ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨਮੰਤਰੀ ਲਾਲ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਦਾ ਜਨਮਦਿਵਸ 2 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਲਦੀ ਫਿਲਮ ਆਲਮਆਰਾ ਸੀ।
- ❖ ਤਾਜਮਹਿਲ ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਗਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ❖ ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 15 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗ੍ਰਹਿਕਰਤਾ - ਅੰਕੁਰ ਰਾਏ



□ ਮੁੰਗੂ ਸਿੰਘ

ਸੱਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਗੁ ਲ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਸਮਗਰਟ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਏ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਨੂੰ ਸਜਾ ਸੰਵਾਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਲੋਕ ਉਹਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਵਰਗ ਭੁਲ ਜਾਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨਿਪੁੰਨ ਕਾਰੀਗਰ, ਸ਼ਿਲਪੀ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਬੁਲਵਾ ਕੇ ਮਨੋਰਮ ਬਰੀਚੇ ਲਗਵਾਏ, ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਲ ਅਤੇ ਮੰਦਿਰ ਬਣਵਾਏ। ਸੁੰਦਰ-ਸੁੰਦਰ ਚੱਕ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਸੜਕਾਂ ਬਣਵਾਈਆਂ। ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਬਣਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਾ ਛੱਡੀ ਜਾਏ। ਖਜਾਨੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਹੋਇਆ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ। ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਦੁਰ-ਦੁਰ ਤਕ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਉਥੇ ਆਉਣ ਲੱਗੇ। ਸਮਗਰਟ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਏ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸੁਣ ਕੇ ਫੁੱਲੇ ਨਾ ਸਮਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਸਮਗਰਟ ਨੇ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ - "ਮੰਤਰੀ ਜੀ

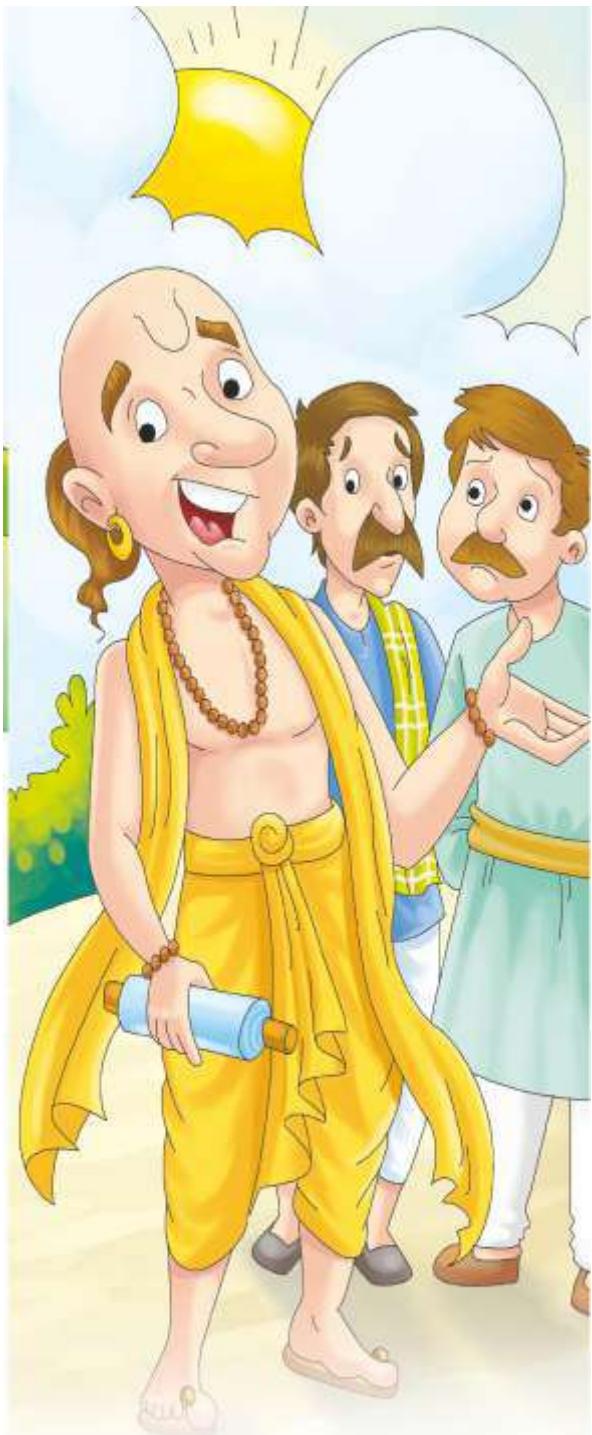
ਦੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨੇ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਚੰਨ੍ਹ ਲਗਾ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਘਾਟ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪ ਲੋਕ ਦੱਸੋ।"

ਉਤੱਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ - "ਅੰਨਦਾਤਾ, ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਦੂਸਰਾ ਰਾਜ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ।"

ਸਾਰੇ ਦਰਬਾਰੀ ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਵਿੱਚ ਲਗ ਗਏ। ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਵੇਖਿਆ, ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੀ ਚੁਪਚਾਪ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਵੇਖਦੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਸਮਗਰਟ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਏ ਨੂੰ ਕਿਹਾ - "ਮਹਾਰਾਜਾ, ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਇੰਝ ਚੁਪਚਾਪ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਸੁੰਘ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ।"

"ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਮਹਾਰਾਜਾ, ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਨੇ ਉਠਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ। ਮਗਰ.....।"

ਸਮਗਰਟ ਇਕਦਮ ਬੋਲੇ - "ਮਗਰ ਕੀ?"



ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਚੁੱਪ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਸਮਰਾਟ ਦਾ ਕ੍ਰੈਪ ਹੋਰ ਭੜਕ ਗਿਆ। ਅਗਰ ਤੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਦੰਡ ਮਿਲੇਗਾ।

ਦਰਬਾਰੀ ਉਛਲਣ ਲਗੇ ਕਿ ਅੱਜ ਫਸੇ ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ। ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਨੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਕਿਹਾ— “ਮਗਰ ਮਹਾਰਾਜ, ਇਕ ਘਾਟ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ।”

“ਘਾਟ...?” ਸਮਰਾਟ ਕਿਸ਼ਣਦੇਵ ਨੇ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ— “ਕਿਹੜੀ ਘਾਟ? ਸਾਡੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।”

“ਇਸੇ ਘਾਟ ਨੂੰ ਆਪ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਦਿਸ਼ਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅੰਨਦਾਤਾ।” — ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਠੀਕ ਹੈ।” ਸਮਰਾਟ ਬੋਲੇ— “ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਓ, ਉਹ ਘਾਟ ਕਿਥੇ ਹੈ?” ਕਹਿੰਦੇ-ਕਹਿੰਦੇ ਉਹ ਉਠੋਂ ਖੜੇ ਹੋਏ।

“ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਗਰ ਤੂੰ ਘਾਟ ਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣਦੰਡ ਮਿਲੇਗਾ।”

ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ, ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਦਰਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਘਾਟ ਦਿਖਾਉਣ ਚਲ ਪਿਆ।

ਸਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਸਨ ਕਿ ਐਨੇ ਸੁੰਦਰ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਘਾਟ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਪ੍ਰਾਣਦੰਡ ਤਕ ਭੋਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਸਮਰਾਟ ਕਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਏ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਜਾ ਦੀ ਭਾਰੀ ਭੀੜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੈਜੈਕਾਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਛੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਕਰਦੀ ਸੀ ਪੁੱਤ੍ਰ ਇਸ ਵਾਰ ਐਨੀ ਪ੍ਰਜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸਹ ਸੀ।

ਸਮਰਾਟ ਨੂੰ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਲਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਭਰੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ। ਤੇਨਾਲੀਰਾਮ ਬੋਲਿਆ— “ਅੰਨਦਾਤਾ, ਆਪ ਖੁਦ ਪ੍ਰਜਾ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜੋ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਓ।”

ਸਮਰਾਟ ਨੇ ਰਥ ਰੁਕਵਾ ਕੇ ਪੁੱਛਿਗਿੱਛ ਕੀਤੀ। ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰਜਾ ਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰੀ ਟੈਕਸ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਦੋ ਵਕਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜੁਟਾਉਣਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਰਾਟ ਕਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਜਿਹਾ ਲਗਾ।

ਕੁਝ ਦੂਰ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੇ ਡੇਰੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਥੇ ਗਏ ਤਾਂ ਹੋਰ ਢੁਖੀ ਹੋ ਗਏ। ਹਰ ਪਸੇ ਗੰਦਗੀ, ਨਾ ਪਾਣੀ ਦਾ, ਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ।

ਸਮਰਾਟ ਕਿਸ਼ਣਦੇਵ ਰਾਇ ਉਥੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਠਹਿਰ ਨਾ ਸਕੇ। ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਟੈਕਸ ਵਾਪਿਸ ਲਏ ਜਾਣ। ਅਗਰ ਪ੍ਰਜਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਨਾ ਬਣਿਆ ਤਾਂ ਵਿਜਯ ਨਗਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ?





ਲੇਖ : ਗੋਵਿੰਦ ਭਾਰਦਵਾਜ਼

'ਲੂ' ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ

ਲੂ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਦਾ ਮੁੰਹ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਿੰਕਰ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਵ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੂ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 104 ਤੋਂ 107 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕੈ ਹੋਣਾ, ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗੀ ਨੂੰ 'ਲੂ' ਲਗ ਗਈ ਹੈ। 'ਲੂ' ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉ।

'ਲੂ' ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚਾ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ, ਸੀਤਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਦਰਗੀ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਅਗਰ ਆਪ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਕੁਝ ਵਧਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬੇਹੋਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਅਗਰ ਆਪ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ-ਡੇਢ ਧੰਟੇ ਬਾਦ ਧੱਟ ਤੋਂ ਧੱਟ ਇਕ ਦੋ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ



ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਆਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਦਿਨਭਰ ਤੇਜ਼ ਗਰਦ-ਭਰੀਆਂ ਹਵਾਂਵਾਂ ਚੱਲਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੀ ਧੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ 'ਲੂ' ਲਗ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ 'ਲੂ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ 'ਸੋਡੀਅਮ ਆਈਨ' ਨਾਮਕ ਖਾਰੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਲਵਣ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਵਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜਦ ਤਾਪ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਾਕਤ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਦ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸਰ ਡਿਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੀ 'ਲੂ ਲਗਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪੀਉ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਛਾਤੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਲਈ ਸਿਰ ਤੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜਾ ਰੱਖ ਲਾਉ। ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰੀ ਤਕ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਛਾਂਦਾਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੁਕ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਾਉ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

ਦਹੀ ਦਾ ਮੱਠਾ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਅੰਬਾਂ ਦਾ ਸਰਬਤ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨਾ, ਕੱਚੇ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਲਵੇ। ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ ਦੌਵੇਂ ਸਮੇਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਅਪ 'ਲੂ' ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ 'ਲੂ' ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦਾ ਤਤਕਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਛਾਂਦਾਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਿਟਾਉ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਵਸਤਰ ਖੋਲ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ-ਪੈਰ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੁਝਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਪੱਖੇ, ਕੁਲਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਚਲਾਉ ਤਾਂਕਿ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਉ। ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ 100 ਜਾਂ 101 ਡਿਗਰੀ ਤਕ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਕਰ ਦਿਉ। ਅਗਰ ਜਲਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਸੌਫ਼ ਦਾ ਅਰਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਪੂਰ ਦਾ ਅਰਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਦਾ ਸਰਬਤ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸੀ ਸੱਕਰ ਦਾ ਸਰਬਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ 'ਲੂ' ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਦਾ ਸਰਬਤ, ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਪਾਲਕ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਆਦਿ ਵੀ ਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

'ਲੂ' ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਦ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਚੇਤੰਨਾ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਸਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਲੁ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ■



ਲੋਕ ਕਥਾ : ਕਮਲ ਜੈਨ

ਦੇ ਗੁਣਾ ਹੋਇਆ ਇਨਾਮ

ਚੰ

ਦਨਪੁਰ ਦੇ ਰਾਜਾ ਚੰਦਰਵੀਰ ਅੰਬ ਖਾਣ ਦੇ ਬੜੇ ਸੌਕੀਨ ਸਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅੰਬਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਖਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇੰਝ ਹੀ ਇਕ ਵਾਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਕ ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਬਰੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਿੱਠੇ-ਮਿੱਠੇ ਸੁਗੰਧਿਤ ਫਲ ਲਗੇ ਸਨ। ਅੰਬ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਬਰੀਚਾ ਵੀ ਮਹਿਕਣ ਲੱਗਾ।

ਇਕ ਦਿਨ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਮਿੱਠੇ-ਮਿੱਠੇ ਅੰਬ ਤੋਡੇ, ਟੋਕਰੇ ਵਿੱਚ ਭਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਰਾਜਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚਾ। ਅੰਬ ਦੇ ਟੋਕਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਰਾਜਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ। ਮਿੱਠੇ-ਮਿੱਠੇ ਸੁਗੰਧਿਤ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਆਇਆ। ਅਜਿਹੇ ਅੰਬ ਉਸ ਨੇ ਅੱਜ ਤਕ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇ ਸਨ, ਨਾ ਖਾਧੇ ਸਨ। ਅੰਬਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ

ਰਾਜਾ ਨੇ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਸੌ ਮੋਹਰਾਂ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ।

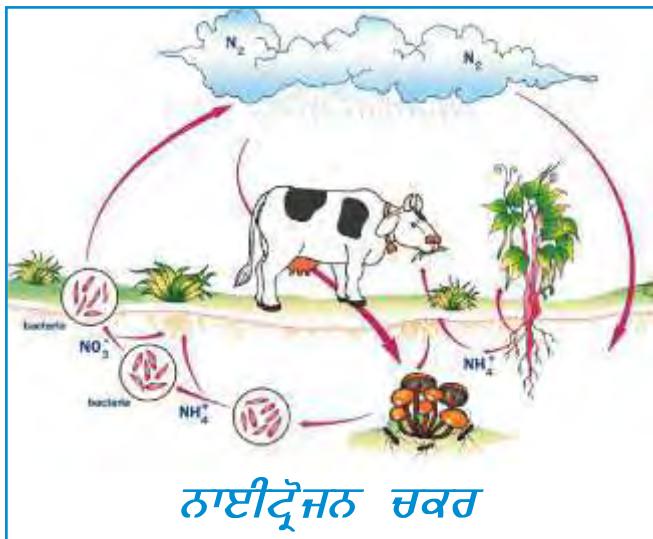
ਐਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸਾਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਉਥੇ ਖੜੇ-ਖੜੇ ਹੀ ਕਈ ਸੁਪਿਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਗਾ। ਜਦ ਉਹ ਪਲਟ ਕੇ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਇਕ ਮੋਹਰ ਉਸ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗ ਪਈ। ਉਸ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਉਹ ਮੋਹਰ ਉਠਾ ਲਈ। ਰਾਜਾ ਦਾ ਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਵੀ ਉਥੇ ਖੜਾ ਸੀ। ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਚੁਪਕੇ ਜਿਹੇ ਰਾਜਾ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ - ਵੇਖੋ, ਇਹ ਆਦਮੀ ਕਿੰਨਾ ਲਾਲਚੀ ਹੈ। ਐਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਹਰਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਇਨਾਮ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਰਾਜਾ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਲਾਲ-ਪੀਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ - ਕੀ ਸੌ ਮੋਹਰਾਂ ਘੱਟ ਸਨ, ਜੋ ਤੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿੱਗੀ ਇਕ ਮੋਹਰ ਵੀ ਉਠਾ ਲਈ? ਤੈਨੂੰ ਇਸ ਕਰਤੂਤ ਦੀ ਸਜਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਿਸਾਨ ਬਹੁਤ ਹਾਜ਼ਿਰ-ਜਵਾਬ ਸੀ। ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਬੋਲਿਆ - ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਇਨਾਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਲਾਮਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਉਹ ਮੋਹਰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਉਠਾਈ ਕਿ ਉਸ ਮੋਹਰ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਉਸ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੈਰ ਆ ਜਾਏ ਅਤੇ।

ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਇਸ ਜਵਾਬ ਨਾਲ ਰਾਜਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਸੌ ਮੋਹਰਾਂ ਹੋਰ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ। ■





ਲੇਖ : ਅਰਚਨਾ

ਰੰਗਹੀਨ, ਰੰਧਹੀਨ : ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ

ਕ ਦਰਤ ਦੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਹੋਰਾਨੀ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਕਸੀਜਨ ਹੈ ਅਤੇ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਇਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਸੂਧ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵੀ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ 'ਡਾਈਲਿਊਟ' (ਪਤਲਾ) ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਬਾਕੀ ਰਸਾਇਣਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ 'ਕੰਪਾਊਂਡ' (ਯੋਗਿਕ) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਰੰਗਹੀਨ, ਰੰਧਹੀਨ, ਗੈਸ ਹੈ ਜੋ ਜਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਘੁਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਜਬਰਦਸਤ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਦਬਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇਹ ਤਰਲ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ 218 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ।

ਵੈਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਹਰ ਜੀਵਿਤ ਚੀਜ਼ ਨਿਰੰਤਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਲਾਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਮਾਨਵ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਉਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਛੁੱਟ ਦੀ 'ਰਿਪੋਅਰ' (ਮੁਰੰਮਤ) ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਿਕਵੀ ਦੀ ਸਤਹ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗਮੀਲ ਦੇ ਉਪਰ ਲਗਭਗ 20,000,000 ਟਨ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਸੂਧ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਜਾ ਪੌਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਹਾਸਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ 'ਲੇਗਯੂਕਸ' ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੀ ਪੌਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਦੀ ਸੂਧ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਲਦੇ-ਚਲਦੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਉ ਕਿ ਸਾਹ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਗੈਸ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਂ ਇਕ ਪਲ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਲ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਜਗ੍ਹਾਏ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।



ਕਵਿਤਾ : ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਕੌਰ

ਆਈ ਵਿਸਾਖੀ

ਆਈ ਵਿਸਾਖੀ ਆਈ ਵਿਸਾਖੀ।
ਮੁੱਕ ਗਈ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ।

ਮੇਲਾ ਵੇਖਣ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਗਰਮ ਜਲੇਬੀਆਂ ਖਾਵਾਂਗੇ।

ਮੁਹਣੇ ਸੁਹਣੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ।
ਪੱਗ ਅਪਣੀ ਨੂੰ ਮਾਵਾ ਲਾ ਕੇ।

ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਤੇ ਹੋਣਗੀਆਂ।
ਖੂਬ ਧਮਾਲਾਂ ਪਾਉਣਗੀਆਂ।



ਬਲਦ ਵੀ ਦੌੜਾਂ ਲਾਵਣਗੇ।
ਕੁੱਕੜ ਚੁੱਝ ਭਿੜਾਵਣਗੇ।

ਸਰਕਸ ਵੀ ਤੇ ਆਏਗੀ।
ਸਭ ਦਾ ਦਿਲ ਬਹਿਲਾਏਗੀ।

ਜੌਕਰ ਮੂਬ ਹਸਾਏਗਾ।
ਕਰਤਬ ਬੜੇ ਦਿਖਾਏਗਾ।

ਰੱਖਾ ਮੇਲੇ ਲਗਦੇ ਰਹਿਣ।
ਸਭ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਮਘਦੇ ਰਹਿਣ।

ਸਾਲਾ ਜੀਵੇ ਦੇਸ ਮੇਰਾ।
ਕਰੇ ਤਰੱਕੀਆਂ ਦੇਸ ਮੇਰਾ।



□ ਕਿਸੋਰ ਡੈਨੀਅਲ

ਕੇਂਚੂਏ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਤਕ



ਇ ਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੇਂਚੂਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਖੇਤ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਈ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਧਰੋਂ ਇਕ ਡੱਡੂ ਨਿਕਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਕੇਂਚੂਏ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰੇਗਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸੌਚਿਆ - ਬੜਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ, ਇਹਨੂੰ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਡੱਡੂ ਕੇਂਚੂਏ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ - ਹੇ ਸ਼ੈਤਾਨ, ਤੂੰ ਖੇਤ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਖੇਤ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਜਾਏਂਗਾ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਅਨਾਜ ਕਿਥੇ ਬੀਜੇਗਾ?

ਕੇਂਚੂਏ ਨੇ ਆਪਣਾ ਬਿਨਾ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮੌੜ ਕੇ ਪਿਛੇ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ- ਭਾਈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਹੀ ਖਾਦ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਡੱਡੂ ਨੂੰ ਕੇਂਚੂਏ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਲਪਕ ਕੇ ਕੇਂਚੂਏ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੋ-ਚਾਰ ਝਟਕੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਥੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖੁੱਡ ਸੀ। ਇਕ ਸੱਪ ਡੱਡੂ ਦੀ ਇਹ ਕਰਤਤ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਡੱਡੂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਛਲਦੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਲਲਚਾਇਆ। ਫੁੰਕਾਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਖੁੱਡ ਚੌ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ - ਹੇ ਅਤਿਆਚਾਰੀ। ਤੂੰ ਉਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੇਂਚੂਏ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਤੇਰਾ ਕੀ ਵਿਗਾੜਿਆ ਸੀ? ਠਹਿਰ ਮੈਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਨਿਆਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਡੱਡੂ ਉਤੱਤ ਦੇਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਸੀ ਕਿ ਸੱਪ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਨਿਗਲ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।



ਖੇਤ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਇਕ ਮੌਰ ਨੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸੱਪ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਸੱਪ ਭੁੱਡ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਹੀ ਵਾਲਾ ਸੀ ਕਿ ਮੌਰ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ।

'ਜਾਂਦਾ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਵਿਚਾਰੇ ਡੱਡੂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਿਗਲ ਲਿਆ? ਕੀ ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਨਿਆਂ ਹੈ? ਵਰਧਾ ਕੁੱਚ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੁੰਦਰ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਟੇਰ ਲਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਬਹਿਲਾਉਦਾ ਸੀ। ਤੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ।' ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮੌਰ ਨੇ ਸੱਪ ਤੇ ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ ਅੱਘਮਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਉਹਨੂੰ ਨਿਗਲ ਗਿਆ।

ਸੱਪ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਕੇ ਮੌਰ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਨੱਚਣ ਲਗਾ। ਉਹਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕਿਸਾਨ ਬੜਾ ਖੂਸ਼ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜਾਲ ਪਾ ਕੇ ਮੌਰ ਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ। ਮੌਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵੇਚਣ ਚਲ ਪਿਆ। ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਇਕ ਘਣਾ ਜੰਗਲ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕਲਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸੋਰ ਨੇ ਦਹਾੜ ਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਗੂੰਜ ਉਠਿਆ। ਸੋਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਮੌਰ

'ਮੋਯੋ-ਮੋਯੋ' ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਚਿਲਾਇਆ - ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਉ। ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੱਕੜਹਾਰੇ ਲੱਕੜੀ ਕੱਟ ਰਹੇ ਸਨ। ਸੋਰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਭੱਜ ਕੇ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਰ ਨੂੰ ਭਜਾ ਦਿੱਤਾ।

ਕਿਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੌਰ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣ ਲੱਗਾ। ਲੱਕੜਹਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ - ਇਸ ਮੌਰ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕਿਸਾਨ ਬੋਲਿਆ - ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਲੱਕੜਹਾਰੇ ਬੋਲੇ- ਇਸ ਨੇ ਤੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਹੈ, ਤੂੰ ਇਹਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਸੋਭਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇ।

ਕਿਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਆਪਣੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲਾਲਚ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਖੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੌਰ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦਿਤਾ।



ਚੰਗਾ ਤੁਰੇ



ਨਾਮ ਉਮਰ

ਪੂਰਾ ਪਤਾ.....

ਜਨਵਰੀ 2021 ਅੰਕ ਦੀ ਰੰਗ ਭਰੋ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

► ਪਹਿਲਾ ਨੰ :

ਕਿਰਨ ਬਾਲਾ (ਉਮਰ 9 ਸਾਲ)
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ - ਫੱਡਰ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ - ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ (ਪੰਜਾਬ)

► ਦੂਜਾ ਨੰ :

ਰਜਨੀ ਰਾਣੀ (ਉਮਰ 10 ਸਾਲ)
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ - ਵਿਸ਼ਾਲੀ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ - ਗਾਜੀਆਬਾਦ (ਯੂ.ਪੀ.)

► ਤੀਜਾ ਨੰ :

ਸਮਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਉਮਰ 9 ਸਾਲ)
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ : ਗੁਮਟਾਲਾ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਪੰਜਾਬ)



ਅਪ੍ਰੈਲ ਅੰਕ ਦੀ ਰੰਗ ਭਰੋ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ

ਪਿਛਲੇ ਸਫੇਂ ਤੇ ਇਕ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੱਤਰ 'ਚ ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਭਰ ਕੇ **25 ਮਈ 2021** ਤਕ ਸੰਪਾਦਕ, 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ', ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਕਾਲੋਨੀ, ਦਿੱਲੀ-9 ਦੇ ਦਫਤਰ ਚ ਭੇਜ ਦਿਓ।

ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ' ਦੇ **ਮੁਨਾ 2021** ਅੰਕ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ।

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

ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ -

ਗੁਰਮੁਖ ਨੂਰ (ਗੁਮਟਾਲਾ),
ਸਿਦਕ ਭਾਟੀਆ (ਦੇਰਾਹਾ),
ਜਸਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਬੋਹਾ),
ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ (ਭੈਰੋ ਮਾਜ਼ਰਾ),
ਹਰਸੂਲ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ),
ਸੁਖਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ (ਮਾਨਸਾ)
ਰਾਧਾ (ਜਗਰਾਤੀ),
ਹਰਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਕੁਰਾਲੀ),
ਅਰਸਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਰੂਪੋਵਾਲ),
ਪਰਵੀਨ ਕੌਰ (ਨਾਨਕ ਨਗਰੀ),
ਸਮੀਪਤਾ ਖੁਰਾਨਾ (ਜਲੰਧਰ),
ਸੁਭਪ੍ਰੀਤ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ),
ਪ੍ਰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ (ਨਵਾਂ ਸਹਿਰ),
ਨਿਤਿਨ ਕੰਡਾ (ਤਲਵੰਡੀ ਭਾਈ),
ਵੰਸ਼ਕਾ ਬੇਬੋ (ਬੁਢਲਾਡਾ),
ਸਹਿਜ ਬਾਂਸਲ (ਪਾਤੜਾ),
ਸੁਖਮੀਤ (ਸਰਦੂਲਗੜ੍ਹ),
ਪ੍ਰੇਰਨਾ (ਬੇਦੀ ਨਗਰ),
ਗੁਰਵਿੰਦਰ (ਜੀਗਾ),

ਮਿਹਨਤ ਦਾ — ਮੁੱਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਵੇਖ ਲਉ,
ਕਿੰਨਾ ਪਸੀਨਾ ਵਹਾਉਂਦਾ।
ਬਲਦ ਅਤੇ ਹਲ੍ਹ ਲੈ ਕੇ,
ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ-ਸਵੇਰੇ ਜਾਂਦਾ।

ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਝੁਲਸਾਉਂਦਾ,
ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਸੂਰਜ ਤਪਦਾ।
ਚੋਏ ਪਸੀਨਾ ਤਨ ਤੋਂ ਟਪ-ਟਪ,
ਕਿਸਾਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ।

ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਲ ਉਤੇ,
ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਉਗਾਉਂਦਾ।
ਸਭ ਨੂੰ ਹੈ ਅੰਨ ਦਿੰਦਾ,
ਅੰਨਦਾਤਾ ਹੈ ਅਖਵਾਉਂਦਾ।

ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਸਭ ਨੂੰ ਹੈ ਸਮਝਾਉਂਦਾ।
ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ,
ਕਿਸਾਨ ਖੁਦ ਵਿਖਾਉਂਦਾ।





ਲੇਖ : ਪਰਮੁਗਾਮ ਸ਼ੁਕਲ

ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ

Mਨੀ ਮੱਛੀ ਇਕ ਸ਼ਾਰਕ ਹੈ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨੂੰ 'ਮੱਕ ਫਿਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਸ਼ਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨੂੰ 'ਫਰਿਸਤਾ ਸ਼ਾਰਕ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਗਿਆਰਾਂ ਜਾਤੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀਆਂ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਪਸ ਵਾਲੇ ਸਾਗਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਸਾਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਟਲਾਂਟਿਕ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਦੇ ਦੌਨੋਂ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਭੂਮਧਾਂਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਜਾਪਾਨ ਉੱਤਰ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਦੇ ਤਟਾਂ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਸਾਗਰ ਤਟ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜਾਤੀਆਂ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 1260 ਮੀਟਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤਕ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ

ਦੀਆਂ ਗਹਿਰੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਵੀ ਅਕਸਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਾਗਰ ਤਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਸਾਗਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਰਕ ਅਤੇ ਰੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਨਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਰਕ ਦੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਰੇ ਦੀਆਂ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 1.2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2.4 ਮੀਟਰ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ 'ਸਕਵਾਟੀਨਾ' ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਗਭਗ 2.4 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜਨ 73 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਲਾ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੇ ਜਾਂ ਕਬਈ ਰੰਗ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫੈਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਫੈਦ ਰੇਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਪੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸਿਰ ਚਪਟਾ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੱਲ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰ ਇਕ ਜੋੜਾ ਮੁੱਛਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪੁਛ ਸ਼ਾਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸ਼ਾਰਕ ਦੀ ਪੁਛ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਪੁਛ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸੇ ਨੂੰ ਚੱਪ੍ਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾ ਕੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਤੇਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਮੀਨਖੰਬ ਸ਼ਾਰਕ ਅਤੇ ਰੇ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਦੋ ਮੀਨਖੰਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮੀਨਖੰਬ ਪੁਛ ਤੇ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦੋ-ਦੋ ਮੀਨਖੰਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਮੀਨਖੰਬ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਮੀਨਖੰਬ ਅਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮੌਢੇ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਪੇਟ ਤੇ ਮੀਨਖੰਬ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਚਪਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੀਨਖੰਬਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਉਪਰੋਂ ਗਿਟਾਰ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨੂੰ 'ਫਿਡਲ ਮੱਛੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਗਲਫੜਿਆਂ ਦੇ ਦੋ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਗਲਫੜਾ ਹੋਲ (ਗਿਲਸਲਿਟਸ) ਇਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮੀਨਖੰਬਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਦਾ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਗਰ ਤਟ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਵੀ ਪੁਜਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਤਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਬੱਚੇ ਹੀ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤਕ ਬਚਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲਗ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਮੱਛੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਤਰਾ ਗਹਿਰਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਗਰ ਤਟ ਦੇ ਉਤਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜੀਵ ਅਪਣਾ ਆਹਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਇਕ ਤੇਜ਼ ਮੱਛੀ ਹੈ। ਸਾਗਰ ਤਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਅਗਰ ਪੁਛ ਫੜ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਜੇ-ਬੱਥੇ ਉਛਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਬੜੇ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਇਕ ਉਪਯੋਗੀ ਮੱਛੀ ਹੈ। ਮਛੂਆਰੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਰੁਖੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਕੜੀ ਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਲੱਕੜੀ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਿੱਬੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਗਹਿਰੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ■

ਸਾਧਾਰਣ ਗਿਆਨ ਪੁਸ਼ਨੇਤਰੀ ਦੇ ਉੱਤਰ

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. ਸੱਤ | 9. ਵਿਜੈਲਕਸ਼ਮੀ ਪੰਡਿਤ |
| 2. ਮਹਾਂਬਾਰਤ | 10. ਪ੍ਰੀਕਿਸ਼ਤ |
| 3. ਕੁਵੈਤ | 11. ਅਗਸਤ |
| 4. ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ | 12. ਬੈਰੂਤ |
| 5. ਭਾਰਤ | 13. ਭਰਤ |
| 6. ਸਮੁੰਦਰ ਗੁਪਤ | 14. ਪਾਨੀਪਤ |
| 7. ਤਿਬਤ | 15. ਗੁਜਰਾਤ |
| 8. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੰਚਾਇਤ | |

ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

- ਸਤਿਸੰਗ ਬੜੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਤਿ ਦਾ ਸੰਗ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸੰਗ।

- ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਰਾਜਮਾਤਾ ਜੀ।
- ਭਰ ਅਤੇ ਵੈਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 'ਅਹਿੰਸਾ' ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੇਮ' ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਮਾਰਗ ਹੋ ਗੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

- ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ
- ਛੁੱਲ ਖਿੜਨ ਦਿਓ, ਮੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਚਰਿੱਤਰਵਾਨ ਬਣੋ ਜਗਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁਗਧ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

- ਰਾਮਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਪਰਮਹੰਸ
- ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਮ ਦੇ ਪਥ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਪ੍ਰੇਮਚੰਦ
- ਪ੍ਰੇਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਣ ਵਾਲਾ ਚੁੰਬਕ ਹੈ।

- ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀਕ੍ਰਿਸ਼ਣ
- ਸੰਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਵ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਵਿਆਪਕ ਹਾਂ।

- ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀਕ੍ਰਿਸ਼ਣ
- ਬੁਝਮ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਾ ਲਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

- ਗ੍ਰੰਥਦਰਨਾਥ ਠਾਕੁਰ
- ਇਮਾਨਦਾਰ ਆਦਮੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਰਚਨਾ ਹੈ।

- ਇਲੋਕਜੋਡਰ ਪੈਪ
- ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ, ਬਲੀਦਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਉਸ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਸਰੋਜਿਨੀ ਨਾਇਕ
- ਸਾਹਸ (ਹੈਸਲਾ) ਸਾਰੇ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਅਰਸੜ
- ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ।

- ਹਿਪਕ੍ਰੋਟਿਸ

ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਤਾ : ਮਰੰਥ ਰਾਜਪਾਲ

ਮਰਹਮ

ਇ ਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਸੀ। ਰਹਿੰਦਾ ਵੀ ਇੱਕਲਾ ਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਮੌਛਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਲੇਕਿਨ ਉਹ ਐਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਵਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸਮਰਥ ਸੀ। ਮੌਛਿਆਂ ਤੇ ਦਵਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਮਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ। ਇਕ ਦਿਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੇਟਾ ਜ਼ਰਾ ਮੇਰੇ ਮੌਛਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮਲ ਦੋ। ਭਗਵਾਨ ਤੇਰਾ ਭਲਾ ਕਰੇਗਾ।

ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਬਾਬਾ ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੇਰੇ ਮੌਛਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਾਂ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਬੇਟਾ ਦਵਾਈ ਮਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਸ ਇਸ ਡੱਬੀ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਰਹਮ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮੌਛਿਆਂ ਤੇ ਫੈਲਾ ਦੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਡੱਬੀ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਰਹਮ ਲੈ ਕੇ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਮੌਛਿਆਂ ਤੇ ਲਗ ਦਿੱਤੀ। ਦਵਾ ਲਗਦੇ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇਣ ਲਗਾ। ਬੇਟਾ, ਭਗਵਾਨ ਤੇਰੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਕਰ ਦਏ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਹੱਸ ਦਿੱਤਾ ਲੇਕਿਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੇ



ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਗਾਇਬ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਮਰਹਮ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਮਰਹਮ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਮਰਹਮ ਦਾ ਹੀ ਕਮਾਲ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਗਾਇਬ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤਿੰਨੋਂ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੌਛਿਆਂ ਤੇ ਮਰਹਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਵੀ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ। ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਤੇ ਮਰਹਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰੋਗ-ਮੁਕਤੀ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਹੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ■

ਸਵਾਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ

ਦੋ ਸਤ੍ਤੇ ਅੰਬ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗੀ। ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੇ ਮਸਤ ਸਵਾਦ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਾਰੇ ਬੇਚੈਨ ਗਰੀਬੇ ਹਨ ਉਥੇ ਅੰਬ ਸਭ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਿਲ-ਚਿ-ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਖਟਾਸ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਉਭਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਨੱਕ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਦਮਸਤ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਚ ਕੇ ਸੂਗਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚਿਓਂ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੂਗਰ ਪੱਕੇ ਅੰਬ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਰੀਬੀ ਹੈ। ਅੰਬ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ-ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਪੇਡਦੇ - ਕੁੱਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਚਾਉਂਦੇ-ਪਚਾਉਂਦੇ

ਥੱਕ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ
ਪਾਚਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ
ਛੁੱਟੀ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ
ਦੇ ਬਾਦ ਤਜ਼ਗਰੀ ਆ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇੰਝ ਹੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਾਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਤਰੇਤਾਜਾ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਬ ਵਿੱਚ ਲੋਗ, ਤਾਂਬਾ, ਫਾਸ਼ਡੋਰਸ, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਪੋਟਾਸੀਅਮ, ਮੈਰਾਨੀਸ਼ੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਆਦਿ ਖੋਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਡੀ', 'ਬੀ', 'ਸੀ' ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀ ਇੰਜਾਇਮ ਅਤੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਵੀ ਅੰਬ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਲ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜ 5000 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਕਾਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੇਵਲ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਬ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਰੱਖੀ' ਵਿੱਚ ਚੂਸਣ ਵਾਲਾ ਅੰਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਲਾ-ਪਤਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟਾਨਿਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗਾ।

ਦੋਸਤੋਂ, ਇਸ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਕਹਾਵਤ ਬਣ ਗਈ ਕਿ **ਆਮ ਕੇ ਆਮ, ਗੁਠਲੀਓਂ ਕੇ ਭੀ ਦਾਮ।**





ਬਾਲ ਕਵਿਤਾ : ਮਹਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ

ਪੜ੍ਹੋ ਪੜਾਓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ

ਏਕ ਨਜ਼ਰ, ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਪੜ੍ਹਕਾ ਸੰਤ ਨਿਰਕਾਰੀ।
ਪੜ੍ਹੋ ਪੜਾਓ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਗਿਆਨ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਰੀ।
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਾਰੀਆਂ, ਘਰ ਵਿਹੜਾ ਮਹਿਕਾਉ।
ਪੜ੍ਹੋ ਪੜਾਓ ਘਰ

ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਤਿੰਨੇ, ਮਨ ਵੀ ਨਿਰਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ, ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਹੀ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਰਧਾ ਭਗਤੀ ਭਰੇ ਨੇ ਮੌਤੀ, ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ।
ਪੜ੍ਹੋ ਪੜਾਓ ਘਰ

ਏਕ ਨਜ਼ਰ ਹੈ ਖਬਰਾਂ ਦਿੰਦੀ, ਸੰਤੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ।
ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ।
ਸੰਤ ਨਿਰਕਾਰੀ ਰਸਾਲਾ, ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਭਰੀ ਪਟਾਰੀ।
ਪੜ੍ਹੋ ਪੜਾਓ ਘਰ

ਦਾਦਾ ਜੀ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ : ਅਜੈ ਕਾਲੜਾ





ਹੁਣ ਲਛਮਣ
ਦੀ ਕਮਾਈ
ਜਿਆਦਾ
ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

ਪੈਸੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਆ
ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ
ਨਾ ਮੁਨਾਫਾ ਹੋਰ
ਵਧਾਇਆ ਜਾਏ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲਛਮਣ ਨੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੱਧ
ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਲਛਮਣ ਭਾਈ, ਅੱਜ ਚਾਹ
ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੁਝ ਅਲੱਗ
ਜਿਹਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਾਂ ਭਾਈ, ਚਾਹ ਦਾ ਸਵਾਦ
ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਲਛਮਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿਨ-
ਬਾਦਿਨ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਾਹ-
ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਬਣਿਆ
ਹੋਇਆ ਚਾਹ-ਮਸਾਲਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ
ਲੱਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਾਹ ਦਾ
ਸਵਾਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਅੱਜ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਹੋ
ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ
ਗਾਹਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ
ਰਿਹਾ। ਕਿਤੇ ਮੈਂ
ਜਿਆਦਾ ਲਾਲਚ
ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੇਰਾਂ
ਤੇ ਕੁਹੜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ
ਮਾਰ ਲਈ।



ਗਤਭਰ ਸੌਚਣ ਦੇ ਬਾਦ ਲਛਮਣ ਨੇ ਆਪਣੀ
ਚਾਹ ਦਾ ਮੁੱਲ ਫਿਰ ਤੋਂ 10 ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਹੁਣ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।



ਚਾਹ ਲੈ ਲਉ ਚਾਹ, ਕੇਵਲ 10
ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਚਾਹ। ਆਉ
ਪੀਓ ਸਵਾਦੀ ਚਾਹ ਭਾਈਓ।

ਲਾਲਚ ਛੱਡਦੇ ਹੀ ਉਸ
ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਪਹਿਲਾਂ
ਵਾਂਗ ਚੱਲਣ ਲੱਗੀ।

ਸਿਖਿਆ ਲਾਲਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ
ਅਪਨਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

10

ਕੇਂਦੀ ਦਲੀਆ
ਅਪਕ 2021

ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਮ

ਦੋਹਾਂ ਚਿਤੱਗਾਂ ਵਿਚੋਂ
10 ਅੰਤਰ ਲੱਭੋ!





radio.nirankari.org

24x7



kids.nirankari.org

Catch the latest episode
on 23rd of every month



www.nirankari.org

Catch the latest episode
on 10th of every month

Bhakti Sangeet

radio.nirankari.org

Catch the latest episode
on 20th of every month



Voice Divine

radio.nirankari.org

Catch the latest episode
on 1st & 16th of every month

Video & Audio Webcasts on www.nirankari.org - Every month



SANT NIRANKARI MISSION

Registered with the
Registrar of Newspaper
For India Under RNI No. 32345/1977

: Delhi Postal Regd. No. DL (N)/137/2021-2023
: Licence No. U (DN)-60/2021-23
: Licenced to post without Pre-payment

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ



ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ
ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪੱਤਰ-ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ : **ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ**,
ਏਕ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ **ਹੋਸਤੀ ਦੁਨੀਆ** ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ
ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੱਤਰ-ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ
ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਆਪ
ਅਪਣਾ ਮੌਬਾਈਲ ਨੰ. ਅਤੇ ਈੰ-ਮੋਲ ਪੜ੍ਹਕਾ
ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ

sulekh.sathi@nirankari.org

ਅਤੇ patrika@nirankari.org

ਅਤੇ WhatsApp Mobile No.
9266629841 ਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਭੇਜੋ ਤਾਕਿ
ਆਪਦਾ ਰਿਕਾਰਡ update ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਲਈ



- ❖ 'ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ' ਗਿਆਤ੍ਰਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਮਿਕ ਪੜ੍ਹਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਤਿੰਨ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੰਦਰਵਾਜ਼ ਸਮਾਚਾਰ-ਪੱਤਰ 'ਏਕ ਨਜ਼ਰ' ਦੀ ਵਿਸੇ-ਵਸਤੂ ਮੁੱਖਤੁਰਪ ਵਿਚ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਲੇਖ, ਗਹਿਰੇ ਪਾਨੀ ਪੈਨ, ਬਾਲ ਜਗਤ, ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਿਭੂਤੀ ਆਦਿ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ❖ ਚਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛੱਪਣ ਵਾਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਬਾਲ ਮਾਮਿਕ **ਹੋਸਤੀ ਦੁਨੀਆ** ਵਿਚ ਰੋਚਕ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਗਿਆਨਵਰਪਕ ਵਿਗਿਆਨ ਲੇਖ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਉਪਰਕਤ ਪੱਤਰ-ਪੜ੍ਹਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸੱਮਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਲੇਖ, ਗੀਤ, ਕਹਾਣੀ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਆਦਿ ਈ-ਮੇਲ: sulekh.sathi@nirankari.org ਅਤੇ editorial@nirankari.org ਤੇ ਹੀ ਭੇਜੋ ਤਾਕਿ ਆਪ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

□ ਸੁਲੇਖ 'ਸਾਥੀ',

ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੰਪਦਕ, ਪੜ੍ਹਕਾ ਵਿਭਾਗ