Hansti Duniya (Punjabi)

ਹੱਸਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਵਾਹ! ਛੁੱਟੀਆਂ

₹ 25/–

Vol. 49 | No. 05 | May 2025

ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ

Printer & Publisher
Rakesh Mutreja,
on behalf of Sant Nirankari Mandal,
Delhi-110009, Printed at
HT Media Limited, Plot No. 8,
Udyog Vihar, Greater Noida (UP)
Pin- 201306 & published at
Sant Nirankari Administrative Block,
Nirankari Chowk, Burari Road,
Delhi-110009

✶ VOL- 49
✶ ਅੰਕ - 05 ✶ ਮਈ 2025 ✶ Pages : 44

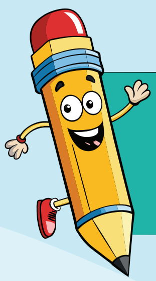
(ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ)

Chief Editor
Dr. Vijay Sharma

Editor (Honorary)
Parmod Dhir

Asstt. Editor
Kuldeep Kaur

E-mail : hduniya.punjabi@nirankari.org
Ph. : 011-47660200
Fax : 011-27608215
Website : www.nirankari.org
kids.nirankari.org



ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੈਂਸਿਲ ਲੈ ਲਓ, ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਪੜ੍ਹੋ
ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ

ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।
ਵਿਵਾਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਆਏ ਖੇਤਰ ਦਿੱਲੀ ਰਹੇਗਾ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ

3 ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	12	24 ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ?
5 ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਨ	14 ਕਹਾਣੀ ਚਲੀ ਪਿਕਨਿਕ	26 ਕਹਾਣੀ ਜਗਤ
6 ਕਹਾਣੀ ਚਲੀ ਪਿਕਨਿਕ	16 ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ	28 ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ
8 ਗੀਤ	19 ਕਵਿਤਾ	30 ਮਸਤੀ ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ
9 ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	20 ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ	32 ਚਿੱਤਰਕਥਾ
10 ਮੰਮੀ – ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ	23 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ	36 ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਵਾਹ! ਛੁੱਟੀਆਂ

ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਉਡਾਣ ਦਿਓ

ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਚਾਹ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਸਮਰ ਕੈਂਪ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਤਾਂ ਬੱਚਿਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਸਮੇਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ? ਨਹੀਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਟੀਵੀ ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਪਰੰਤੂ ਟੀਵੀ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਸੀ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਲਿਖਤੀ ਕੰਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਾਈ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚੋ ਸੰਪਾਦਕੀ ਪੰਨਾ, ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਟੂ-ਪਤਲੂ, ਘਸੀਟਾ ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਪਿੰਕੀ, ਮਨੋਰਮਾ, ਸੁਮਨ ਸੌਰਭ ਅਤੇ ਚਾਚਾ ਚੌਧਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਕਾਮਿਕਸ) ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਾਨਾ, ਇਕੱਠੇ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੁਣਨਾ ਬਸ ਇਹ ਹੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਲੁਕਣ ਮੀਚੀ, ਦੌੜਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰ ਲਈ ਦੀ ਸੀ। ਸਤਰੰਜ਼, ਲੂਡੋ, ਸੱਪ-ਪੌੜੀ ਅਤੇ ਕਲੀ ਜੋਟਾ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਅ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਸ ਦੌਰ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਰੰਗ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਗਦੀਆਂ ਸਨ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਅੱਜ ਦਾ ਬਚਪਨ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਓ, ਅਸੀ ਇਹ ਨਹੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈਟ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਰੂਰ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਦਾਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

✍ ਪ੍ਰਮੋਦ ਧੀਰ

1 ਮਈ :
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ
ਮਜ਼ਦੂਰ ਦਿਵਸ

13 ਮਈ :
ਸਮਰਪਣ
ਦਿਵਸ

11 ਮਈ :
ਮਦਰਸ-ਡੇ

7 ਮਈ :
ਰਵਿੰਦਰਨਾਥ
ਟੈਗੋਰ ਜਯੰਤੀ

ਮਈ ਮਹੀਨੇ

ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ

15 ਮਈ :
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ
ਪਰਿਵਾਰ
ਦਿਵਸ

8 ਮਈ :
ਵਿਸ਼ਵ ਥੈਲੇਸੀਮਿਆ ਦਿਵਸ

12 ਮਈ :
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ
ਨਰਸ ਦਿਵਸ

22 ਮਈ :
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ
ਬਾਇਓਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਦਿਵਸ

18 ਮਈ :
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ
ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦਿਵਸ

ਕਹਾਣੀ ਚਲੀ ਪਿਕਨਿਕ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਕੂਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਮ ਵਰਕ ਸਿਰਫ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਔਹ ਮਾਰਿਆ। ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਖਾਈ- ਲਿਖੇ ਮੂਸਾ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਖੁਦਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸੀ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਲੈ ਕੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰ ਮੰਗਤ ਨੂੰ ਮਟਰਗਸ਼ਤੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇੰਝ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਇੰਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅੱਗੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ -

ਮੰਗਤ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਠਦਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤਰਖਾਣ ਸਨ। ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਸੀ। ਉਸ ਕੋਲ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਮੰਗਤ ਦੇ ਪਿੰਡੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਦੂਰ ਅਗਲੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਮੇਲਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੰਗਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਪਿਤਾ ਜੀ, ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵੇਚਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਤਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵੀ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਲਵਾਂਗਾ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾ ਪਏ। ਮੰਗਤ ਫਿਰ ਬੋਲਿਆ - ਪਿਤਾ ਜੀ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਬਚਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਜੋੜੇ ਪੈਸੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵੀ

ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਨਾ ਲੱਗੀ ਪਰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਮੰਗਤ ਦੇ ਚਾਚਾ ਜੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ। ਸਕੂਲੋਂ ਹਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜ਼ੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਕਿੱਤਾ ਵੀ ਨਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਮੰਗਤ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ - ਮੰਗਤ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਣ।

ਮੰਗਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ।

ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਸਨ। ਮੰਗਤ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ- ਨਿੱਕੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਲਦ, ਟਰੈਕਟਰ, ਟਰਾਲੀਆਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾ ਲਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਅਤੇ ਵੇਲਾਂ-ਬੂਟਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ।

ਆਖਿਰ ਮੇਲੇ ਦਾ ਦਿਨ ਵੀ ਆ ਗਿਆ। ਮੰਗਤ ਨੇ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਤੇ ਬੋਰੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣੇ ਪਾ ਕੇ ਲੱਦ ਲਏ ਅਤੇ ਮੇਲੇ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਦਿੱਤੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਬੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡੌਣੇ ਕੱਢੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰ ਤੇ ਵਿਛਾ ਦਿੱਤੇ।

ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਲੋਕ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗੇ। ਮੰਗਤ ਦੇ ਕਈ ਜਮਾਤੀ ਵੀ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣੇ ਵੇਚਦੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ।

ਇੱਕ ਜਣਾ ਬੋਲਿਆ - ਮੇਲੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹਨੇ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕੀ ਮਾਣਨਾ ਹੈ, ਬਸ ਪੰਜ-ਸੱਤ ਸੌ ਰੁਪਏ ਕਮਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਮੰਗਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਖੌਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਮੰਗਲ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿਕ ਚੁੱਕੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਸੋਲਾਂ ਸੌ ਰੁਪਏ ਕਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ।

ਮੇਲੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੀ ਮੰਗਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵੇਚ ਕੇ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਕਮਾ ਲਏ।

ਹੁਣ ਮੰਗਤ ਨੇ ਨਵਾਂ ਸਾਈਕਲ ਵੀ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਾਂ ਪਈਆਂ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਮੰਗਤ ਦਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਵਿਖਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਿਤੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੰਗਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਵੇਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਾਪੜੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਹੋਮਵਰਕ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਸਭ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਮੰਗਤ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਸਰ ਮੈਂ ਹੋਮਵਰਕ ਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਵਾਹ ਮੰਗਤ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਤੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਮੰਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਗਦ੍ਹਗਦ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਮੰਗਤ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਹੀ ਸੀ।

ਉਸ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ। ▪

- ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ 'ਆਸ਼ਟ'

ਵਾਹ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਗੀਤ

ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਗਈਆਂ ਆ ਛੁੱਟੀਆਂ।
ਵਾਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਈ ਵਾਹ ਛੁੱਟੀਆਂ।

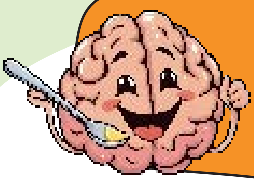
ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਹੋਮ ਵਰਕ, ਰੋਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ।
ਹੱਸਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।
ਹਾਸੇ ਖੇਡਿਆਂ 'ਚ ਲਵਾਂਗੇ ਲੰਘਾ ਛੁੱਟੀਆਂ।
ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ...

ਜੋਨ ਪੱਧਰ ਦਾ ਬਾਲ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਆਉਣਾ ਹੈ।
ਸਪੀਚ ਤੇ ਸਕਿੱਟ ਗਰੁੱਪ ਸੌਂਗ ਵੀ ਗਾਉਣਾ ਹੈ।
ਅਸ਼ੀਰਵਾਦਾਂ ਸੰਗ ਲਵਾਂਗੇ ਬਿਤਾ ਛੁੱਟੀਆਂ।
ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ...

ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਚ ਮੰਮੀ ਨਾਲ ਨਾਨਕੇ ਵੀ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਸ਼ੁੰਭੂ, ਵੰਸ਼, ਯਸ਼, ਸੈਮ, ਮਿਲ ਕੇ ਬਿਤਾਵਾਂਗੇ।
ਬਾਲ ਸੰਗਤ 'ਚ ਗੀਤ ਗਾ ਗਾ ਛੁੱਟੀਆਂ।
ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ...

ਰੋਜ਼ ਗਾਰਡਨ, ਝੀਲਾਂ ਤੇ ਮਾਮੇ ਨਾਲ ਜਾਵਾਂਗੇ।
ਛੱਤ-ਬੀੜ, ਚਿੜੀਆਂ ਘਰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਵਾਂਗੇ।
ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਸਾਹਿਬਾ ਸੰਗ ਲੈਣੀਆਂ ਮੁਕਾ ਛੁੱਟੀਆਂ।
ਜੂਨ ਦਾ ਮਹੀਨੇ ...

– ਬਿੱਕਰ ਸਿੰਘ ਮਾਣਕ



ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

ਆਓ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੀਏ

ਬੱਚਿਓ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਰਚਨਾਤਕਮਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜਫਰੇਟਾ ਪੌਦੇ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ। ਹੁਣ ਸੁਣੋ, ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਰਤਨਜੋਤ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਤਨਜੋਤ ਕਈ ਦਵਾਈ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਤਨਜੋਤ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ, ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲੇਮੇਟਰੀ, ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਰਤਨਜੋਤ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਾਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਡੀਜ਼ਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੀਜ਼ਲ ! ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੈਟਰੋਫਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੌਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਇਓਡੀਜ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਡੀਜ਼ਲ ਪਲਾਂਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸਾਨ ਜਟਰੋਫਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਡੀਜ਼ਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਸਮਾਨ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਟਰੋਫਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਬਾਇਓਡੀਜ਼ਲ ਜੈਟਰੋਫਾ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਟਰੋਫਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੌਦਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੀਏ। ▪

– ਸੁਮਨ ਸ਼ਰਮਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ

ਮੰਮੀ, ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ

ਨਮਸਤੇ - ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਜੀ,

ਅਸੀਂ ਆਪ ਜੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ, ਸਹੀ-ਗਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਆਦਿ ਪਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ... ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ -

ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰੋ -

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਓਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਪਿਆਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹੋ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦੀਕਸ਼ਾ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

''ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਨਿੰਦਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਪੱਖਪਾਤ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।''

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਿਉ -

ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੱਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦੀਕਸ਼ਾ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾ ਡਰ ਦੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਉ -

ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਝਿੜਕੋ ਨਹੀਂ

ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਝਿੜਕੋਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਪਵਾਂਗੇ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ –

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਮਝਾਓ ਨਾ, ਇਹ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਿਖਾਓ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਓ –

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਝਿੜਕਣਾ ਨਹੀਂ ਬਸ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਭੱਜ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਥਾਂ ਹੈ –

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ –

ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਟੀਮ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ, ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਚਲੋ ਆਪਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਪਿਆਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ■

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ,
ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਬੱਚਾ

ਮਾਮੇ ਪਿੰਡ

ਮਾਮੇ ਪਿੰਡ ਜਾਵਾਂਗੇ,
ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਿਤਾਵਾਂਗੇ।
ਘੁੰਮਾਂਗੇ ਬਜ਼ਾਰ ਨਾਲੇ,
ਚੀਜ਼ੀ ਲੈ ਕੇ ਖਾਵਾਂਗੇ।

ਮਾਮੇ ਕੋਲ ਹੈ ਸਾਈਕਲ,
ਕੈਂਚੀ ਚਲਾਵਾਂਗੇ।
ਝੂਟੇ-ਮਾਟੇ ਲੈ ਕੇ,
ਦਿਲ ਪਰਚਾਵਾਂਗੇ।

ਬੋਰ ਵਾਲੇ ਟੋਏ 'ਚ,
ਧਾਰ ਥੱਲੇ ਨਹਾਂਵਾਂਗੇ।
ਖਾਵਾਂਗੇ ਪੀਵਾਂਗੇ,
ਮੌਜ ਉਡਾਵਾਂਗੇ।

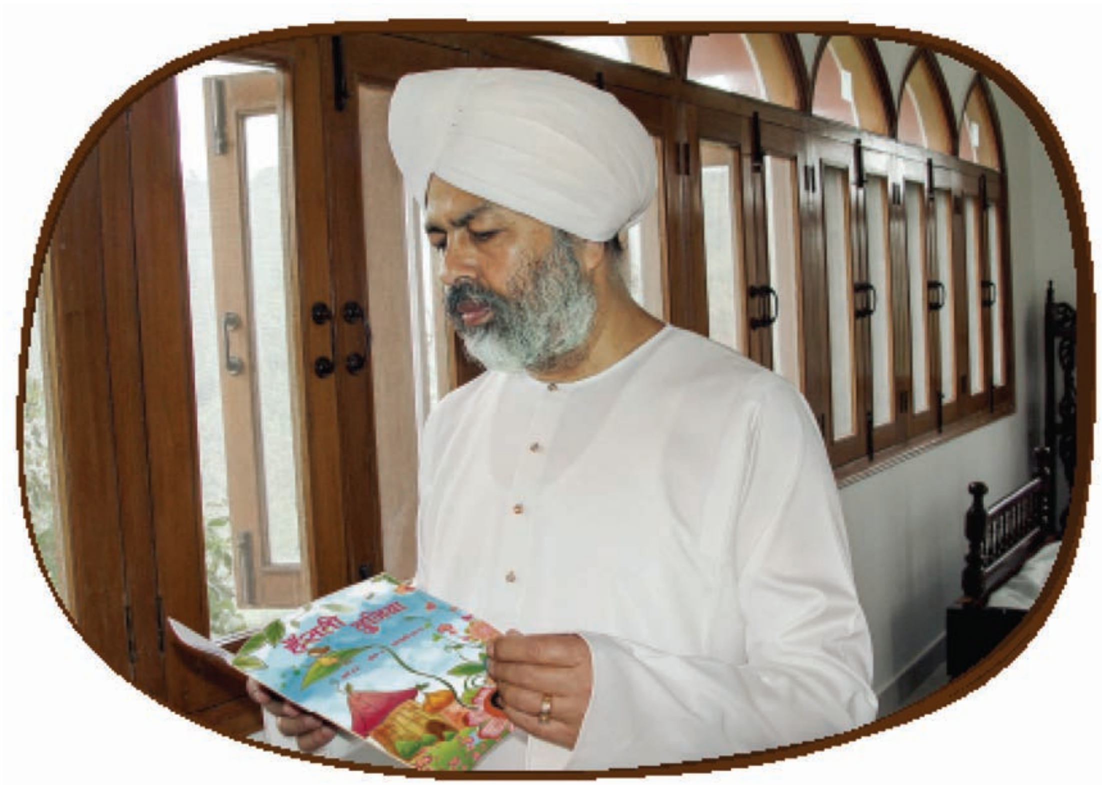
ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ,
ਪਿਆਰ ਵਧਾਵਾਂਗੇ।
ਨਾਨੀ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ,
ਬਾਤਾਂ ਵੀ ਪਾਵਾਂਗੇ।

ਮਾਮੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ,
ਪੱਤੇ ਸਕੂਲੇ ਸੁਣਾਵਾਂਗੇ।

– ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਦੈਵੀ ਵਿਅਕਤੀਤਵ

ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਮਿਸਾਲ



ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਵ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ। ਆਪ ਦਾ ਮਾਨਵ ਸਮਾਜ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਰਿਹਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਪ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਕਹਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਚੰਗਿਆਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਗਾ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਫਿਰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸਾਰਥਕ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਗਲਤ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਫਿਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਚੰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਅਰਥਾਤ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੋਰ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲ ਅਤੇ ਕਰਮ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਦ ਇਨਸਾਨ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਚਕੋਟਿ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਭਗਤੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

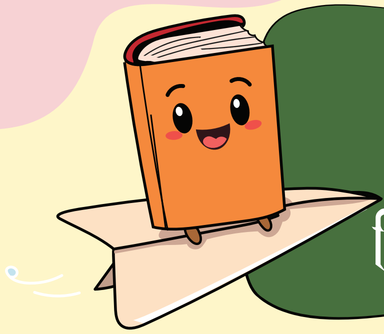
ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਭਗਤ ਸਹਿਜ ਭਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀਵਨਭਰ ਆਪਣੇ ਦੈਵੀ-ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਉਥੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਹੈ, ਅਪ੍ਰੈਲ 2014 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੀ ਕਲਿਆਣ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਸਨ। ਕਲਿਆਣ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਤਲਾਸਰੀ ਦੇ ਅਨੇਕ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਤਿਸੰਗ ਭਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹਜ਼ੂਰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇ ਕ੍ਰਿਤਾਰਥ ਕੀਤਾ।

ਆਦਿਵਾਸੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਮਰਿਯਾਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਧਰੇ ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਰੂਪ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਥਾਨ ਇਹੀ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਪੇਂਡੂ-ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਗਤਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ। ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਭਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਗਏ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ ਤਦ ਉਥੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਦੀ ਦੈਵੀ ਤਸਵੀਰ ਵੇਖੀ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਪ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਪ ਦੀ ਦੈਵੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਹੀ ਕਮਾਲ ਹੈ। ▪

- *ਅੱਜ ਇਨਸਾਨ ਅਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਤਨ ਵਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।*
- *ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜੀਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।*
- *ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਸਰਵਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਰਵਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਨਿਰੰਕਾਰ-ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।*
- *ਪਿਆਰ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਸਮਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।*
- *ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹੀ ਰਸਤਾ ਸੀ ਅੱਗੇ ਵੀ ਇਹੀ ਰਸਤਾ ਰਹੇਗਾ।*

(ਯੁਗਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ)

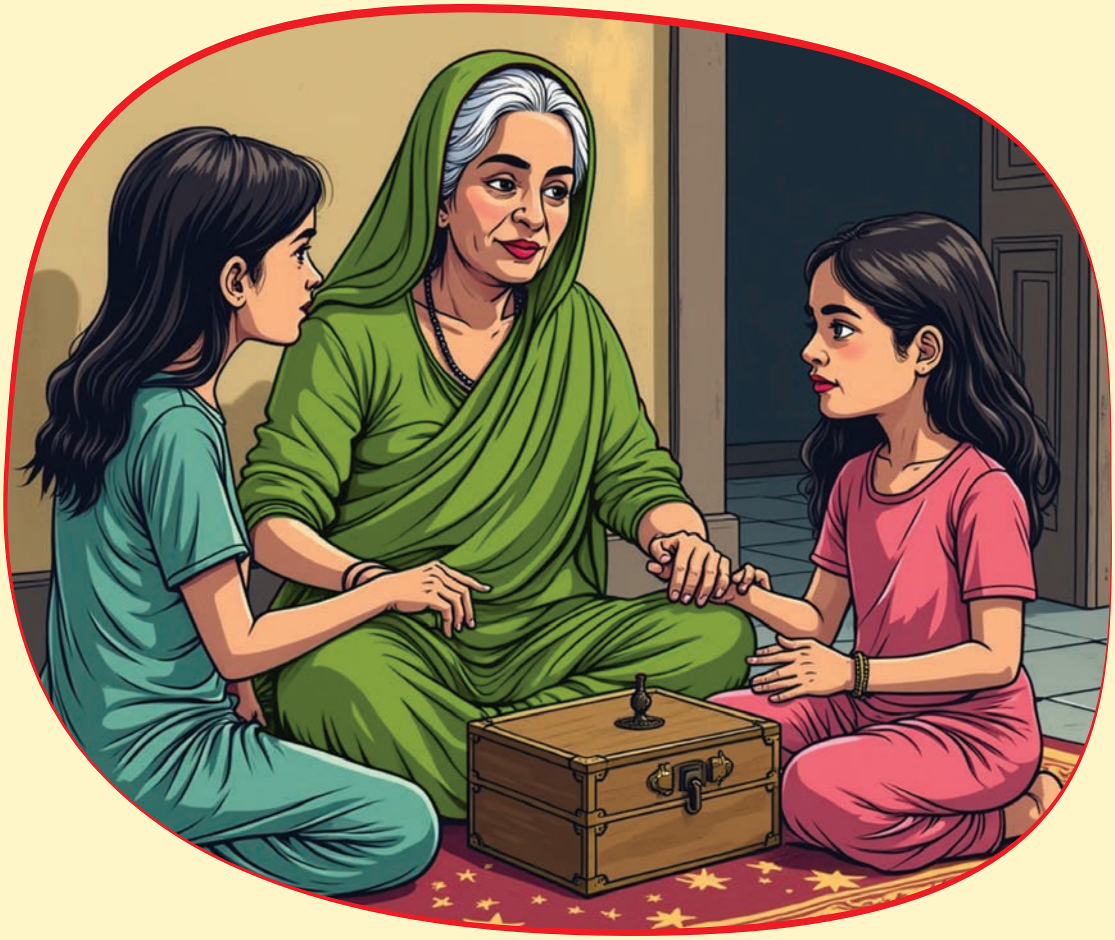


ਕਹਾਣੀ ਚਲੀ ਪਿਕਨਿਕ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਜਾਦੂ – ਪਿਆਰ, ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ, ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਅਨੀਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਚਲੀ ਗਈ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਕੋਲ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਕੋਲ ਰੁਕੀ, ਅਨੀਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਗਈ। ਉਹੀ ਝੂਲਾ ਸੀ, ਉਹੀ ਅੰਬ ਦਾ ਰੁੱਖ ਸੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਰਗਾ ਹੀ ਸੀ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨਾਨੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਸੰਦੂਕ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ।



ਨਾਨੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪਤੰਗਾਂ, ਨਾਨੀ ਜੀ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਦਾ ਘਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਕੱਚ ਦੀ ਬੋਤਲ। ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਰ ਯਾਦ ਅਮਰ ਰਹੇਗੀ। ਅਨੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

ਨਾਨੀ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾਏ ਤੇ ਕਿਹਾ- ਇਹ ਸਾਡੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਜਾਦੂ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਇਸ ਟਰੰਕ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਇਸ ਵਾਰ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਨੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਬਣਾਈ- ਮੈਮੋਰੀ ਹੰਟ। ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਅਨੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਸੁਰਾਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

'ਜਿਥੇ ਵੀ ਠੰਡੀ ਧਾਰਾ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਤਾਰਾ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ'

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹਾਸੇ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੁਰਾਗਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ - ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ, ਖੂਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਮੰਦਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਦੀ ਮਿਲੀ। ਉਥੇ ਇੱਕ ਅੰਬ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਠੰਡੀ ਨਦੀ ਵਗਦੀ ਹੈ।

ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰਾ ਤਾਰਾ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਨੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਬੁਝਾਰਤ ਬੁਝਦੇ ਹਨ। ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਨਾਨਾ- ਨਾਨੀ ਨੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ - ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਨੇ ਉਹ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਾਨੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟਰੰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ।

ਜਦੋਂ ਅਨੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਦੁਸ਼ੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਅੰਬ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ - ''ਇਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਦੀਵੀਂ ਯਾਦ ਵੀ ਸਨ।''

– ਅਨਿਲ ਕਾਲੜਾ

ਛੋਟੇ ਕਤੂਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉ . . .

ਪਾਣੀ

ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ! ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀਏ?

ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਰੋਜ਼ 6-8 ਗਿਲਾਸ (1.5-2 ਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਦੇ ਬਾਦ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਡ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਥਕਾਨ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ :

- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ :

- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਪੋਸ਼ਣ :

- ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਡਨੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਕਦੋਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਪਾਚਨ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂਆਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- -ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ

ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਾਲਕ,
ਭਗਵਾਨ ਆਪ ਜਗਤ ਦੇ ਪਾਲਕ।
ਸਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣ ਲਉ ਅੱਜ।
ਕਹਿੰਦੇ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਲੱਜ।

ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਿਉ ਬਲ ਵੀ ਦੇਣਾ,
ਸਾਰੀ ਬੁਰਾਈ ਤੂੰ ਹਰ ਲੈਣਾ।
ਅਪਣੇਪਨ ਦਾ ਭਾਵ ਜਗਾ ਦਿਉ,
ਸਭ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਿਆਰ ਸਿਖਾ ਦਿਉ।

ਸੂਰਜ, ਸਾਗਰ ਅਤੇ ਸਿਤਾਰੇ,
ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਸਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਪਿਆਰੇ।
ਤੇਰੀ ਮਹਿਮਾ ਬੜੀ ਨਿਰਾਲੀ,
ਚਹੁੰ ਪਾਸੀਂ ਫੈਲੀ ਹਰਿਆਲੀ।

ਸੀਸ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਹੱਥ ਜੋੜ ਅਸੀਂ,
ਕਰਦੇ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ।
ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਾਲਕ,
ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਨਟਖਟ ਬਾਲਕ।

– ਰਾਧੇਲਾਲ 'ਨਵਚੱਕਰ'

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਕਵਿਤਾ

ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਲਓ।
ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਓ,
ਹੱਸ ਲਓ ਗਾ ਲਓ ਮੌਜ ਮਨਾ ਲਓ।

ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਹੈ ਰੱਖਣਾ,
ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਜਿਮ ਲਗਾ ਲਓ।
ਬਾਲ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ,
ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਓ ਦੋਹਰਾਲੋ।

ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵੇਖੋ,
ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਓ।
ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਓ,
ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਿਰਦਾਰ ਬਣਾ ਲਓ।

ਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ,
ਗੁਰਮਤਿ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾ ਲਓ।
ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਓ,
ਅਸੀਮ ਦੇ ਵੱਲ ਵਿਸਥਾਰ ਵਧਾ ਲਓ।

- ਦਿਲਵੀਰ ਲਾਡੀ

ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ

ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਵੱਡੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਵੇਕ ਸ਼ੌਕ ਜੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵੇਕ ਸ਼ੌਕ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਧਰਮਸਿੰਘ ਸ਼ੌਕ ਜੀ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਾਲ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਵਾਰ, ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਮਵਰਕ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਹੋਮਵਰਕ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਸਲਈ ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮਾਂ, ਮੇਰਾ ਹੋਮਵਰਕ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਜਾਣ।

ਮਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ।

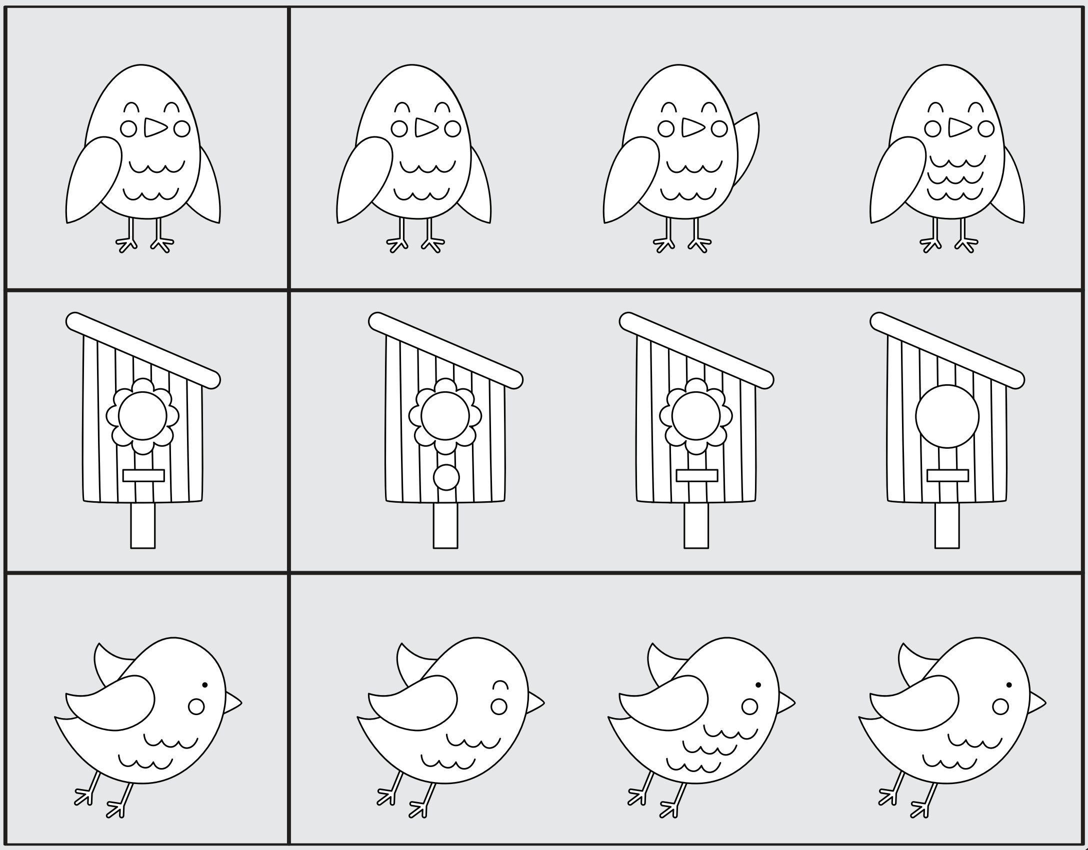
ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਧਰਮਸਿੰਘ 'ਸ਼ੌਕ' ਜੀ ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਗਏ। ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ – ਨੀਟੂਜੀ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਮਵਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡਮ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਮੈਡਮ ਸਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁਸਕਰਾਏ ਅਤੇ ਬੋਲੇ, ਅੱਛਾ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਡਮ ਸਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੇਤਨ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ ਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸੰਤਾਂ - ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਚਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਦਿਸੇ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਿਸੰਗ ਜਾਇਆ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਨੇ ਵਿਵੇਕ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਤਿਸੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ।

ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਚਿੱਤਰ ਲੱਭੋ



ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ

ਸਵਾਲ : ਫੋਟੋਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਜਵਾਬ : ਫੋਟੋਨ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਫੋਟੋਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਕਣ ਨੂੰ ਫੋਟੋਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਇਸ ਦੀ ਆਵਰਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋਨ ਦੀ ਆਵਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਟੋਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਵਾਲ : ਸੂਰਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ : ਸੂਰਜ ਤਾਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਸੂਰਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਿਰਨਾਂ ਇਲੈਕਟਰੋਮੈਗਨੇਟਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਟਰਾਂਸਵਰਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਚਾਰਜ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਧਿਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਵਾਲ : ਅੱਜ ਕੱਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਡਾਟਾ ਸਿਗਨਲ ਸਪੀਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਵਾਬ : ਇੰਟਰਨੈਟ ਡਾਟਾ ਸਿਗਨਲ ਆਪਟੀਕਲ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼) ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਟ-ਿਕਲ ਫਾਈਬਰ ਰਾਹੀਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਟੀਕਲ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਕੁੱਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਾਵਰਤਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਡਾਟਾ ਸਿਗਨਲ ਸਪੀਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ਪਾਣੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦ੍ਰਵ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਣੂਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਅਣੂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਕਰਸ਼ਣ-ਬਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ, ਪਾਣੀ ਤਰਲ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਠੋਸ (ਬਰਫ਼) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ▪

– ਦੀਪਕ ਮਨਚੰਦਾ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

1. ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਸੈਰ :
   ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ।
2. ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ :
   ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ :
   ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਖਾਓ।
4. ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ :
   ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
5. ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੱਥ ਧੋਵੋ :
   ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੌਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
6. ਛੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ :
   ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ –
   ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰੋ, ਡਾਂਸ ਕਰੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰੋ ਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।
7. ਸੱਤ ਵਜੇ ਉਠੋ :
   ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਵਜੇ ਤੱਕ ਜਾਗੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ।
8. ਅੱਠ ਵਜੇ ਸਕਰੀਨ ਬੰਦ :
   ਰਾਤ ਅੱਠ ਵਜੇ ਬਾਅਦ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
9. ਨੌਂ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ :
   ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਨੌਂ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰਹੋ।
10. ਦੱਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਜਾਓ :
    ਰਾਤ ਦੱਸ ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੌਂ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਉਠੋ।

– ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ

ਨਾਨਕੇ ਘਰ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ?

ਅਮਨਜੋਤ, ਮਨਜੋਤ ਅਤੇ ਲਵਜੋਤ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਨਕੇ ਘਰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ। ਨਾਨਕੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮਾਸੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਰਸ਼, ਪ੍ਰਭਨੂਰ ਅਤੇ ਮੌਲੀ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾਨਕੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਿੱਟੂ ਅਤੇ ਹੁਸਨ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਸ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਖੂਬ ਮਸਤੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਐਨੇ ਮਸਤ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਹਾ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਨਾਨੀ ਜੀ ਕੋਲ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਨਾਨੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਐਂਤਕੀਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕੁੱਝ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਭਰਨਗੇ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਭਰੀ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ।

ਨਾਨੀ ਜੀ ਨੇ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬੱਚਿਓ! ਅੱਜ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਕੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁੱਝ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮੱਟਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦੌਰੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਸੇ ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਿੰਦੇ, ਜਾਨਵਰ ਬਚੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਾਨੀ ਜੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾਨੀ ਜੀ ਇਸ ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਬੱਚਿਓ! ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੜੇ ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਧਮੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗਰਿਮਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

– ਜਗਤਾਰ ਚਮਨ

ਕਹਾਣੀ ਜਗਤ

ਰੂਟੀਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

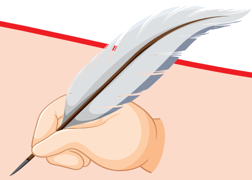
ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਕਸਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੂਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ, ਸਕੂਲੋਂ ਘਰ, ਫਿਰ ਟਿਊਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਮਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟੀ.ਵੀ., ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਸ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਭੱਜਦੌੜ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਗੇਮਸ, ਹੋਬੀਜ਼ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਰੂਟੀਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਜ਼ਾਫਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤਬਲਾ, ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ, ਬਾਂਸੁਰੀ, ਗਾਇਕੀ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਬੋਰਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕੁੱਝ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮੰਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਾਇੰਡ ਫਰੈਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੁੱਗਣੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਐਕਟੀਵਿਟੀਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਲੈਣਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆਏ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸੇਤਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

– ਸ਼ੁਭਨੀਤ

ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ



ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ / ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੁਲਾਈ 2025 ਅੰਕ ਲਈ 'ਰੁੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ' ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਲੇਖ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਯਾਦਗਾਰਾਂ, ਪ੍ਰੇਰਕ-ਪ੍ਰਸੰਗ ਆਦਿ 30 ਮਈ 2025 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ E-mail : hduniya.punjabi@nirankari.org *ਤੇ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਦਫ਼ਤਰ 'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ' ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਟਿਵ ਬਲਾਕ, ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਸਰੋਵਰ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਦਿੱਲੀ-110009 ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।*

ਨੋਟ : ਅਗਸਤ 2025 ਅੰਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ 'ਅਜ਼ਾਦੀ'। ਇਸ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ 30 ਜੂਨ 2025 ਤੱਕ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

– ਸੰਪਾਦਕ, ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆਂ

Kids Divine ek ruhani muskaan

www.kids.nirankari.org
ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ Visit ਕਰੋ!

ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਖਜ਼ਾਨਾ

ਗੋਲੂ ਅਤੇ ਮੋਨੂੰ ਦੋ ਭਰਾ ਸਨ। ਗੋਲੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋਨੂੰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮੋਬਾਇਲ ਗੇਮਸ ਖੇਡਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਰਾਤ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗਵਾਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਗੋਲੂ ਅਤੇ ਮੋਨੂੰ ਦੇ ਪਾਪਾ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਸੁਨਹਿਰੇ ਸਿੱਕੇ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਕਿਹਾ – '' ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਖਰਚ ਕਰਨਾ।''

ਗੋਲੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੰਝ ਕੀਤਾ :

- ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉਠ ਕੇ ਐਕਸਰਸਾਇਜ (2 ਸਿੱਕੇ)
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ (8 ਸਿੱਕੇ)
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ (2 ਸਿੱਕੇ)
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜਾਰਨਾ (2 ਸਿੱਕੇ)
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ (2 ਸਿੱਕੇ)
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ (8 ਸਿੱਕੇ)

ਮੋਨੂੰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੰਝ ਕੀਤਾ –

- ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਣਾ (6 ਸਿੱਕੇ)
- ਦਿਨ ਭਰ ਮੋਬਾਇਲ ਗੇਮਸ ਖੇਡਣਾ (10 ਸਿੱਕੇ)
- ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣਾ (6 ਸਿੱਕੇ)
- ਜਬਰਦਸਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ (2 ਸਿੱਕੇ)

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਾਪਾ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ–

''ਹੁਣ ਦੱਸੋ, ਦਿਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਬਚਿਆ?''

ਗੋਲੂ ਨੇ ਕਿਹਾ – ''ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ, ਖੇਡਿਆ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਵੀ ਰਿਹਾ।''

ਪਰ ਮੋਨੂੰ ਉਦਾਸ ਸੀ।

''ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੁੱਝ

ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਬਸ ਮੋਬਾਇਲ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।''

ਪਾਪਾ ਬੋਲੇ,

''ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ ਉਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ।''

ਸਿੱਖਿਆ : ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਰਚ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੇਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗਵਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪਛਤਾਵਾ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ।

– ਏਕਤਾ

ਮਾਂ

ਮੇਰੀ ਬਿਗੜੀ ਹੋਈ ਤਕਦੀਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ,
ਬਾ-ਖ਼ੁਦਾ ਮਾਂ ਮੇਰੀ ਜਦ ਹੱਸ ਕੇ ਵਿਖਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਜੋ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸੀ ਲਿਖਿਆ ਮੇਰੇ ਮੁਕੱਦਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ,
ਬੋਲ ਕੇ ਮੁਰਸ਼ਦ-ਏ-ਕਾਮਿਲ ਨੂੰ ਲਿਖਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਮੈਂ ਗੁਨਾਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਲੱਖਾਂ ਫਿਰ ਵੀ,
ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਮੇਰੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਸ਼ਿਕਨ ਦੇ ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਆ ਜਾਣ,
ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਟੁੱਟ ਜਾਵਾਂ ਜੇ ਕਦੇ ਦੌਰ-ਏ-ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ,
ਮਾਂ ਫੜ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਮੁਫਲਿਸੀ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਜ਼ਰਾ ਅੱਖਾਂ ਵਿਖਾਏ ਤਾਂ ਸਹੀ,
ਮੈਂ ਹਾਂ 'ਰਾਜਨ' ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

– ਰਾਜਿੰਦਰ ਰਾਜਨ

ਮਸਤੀ ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ

ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਵੱਧ ਰਹੀ ਤਪਸ਼ ਦੀ ਵਾਰਨਿੰਗ

ਠੰਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਚਾਨਕ ਸੀਲ ਬੋਲੀ ਕਿ ਬਰਫ ਹੁਣ ਛੇਤੀ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੀਨੇ ਅਸੀਂ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪੈਂਗੁਇਨ ਨੇ ਵੀ ਹਾਮੀ ਭਰੀ। ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਬੋਲੇ- ਆਓ ਧਰੁਵੀ ਰਿੱਛ ਚਾਚਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੀਏ। ਧਰੁਵੀ ਰਿੱਛ ਚਾਚਾ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਲਈ ਪੂਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੀ। ਰਿੱਛ ਚਾਚਾ ਜੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ। ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਐਨਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ।

ਚਾਚਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਫ ਹੈ, ਜਿਸ

ਨੂੰ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਇਨਫਰਾ-ਰੈਡ ਵਿਕਿਰਨਾਂ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਗੈਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਦਮ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਦਾ ਤੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਿੱਘ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਧਰਤੀ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ

ਹਰਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਹਾਊਸ ਇਫੈਕਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕਟਾਈ, ਪਥਰਾਟ ਬਾਲਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਹਰਾ ਗ੍ਰਹਿ ਗੈਸਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਇਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਬੜੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰਾ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਸੀ, ਹੁਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਤਾਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਇੱਕੋ ਸਾਹ ਬੋਲੇ- ਉਹ ਕਿਵੇ? ਰਿੱਛ ਚਾਚਾ ਠੰਡਾ ਹੌਕਾ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲੇ- ਜੇਕਰ ਇਦਾਂ ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਧਰੂਵਾਂ ਦੀ ਬਰਫ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੜ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਐਨਾ ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸੋਕਾ ਪਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜਾਨਵਰ ਬੋਲੇ- ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ? ਰਿੱਛ ਚਾਚਾ ਬੋਲੇ- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜਲਵਾਯੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲੇ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ –

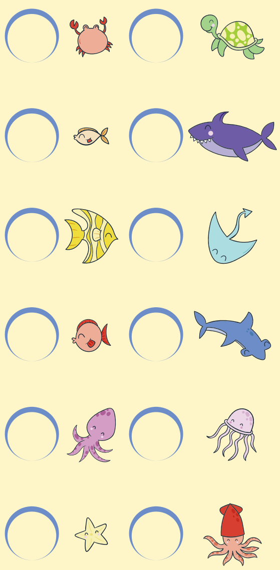
ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਵਾਰਨਿੰਗ,
ਜੇ ਹੁਣ ਨਾ ਸੰਭਲੇ ਤਾਂ ਪਛਤਾਵਾਂਗੇ।

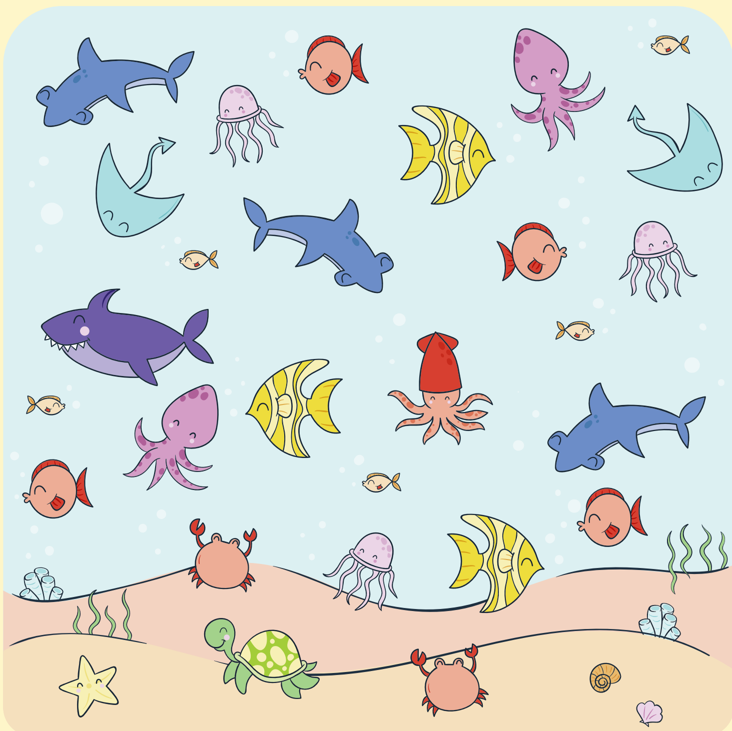
ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲੇ –

ਮਨੁੱਖੋ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕੋ,
ਜੇ ਧਰਤੀ ਬਚਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।

– ਰਮਨਦੀਪ ਮਨਚੰਦਾ

ਕਿੰਨੇ ?

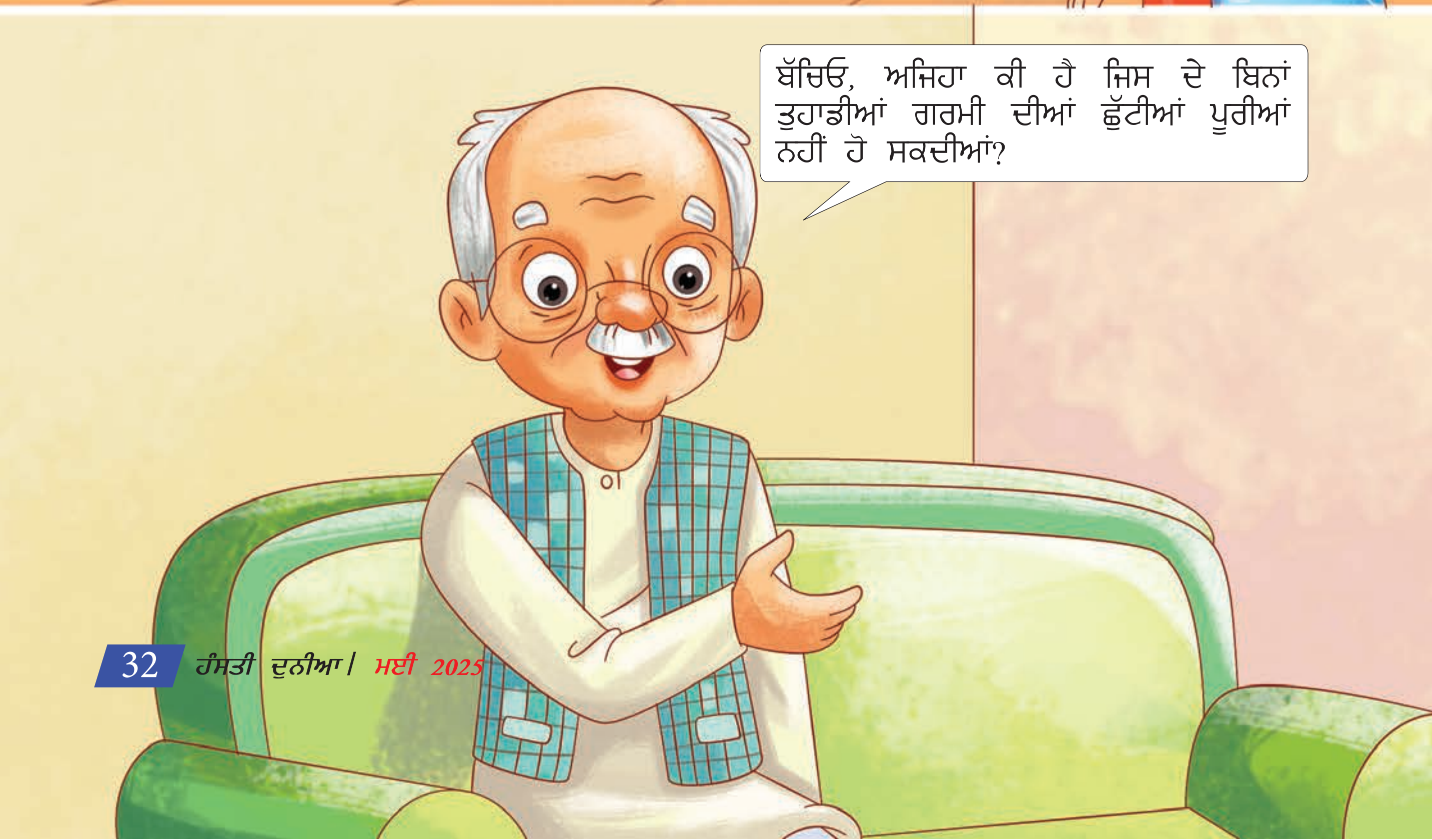




ਚਿੱਤਰਕਥਾ

ਮੋਬਾਈਲ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ : ਅਜੈ ਕਾਲੜਾ

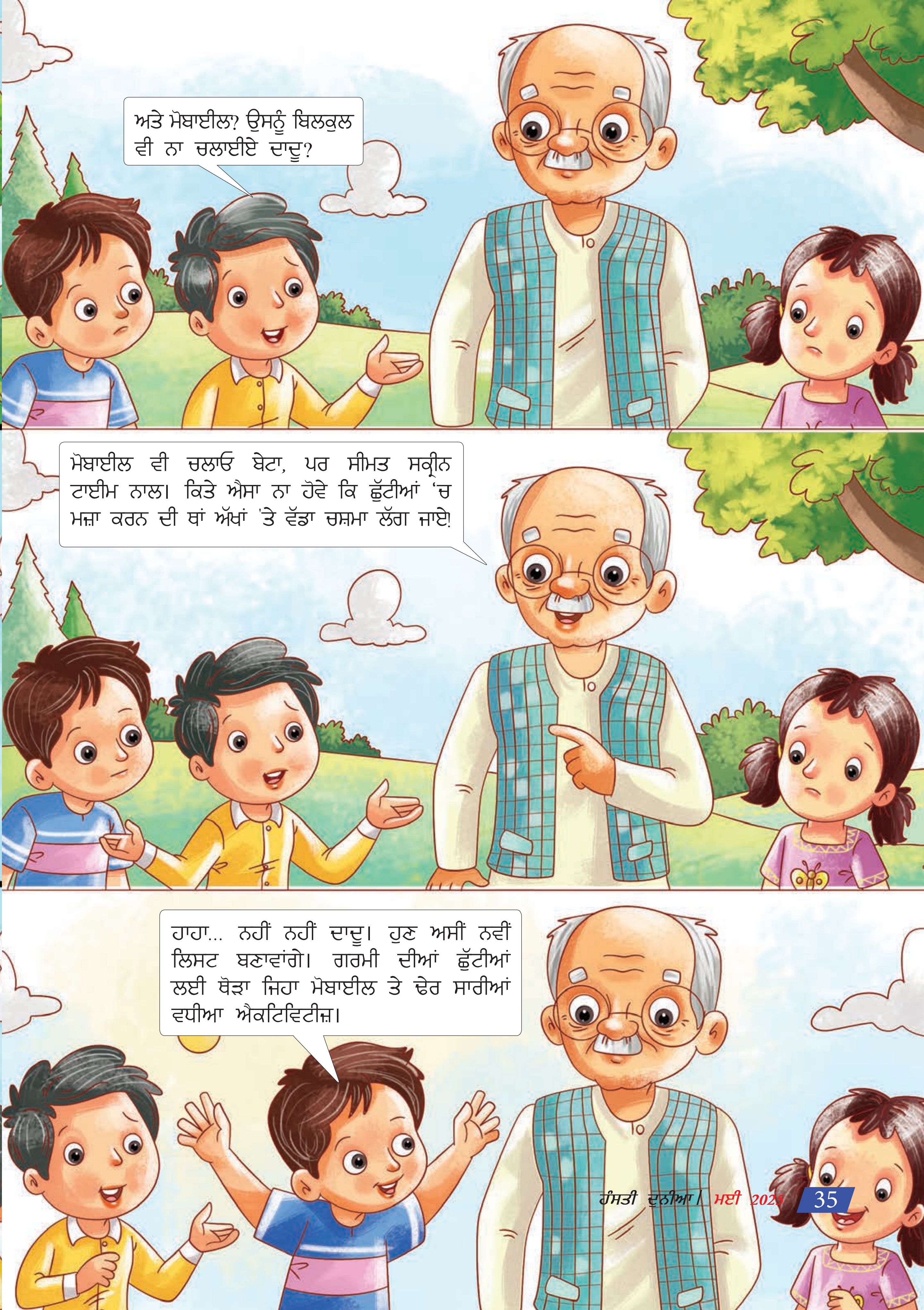


ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਪਤਾ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ ਸ਼ੋਅ ਵੇਖਣਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 'ਤੋਂ ਲੱਭ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
ਓਹੋ... ਟੈਨਸ਼ਨ ਨਾ ਲਓ ਬੱਚਿਓ, ਚਲੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਗੀਚੇ 'ਚ ਚੱਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਓਕੇ।
ਕਿੰਨਾ ਬੋਰਿੰਗ ਦਿਨ ਹੈ ਦਾਦੂ, ਮੋਬਾਈਲ ਦੇ ਬਿਨਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰੀਏ।

ਇਹ ਵੇਖੋ ਬੇਟਾ, ਬੈਟ ਅਤੇ ਬੋਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਹ ਦੇਖੋ ਸਾਈਕਲ.. ਅੱਛਾ ਬੱਚਿਓ, ਇੱਥੇ ਆਓ, ਦੱਸੋ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਪੌਦਾ ਹੈ? ਕਿੰਨੇ ਸੋਹਣੇ ਫੁੱਲ ਹਨ ਨਾ। ਬੱਚਿਓ, ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਉੱਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਬ੍ਰੇਕ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਵਰਤ ਕੇ ਇੰਜੋਏ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਦਾਦੂ।

ਬੱਚਿਓ, ਬ੍ਰੇਕ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਮਾਇੰਡ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ, ਖ਼ੁੱਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰੋ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਖੇਡੋ-ਕੁੱਦੋ।


ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ? ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਚਲਾਈਏ ਦਾਦੂ?
ਮੋਬਾਈਲ ਵੀ ਚਲਾਓ ਬੇਟਾ, ਪਰ ਸੀਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਾਲ। ਕਿਤੇ ਐਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਚ ਮਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਚਸ਼ਮਾ ਲੱਗ ਜਾਏ!
ਹਾਹਾ... ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦਾਦੂ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਲਿਸਟ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਧੀਆ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼।

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ –

1. ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ

ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ :

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

2. ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਖੇਡਾਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰਿਕੇਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ।

ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ :

ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਸਿੱਖਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸੈਰ :

ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੁਦਰਤੀ ਸੈਰ :

ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਗਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧੇਗੀ।

4. ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸਵੈਸੇਵੀ ਕਾਰਜ :

ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ :

ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਝ ਵਧੇਗੀ।

5. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ

ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ :

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਫਿਲਮ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਨੰਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

– ਨਵੀਨ ਕੁਮਾਰ

ਚਿੱਤਰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਕਵਿਤਾ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ

ਆਓ ਯਾਰੋ ਕੁੱਝ ਤਰਕੀਬ ਲਗਾਈਏ,
ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਈਏ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਲਿਖ ਕੇ,
ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਬੋਰਡ ਤੇ ਲਟਕਾਈਏ।

ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੀ ਤੇ ਕਿੰਞ ਕਰਨਾ,
ਸਾਰਾ ਇੱਕ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਈਏ।

ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਸਤਿਸੰਗ ਦਾ ਲਿਖੀਏ,
ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਈਏ।

ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦਈਏ,
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈਏ।

ਤੀਜਾ ਨੰਬਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਏ,
ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਕੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬਣ ਜਾਈਏ।

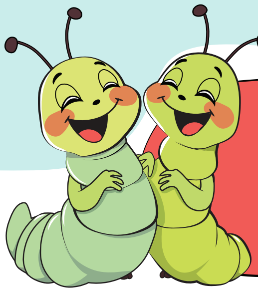
ਪੜ੍ਹਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੀਏ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ,
ਖੁਦੀ ਮਿਟਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮ ਪਾਈਏ

ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ,
ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਨਾ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਈਏ।

ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣ ਕੇ,
ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਲੁਤਫ ਉਠਾਈਏ।

ਆਓ ਯਾਰੋ ਕੁੱਝ ਤਰਕੀਬ ਲਗਾਈਏ।
ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਈਏ।

– ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ



ਹਾਸਾ ਖੇਡਾ

ਇੱਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਸ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੜੇ ਹੋਏ ਸਨ।
ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ – ਕੰਨ ਕਿਵੇਂ ਸੜੇ?
ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਬੋਲਿਆ – ਜੀ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਮਝ ਕੇ ਕੰਨ ਤੇ ਲਗਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੰਨ ਸੜ ਗਿਆ।

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ – ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਕੰਨ?
ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ – ਦੋਬਾਰਾ ਫੋਨ ਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇੱਕ ਕਲਰਕ ਆਪਣੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਤਾਂ ਨੌਕਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਹਿਬ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹਨ।
ਕਲਰਕ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਬੋਲਿਆ – ਅੱਛਾ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ – ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸਫਲ ਰਿਹਾ।
ਮਰੀਜ਼ ਬੋਲਿਆ – ਕੀ ਕਿਹਾ? ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਣਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ।

ਰਾਮ : (ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ) ਮੇਰਾ ਘੋੜਾ ਸੁੱਕੀ ਘਾਹ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜਕਲ ਹਰੀਘਾਹ ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸ਼ਾਮ : ਮੇਰਾ ਘੋੜਾ ਵੀ ਸੁੱਕੀ ਘਾਹ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਖਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।
ਰਾਮ : ਉਹ ਕਿਵੇਂ?
ਸ਼ਾਮ : ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਐਨਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਚਲੋ ਘੁੰਮਣ

ਔਲੀ

ਬਰਫੀਲੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਸਵਰਗ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਔਲੀ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹਿਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕੀਇੰਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਔਲੀ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ

ਔਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਕੀਇੰਗ ਡੇਸਟੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਢਲਾਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਕੀਇੰਗ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਸਕੀਇੰਗ ਫੈਸਟੀਵੈਲ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਔਲੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਥਾਵਾਂ

1. ਔਲੀ ਰੋਪਵੇ

ਜੋਸ਼ੀਮਠ ਤੋਂ ਔਲੀ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਰੋਪਵੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਰੋਪਵੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਨਜ਼ਾਰਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਗੁਰਸੋ ਬੁਗਿਆਲ

ਇਹ ਇੱਕ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮੈਦਾਨ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਨੰਦਾ ਦੇਵੀ, ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਅਤੇ ਦ੍ਰੋਣ ਪਰਬਤ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦਾ ਮਨਮੋਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਨ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਹਰਮਨਪਿਆਰਾ ਹੈ।

3. ਚੱਤਰਕੁੰਡ ਝੀਲ

ਇਹ ਝੀਲ ਸੰਘਣੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਸਕੂਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਔਲੀ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ੀਅਲ ਲੇਕ

ਇਹ ਇੱਕ ਬਨਾਉਟੀ ਝੀਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਕੀਇੰਗ ਲਈ ਬਰਫ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਾਈ ਤੇ ਸਥਿਤ ਬਨਾਉਟੀ ਝੀਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਕਿੱਥੇ ਠਹਿਰੀਏ?

ਔਲੀ ਵਿੱਚ ਗੜਵਾਲ ਮੰਡਲ ਵਿਕਾਸ ਨਿਗਮ ਦੇ ਗੈਸਟਹਾਊਸ, ਰਿਜਾਰਟਸ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਟੇਂਟਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਬਰਫਬਾਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

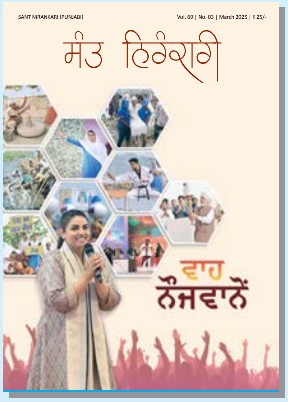
ਔਲੀ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ

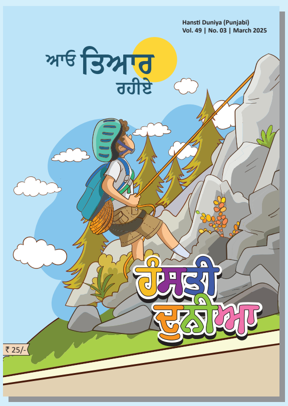
- ਸਰਦੀ (ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਫਰਵਰੀ) : ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਬਰਫਬਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ।
- ਗਰਮੀ (ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਜੂਨ) : ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਸਮਾਂ।

ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੀਏ?

- ਸੜਕ ਮਾਰਗ : ਜੋਸ਼ੀਮਠ ਤੱਕ ਬਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਨਾਲ, ਫਿਰ ਔਲੀ ਦੇ ਲਈ ਕੇਬਲ ਕਾਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਗੱਡੀ ਨਾਲ।
- ਰੇਲ ਮਾਰਗ : ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਜਾਂ ਹਰੀਦੁਆਰ।
- ਹਵਾਈ ਮਾਰਗ : ਨੇੜਲੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਜਾਲੀਗ੍ਰਾਂਟ ਏਅਰਪੋਰਟ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ (ਲਗਭਗ 280 ਕਿਮੀ ਦੂਰ)। ▪

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਪਤ੍ਰਕਾ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮੁੱਖੀ/ਸੰਯੋਜਕ/ ਜ਼ੋਨਲ ਇੰਚਾਰਜ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਚੰਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

ਮਿਆਦ	ਇੱਕ ਪਤ੍ਰਕਾ	ਦੋ ਪਤ੍ਰਕਾਵਾਂ	ਤਿੰਨ ਪਤ੍ਰਕਾਵਾਂ		
ਇੱਕ ਸਾਲ	₹ 400/-	₹ 600/-	₹ 800/-	ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ	
	₹ 300/-	₹ 500/-	₹ 700/-	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ
ਤਿੰਨ ਸਾਲ	₹ 1000/-	₹ 1500/-	₹ 2000/-	ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ	
	₹ 700/-	₹ 1200/-	₹ 1700/-	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ
ਪੰਜ ਸਾਲ	₹ 1500/-	₹ 2200/-	₹ 3000/-	ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ	
	₹ 1200/-	₹ 1800/-	₹ 2600/-	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ	ਭਵਨ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ

Subscription rates of Nirankari Magazines for Abroad

Gulf Countries (Dubai Dirham)			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	100	180	250
Three Year	240	450	600
Five Year	375	675	900

Australia/New Zealand/ Singapore/Canada			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	$ 50	$ 90	$ 120
Three Year	$ 120	$ 220	$ 280
Five Year	$ 200	$ 330	$ 450

United States of America			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	$ 40	$ 70	$ 100
ThreeY ear	$ 100	$ 170	$ 240
Five Year	$ 150	$ 260	$ 375

United Kingdom			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	£ 30	£ 50	£ 70
Three Year	£ 70	£ 120	£ 170
Five Year	£ 110	£ 190	£ 260

European Countries			
Duration	One Magazine	Two Magazines	Three Magazines
One Year	€ 40	€ 70	€ 100
Three Year	€ 100	€ 170	€ 240
Five Year	€ 150	€ 260	€ 375

ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ : ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਮਰਾਠੀ, ਤੇਲਗੂ, ਕੰਨੜ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਬਾਂਗਲਾ ਅਤੇ ਨੇਪਾਲੀ
ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ : ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਰਾਠੀ
ਏਕ ਨਜ਼ਰ : ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਮਰਾਠੀ

ਹੁਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਤ੍ਰਕਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਓ!

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪਤ੍ਰਕਾਵਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਾਓ!

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ-

Helpline: 011-47660360, **Extn.:** 859, **M.:** 9266629841, **E-mail:** patrika.help@nirankari.org

Download The App

Sant Nirankari Mission "SNM" App

The application is available for the iOS & Android smartphones.

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google Play

Scan QR code

Scan QR code to download Sant Nirankari Mission "SNM" App

For iOS Devices

For Android Devices

Registered with the Registrar of Newspapers
For India Under RNI No. 25672/1973

NIRANKARI JEWELS

78-84, Edward Line, Kingsway Camp, Delhi, 110009
Near G.T.B. Nagar Metro Station Gate No. 4

011-42870440, 42870441, 47058133
nirankari_jewels@hotmail.com
www.nirankarijewels.com
@nirankarijewelsdelhi
Nirankari Jewels Pvt. Ltd.

Monday Closed

Customer Care : 9818883394