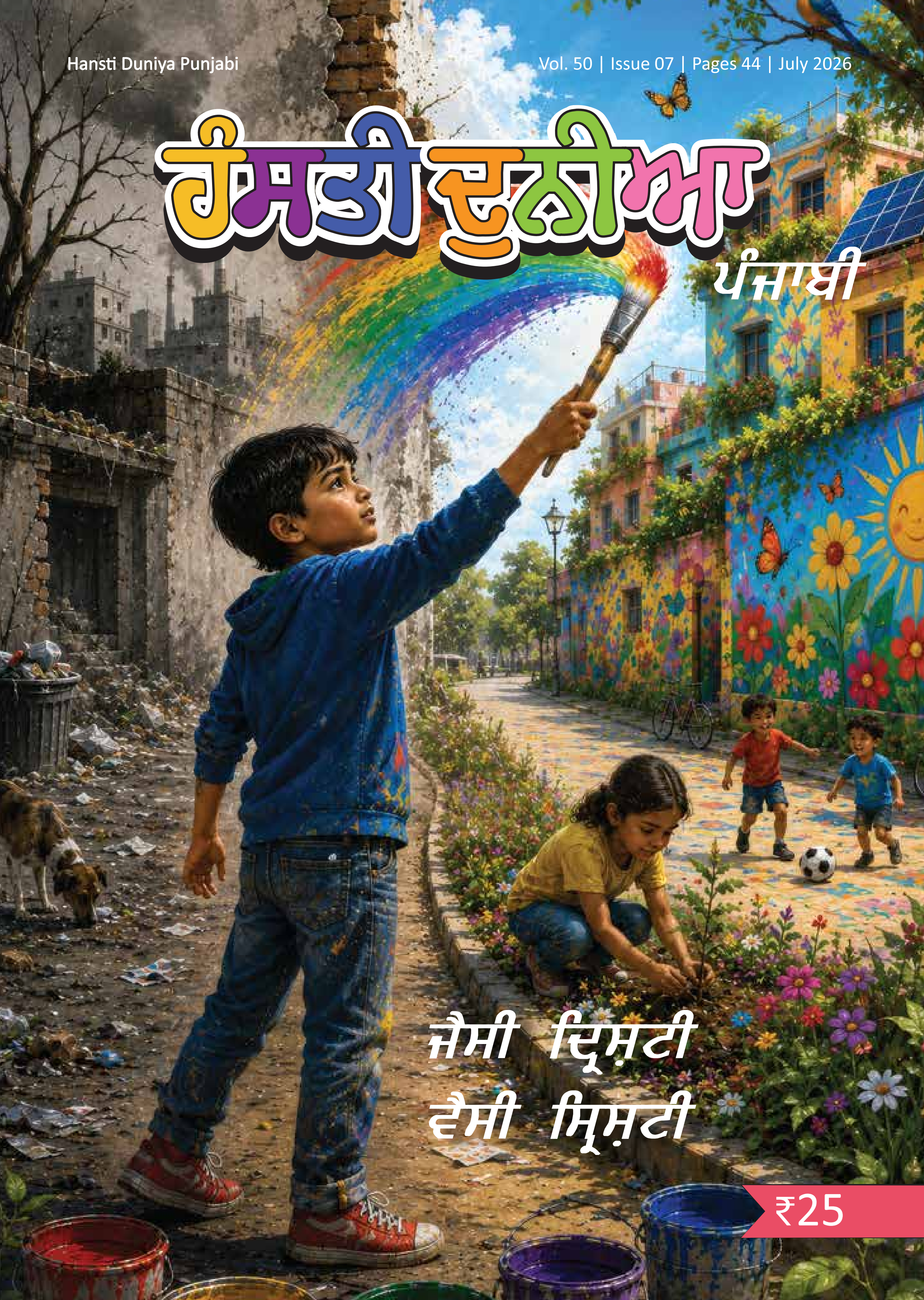
Hansti Duniya Punjabi

Vol. 50 | Issue 07 | Pages 44 | July 2026

ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਪੰਜਾਬੀ



ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

₹25

ਹੱਸਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਅੰਕ 07 ◈ ਸਾਲ 50 ◈ ਪੰਨੇ 44 ◈ ਜੁਲਾਈ 2026

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

(ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਰਾਠੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ)

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

CHIEF EDITOR
Dr. Vijay Sharma

EDITOR (HONORARY)
Parmod Dhir

JOINT EDITOR
Kuldeep Kaur

ASSTT. EDITOR
Poonam Chahal

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

ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੈਂਸਿਲ ਲੈ ਲਓ, ਹੱਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ
ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ

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

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	04
ਛੋਟਾ ਡਾਕਟਰ ਅਮਨ	05
ਚਮਕਦਾ ਸਿਤਾਰਾ - ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ	07
ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਹਾਣੀ - ਆਰਵ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸੁੰਦਰ	10
ਬੁਝਾਰਤਾਂ	12
ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ	13
ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਦੇਸ਼	16
ਚਿੱਤਰਕਥਾ :	17
ਰੰਗ ਭਰੋ	21
ਆਓ ! ਤਿੱਤਲੀ ਬਣਾਈਏ !	22
ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਏ	25
ਕਵਿਤਾ	27
ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੁਕਾਰ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ	28
ਕਹਾਣੀ - ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ	30
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ	32
ਹਾਸਾ-ਖੇਡਾ	35
ਅਨਮੋਲ ਬਚਨ	39
ਕਹਾਣੀ ਜਗਤ - ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	41

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ" ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ, ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਮਨੋਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰੇਕ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕਤਾ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਆਤਮਮੰਥਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਹਾਵਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਹੌਂਸਲਾ ਹਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ, ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਗੁਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਬਾ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਕੁਟੇਸ਼ਨ 'ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ" ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਤਾ ਸੁਦੀਕਸ਼ਾ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਵੀ ਇਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ! ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸਾਵਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰੀ ਮਾਨਸੂਨ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਵੀ ਮਨਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੀਰ ਪੂੜੇ, ਗੁਲਗਲੇ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਆਦਿ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਦਿਵਸ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦਿਵਸ, ਵਿਸ਼ਵ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਿਵਸ, ਜੀ ਐਸ ਟੀ ਦਿਵਸ, ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ, ਕਾਰਗਿਲ ਵਿਜੇ ਦਿਵਸ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦਿਵਸ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਿਵਸ ਆਦਿ।

ਲੇਖਕ: ਪ੍ਰਮੋਦ ਧੀਰ, ਸੰਪਾਦਕ

1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ 'ਡਾਕਟਰ ਦਿਵਸ' ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

'ਛੋਟਾ ਡਾਕਟਰ ਅਮਨ"

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਅਮਨ ਨਾਮ ਦਾ ਲੜਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਪੰਜਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਅਮਨ ਬਹੁਤ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 'ਡਾਕਟਰ ਦਿਵਸ" ਮਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨੇ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਾਟਕ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।

ਅਮਨ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

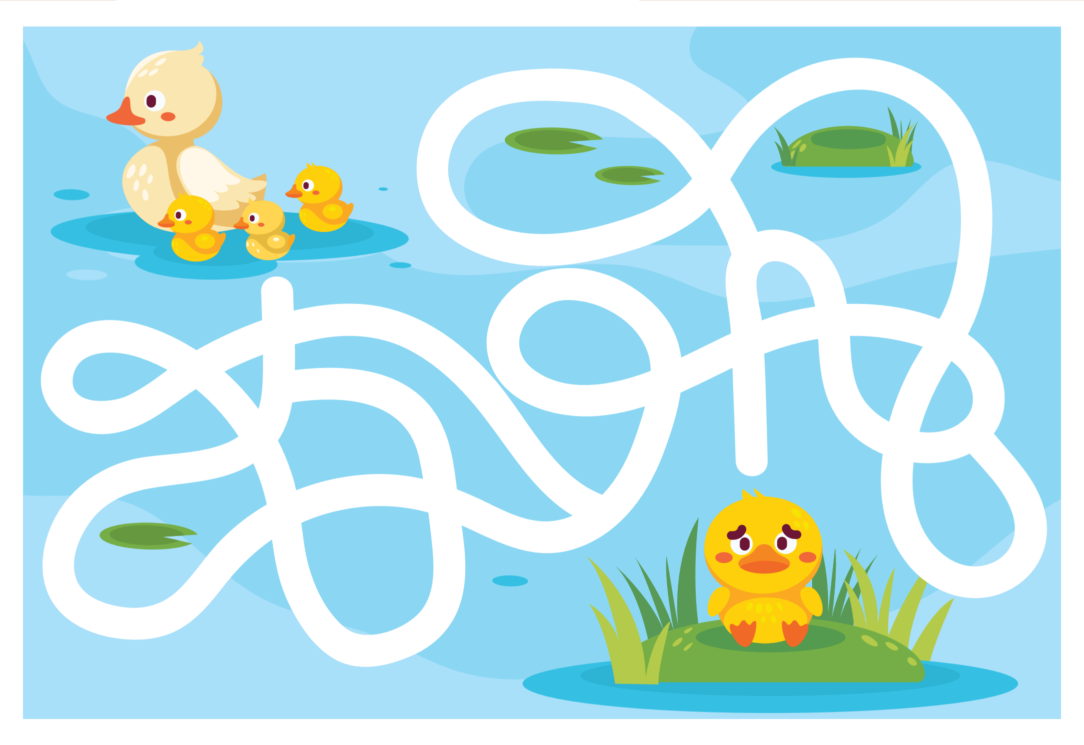
ਉਸ ਰਾਤ ਅਮਨ ਦੀ ਦਾਦੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਅਚਾਨਕ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ। ਮੀਂਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਮਨ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਲੈ ਆਏ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਦਾਦੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਾਦੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੀ।

ਅਮਨ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ,
'ਡਾਕਟਰ ਅੰਕਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?"
ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਮੁਸਕੁਰਾਏ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ,
'ਬੇਟਾ, ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
ਇਹ ਗੱਲ ਅਮਨ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਗਈ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ,
'ਡਾਕਟਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲੀ ਹੀਰੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।"
ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤਾਲੀਆਂ ਵਜਾਈਆਂ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅਮਨ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਿੱਖਿਆ: ਡਾਕਟਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਸੇਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

– ਵਰੁਣ ਜੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਰਾਹ ਲੱਭੋ



ਚਮਕਦੇ ਸਿਤਾਰੇ

ਸ਼ਤਰੰਜ ਦਾ ਬੇਤਾਜ ਬਾਦਸ਼ਾਹ – ਆਰ. ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ

ਚੇਨਈ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ-ਜਿਹਾ ਘਰ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ-ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੀ ਬਿਸਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਵਸਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਸੀ ਆਰ. ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰੀ ਚਮਕ ਸੀ ਇੱਕ ਐਜਿਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਜੋ ਆਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡ ਵੇਖਦੇ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਉਹ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਸੀ। ਇਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।

ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਵੈਸ਼ਾਲੀ ਰਮੇਸ਼ ਬਾਬੂ ਵੀ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖੇਡਦੀ ਸੀ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਚਾਲਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਮਾਹੌਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਣ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੀ ਬਿਸਾਤ 'ਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ, ਤਦ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹਰ ਦਿਨ ਘੰਟਿਆਂ ਅਭਿਆਸ, ਹਾਰ-ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੱਦ ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਹਾਰਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਵੱਖਰੀ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਾਰ

ਨੂੰ ਅੰਤ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ, ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਝਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਹਿੰਦੀ 'ਹਰ ਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜਿੱਤ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।"

ਇਹੀ ਸੋਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਣ ਲੱਗੀ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਖੇਡਣ ਲੱਗਾ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆਈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ, ਜੋ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਗ੍ਰੈਂਡਮਾਸਟਰ ਬਣ ਗਿਆ।

ਪਰ ਅਸਲੀ ਪਰੀਖਿਆ ਹਾਲੇ ਬਾਕੀ ਸੀ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਗਨਸ ਕਾਰਲਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਸੁਪਨੇ ਵਰਗਾ ਸੀ। ਪਰ ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ 'ਜੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜਿੱਤ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।" ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਸ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਗਨਸ ਕਾਰਲਸਨ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਦੀ ਜਿੱਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਪੜਾਅ ਆਇਆ ਸ਼ਤਰੰਜ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ 2023 ਵਿੱਚ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖੇਡ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫਾਈਨਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ। ਹਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ, ਉਸ ਦਾ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ।

ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਚਾਹੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋਣ, ਜੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਸੋਚ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਗਈ।

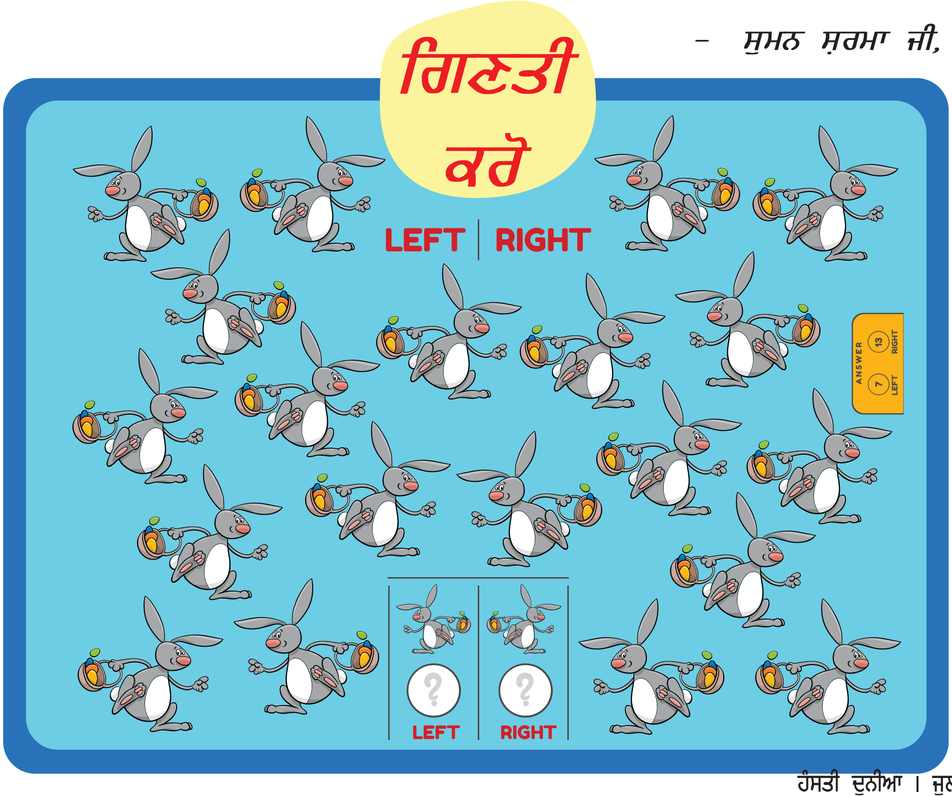
ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਂਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ।

ਅੱਜ ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਤਰੰਜ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਿੱਤੋ।"

'ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ" ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਥਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੱਚਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਓਹੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਿਆ ਸੀ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ 'ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲੋ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।" ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਿਆਨਾਨੰਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜੀਉਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

– ਸੁਮਨ ਸ਼ਰਮਾ ਜੀ, ਪੰਚਕੂਲਾ



ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਹਾਣੀ

ਆਰਵ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸੁੰਦਰ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਹਲਕੀ ਧੁੱਪ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਤਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਤਲਾਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਮੁੰਡਾ 'ਆਰਵ" ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁੱਝ ਚਿੱਟੀਆਂ ਬਤਖਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਆਰਵ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ।

ਪਰ ਆਰਵ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਹੀ ਲੱਭਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ, 'ਹਾਏ! ਖੇਡਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।" ਜੇ ਧੁੱਪ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ, 'ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੈ।" ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਜਲਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਖਰਾਬ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਪੁੱਤਰ, ਦੁਨੀਆ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਹੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।"

ਆਰਵ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ। ਉਸ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਦਾਦੀ, ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?"

ਦਾਦੀ ਮੁਸਕੁਰਾਈ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ,'ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਲਾਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਚੱਲੀਂ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸਮਝਾਵਾਂਗੀ।"

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦਾਦੀ ਆਰਵ ਨੂੰ ਇਸ ਸੁੰਦਰ ਤਲਾਬ ਕੋਲ ਲੈ ਗਈ। ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸੀ। ਬਤਖਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਦਾਦੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ,'ਆਰਵ, ਤੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੀ ਦਿੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਆਰਵ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਿਹਾ,' ਚਿੱਕੜ, ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ।"

ਦਾਦੀ ਨੇ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ,'ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ?"

ਆਰਵ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਮਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਫੁੱਲ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਹਿਲ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਤਖਾਂ ਬੜੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਉਹ ਹੱਸ ਪਿਆ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ,'ਦਾਦੀ! ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਥਾਂ ਹੈ।"

ਦਾਦੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ,'ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਚਿੱਕੜ ਤੇ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਦਿੱਸਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਪੁੱਤਰ, ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ।"

ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਰਵ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ,'ਵਾਹ! ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਂਘਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਆਰਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ,'ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?" ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ। ਪਰ ਆਰਵ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ,'ਸਰ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਚੰਗਿਆਈ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।"

ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ,'ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ! ਇਹੀ ਹੈ **'ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।'"**

ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਰਵ ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦਾ, ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ।

ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੀ ਸੀ।

ਸਿੱਖਿਆ :- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ , ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

– ਅਮਨਜੋਤ 'ਨਿੱਡਰ' (ਘੋਲੀਆ, ਮੋਗਾ)

ਬੁਝਾਰਤਾਂ

1\. ਜਿੰਨੀ ਭਰਦੀ ਜਾਵਾਂ, ਓੰਨੀ ਹੀ ਝੁਕਦੀ ਜਾਵਾਂ।
ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹ ਜਾਵਾਂ, ਦੱਸੋ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਾਵਾਂ?

ਉੱਤਰ: ਕਣਕ ਦੀ ਬੱਲੀ / ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦਿਆ ਟਾਹਣਾ

2\. ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਦਿਸਦਾ ਨਾਹੀਂ, ਪਰ ਉਹਦੇ ਬਿਨ ਕੋਈ ਜੀਵੇ ਨਾਹੀਂ।
ਕਣ-ਕਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਵਾਸਾ, ਉਹਦੇ ਬਿਨ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਪਿਆਸਾ।

ਉੱਤਰ: ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ

3\. ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਮਿੱਠੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਵਿਗੜੇ ਤਾਂ ਜੰਗ ਕਰਵਾਵੇ, ਜੇ ਸੁਧਰੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆਵੇ।

ਉੱਤਰ: ਜ਼ੁਬਾਨ / ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ (ਬਾਣੀ)

4\. ਕਾਲੇ ਕੋਲੇ ਦੇ ਸੰਗ ਰਹਿ ਕੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਹ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਪਰ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਨੂੰ, ਉਹ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਮਹਿਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ: ਧੂਫਬੱਤੀ / ਅਗਰਬੱਤੀ

5\. ਬਿਨਾਂ ਪੰਖਾਂ ਦੇ ਉੱਡਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।
ਜੋ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੇ, ਉਹਨੂੰ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ: ਕਿਤਾਬ

6\. ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਖੇਤ ਹੈ।
ਕਾਲੇ ਬੀਜ ਬੀਜੀਦੇ, ਸਿਆਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖਦੇ।

ਉੱਤਰ: ਕਲਮ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ (ਲਿਖਣਾ)

7\. ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਅਜਿਹਾ, ਜਿਸਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪੈਸਾ।
ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚੱਲੇ, ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਵੇ।

ਉੱਤਰ: ਸਿੱਪੀ / ਘੋਗਾ

8\. ਮੈਂ ਚੱਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਚੱਲੇ, ਮੈਂ ਰੁਕਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਰੁਕੇ।
ਨਾ ਉਹ ਖਾਂਦਾ, ਨਾ ਉਹ ਪੀਂਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਂਦਾ।
ਉੱਤਰ: ਪਰਛਾਵਾਂ

9\. ਹਰੀ ਸੀ ਮਨ ਭਰੀ ਸੀ, ਲਾਲ ਮੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੜੀ ਸੀ।
ਰਾਜਾ ਜੀ ਦੇ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ, ਦੁਸ਼ਾਲਾ ਤਾਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ।

ਉੱਤਰ: ਛੱਲੀ / ਮੱਕੀ

– ਖੁਸ਼ਬੂ ਜੀ, ਬਠਿੰਡਾ

ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ: ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਰੋਚਕ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘਟਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਇਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸੋਖਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਡੱਬਾ, ਕੱਚ, ਕਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਜਾਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਭਰਿਆ ਅਨੁਭਵ

ਜਵਾਬ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ, ਥਰਮੋਡਾਇਨਾਮਿਕਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

DIY ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ: –

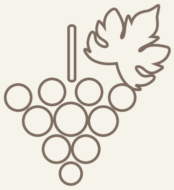
ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ: ਡੱਬਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਡੱਬਾ ਲਓ।
ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਸੋਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।
ਡੱਬੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਕੱਚ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਧੁੱਪ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ ਪਰ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ।

ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ: ਜਾਲੀ ਲਗਾਓ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾਲੀ ਲਗਾਓ।
ਜਾਲੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਸਕੇ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ: ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਲੀ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਫਲ ਵੱਡੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ), ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਣ।

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ: ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਪਲਟੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਇਕਸਾਰ ਸੁੱਕ ਸਕਣ।

ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ: ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ (ਫਲ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ) ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸੁੱਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਸੋਲਰ ਫੂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਫ਼ਲ :-

ਸੇਬ – ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਵਧੀਆ
ਕੇਲਾ – ਸਲਾਈਸ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ
ਅਨਾਰ – ਦਾਣੇ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ, ਰੰਗੀਲੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲੇ
ਅੰਬ – ਕੱਟ ਕੇ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਅੰਬ ਦੇ ਚਿਪਸ
ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ – ਸਲਾਈਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਫਲ ਸੁਕਾਓ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ :-

ਟਮਾਟਰ – ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਲਈ
ਗਾਜਰ – ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ
ਬੈੱਲ ਪੈਪਰ – ਰੰਗੀਲੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਓ
ਆਲੂ – ਸਲਾਈਸ ਕਰਕੇ ਹਲਕਾ ਸੁਕਾਓ, ਫਿਰ ਬੇਕ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ :-

ਮਸਾਲੇ – ਹਲਦੀ, ਮਿਰਚ, ਧਨੀਆ ਸੁਕਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲੋ
ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਪੁਦੀਨਾ, ਤੁਲਸੀ, ਧਨੀਆ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
ਫੁੱਲ – ਗੁਲਾਬ, ਚਮੇਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫੁੱਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਸਜਾਵਟ ਜਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ:-

ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸੁੱਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਧੁੱਪ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਉੱਚਾਈ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਣਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਦੇਸ਼

ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲੈ ਕੇ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ ਜੋ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਪ ਜਿੰਨਾ ਹਰੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖੋਗੇ, ਆਪ ਦੀਆ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਆਪ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾ ਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਂਟ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ ਨੂੰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਹਰ ਚੀਜ ਹੀ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦਰਬਾਨ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਉਪਰ ਵੀ ਹਰਾ ਰੰਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਹਰ ਚੀਜ ਨੂੰ ਹਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ।

ਅਸੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੂਬੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦੂਸਰੇ ਤੋ ਵਖਰਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਮੇਰਾ ਖਾਣ- ਪੀਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਂ। ਅਸੀ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਬਦਲਣੀ ਹੈ ਅਸੀ ਉਸ ਚਸ਼ਮੇਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਸਣ। ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਤ - ਪਾਤ, ਉੱਚ - ਨੀਚ ਨਾ ਦਿਸੇ। ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਰੰਗ - ਰੂਪ, ਨਸਲ ਜਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਸਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾ ਵੇਖੇ।

ਬੁੱਧੀ, ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ : ਅਜੈ ਕਾਲੜਾ ਲੇਖਕ : ਭਾਵੇਸ਼ ਖੁਰਾਨਾ

ਸਾਹਬ ਮੇਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਦਿਉ। ਘਰ ਦਾ ਰਾਸ਼ਨ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।
ਕਿਹੜੀ ਤਨਖ਼ਾਹ? ਤੂੰ ਇੱਥੇ ਜੋ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਕਦੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਮੰਗੇ? ਕੋਈ ਤਨਖ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਤੈਨੂੰ।
ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਮੰਗਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਚੋਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਬਕ ਸਿਖਾ ਕੇ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ।
ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਉਸ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦਏਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਭਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜਵਾਬ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਬਿਨਾ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਮੇਰੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

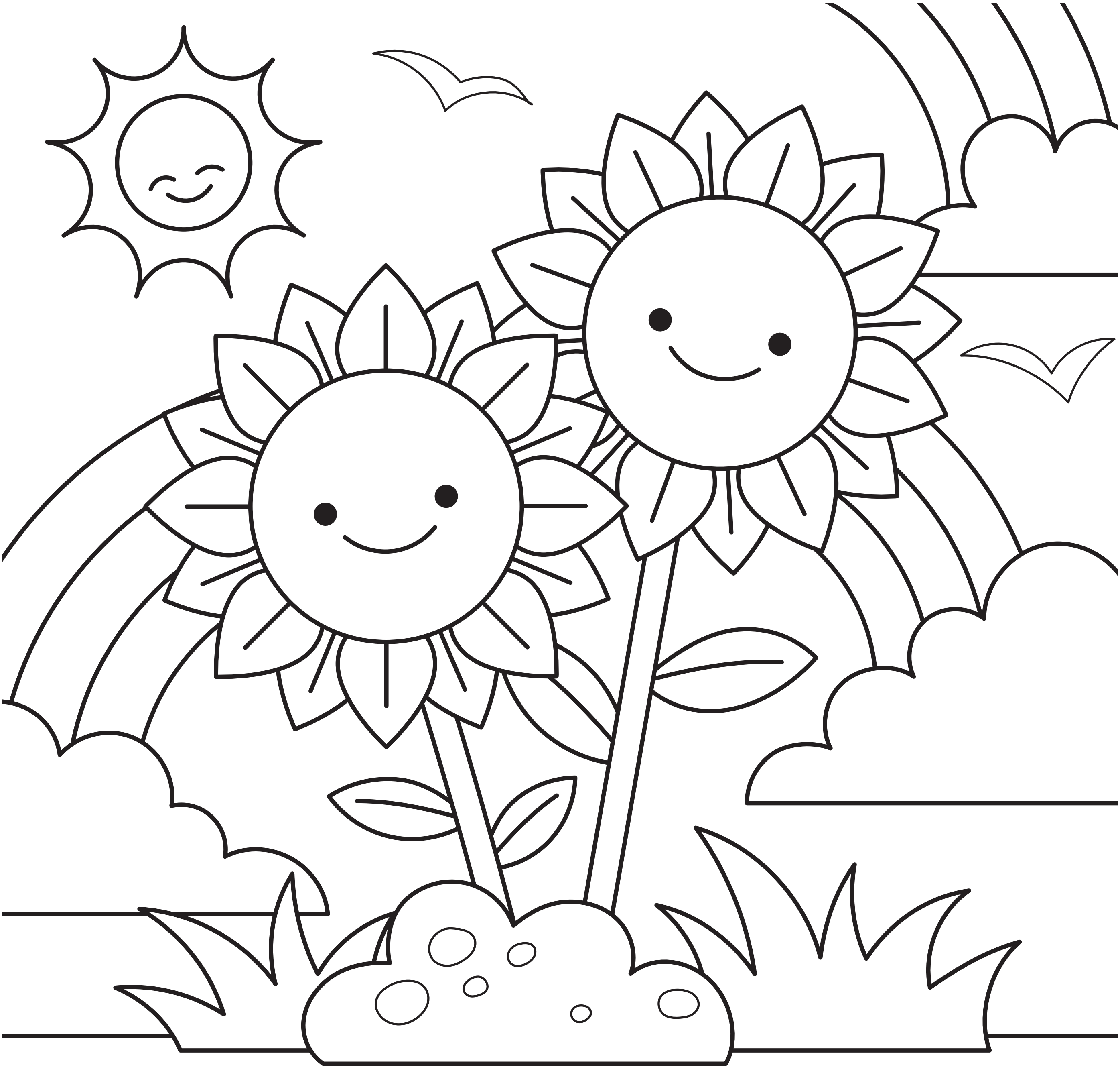
ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਦੇ ਘਰ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜੇਕਰ ਗ਼ਲਤ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।
ਗਲਤ ਜਵਾਬ
ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਫੁੱਲ ਅਸਲੀ ਹੈ?
ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਫੁੱਲ ਅਸਲੀ ਹੈ।

ਇੰਝ ਹੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕਈ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਗਏ।

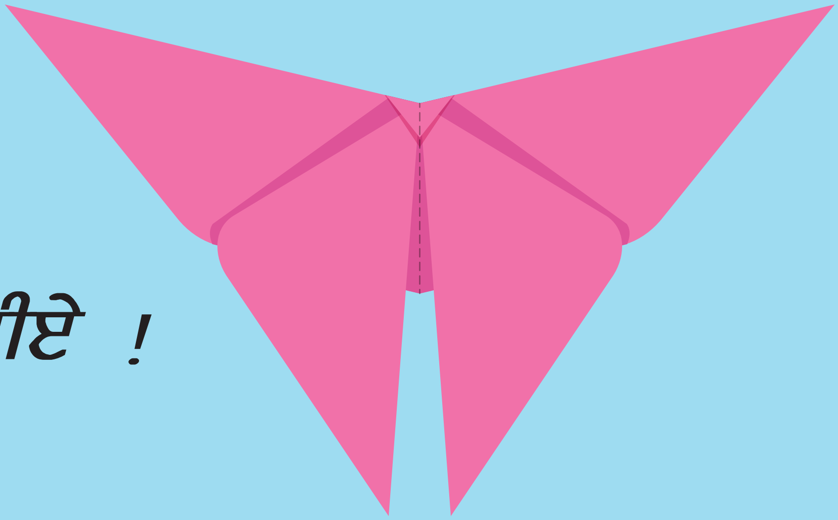
ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਮੋਹਿਤ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਦੇ ਘਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਆਇਆ।
ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਜੀ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਾਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
ਮੈਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰ ਹੈ।

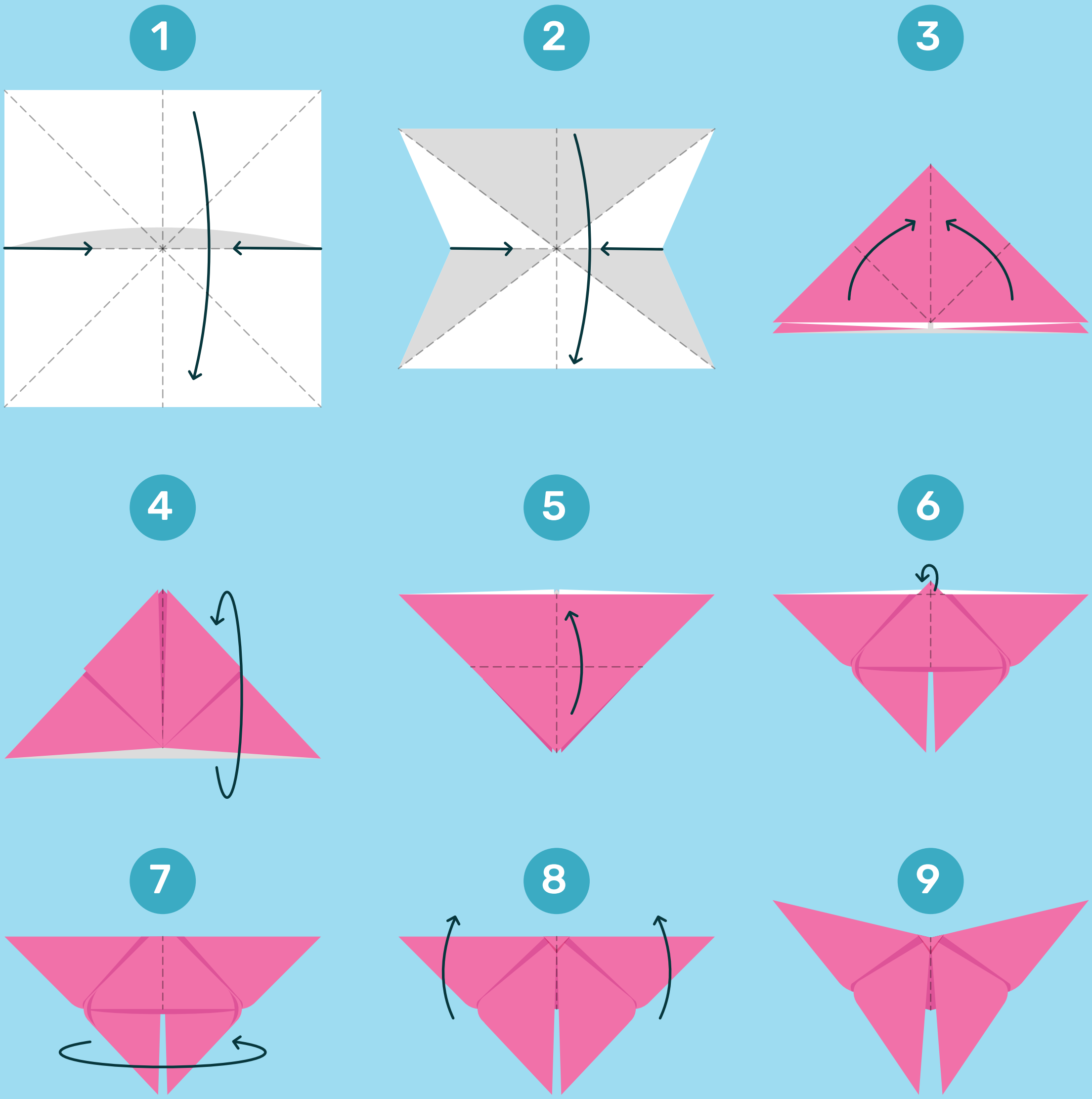
ਦੱਸੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਲੀ ਫੁੱਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਫੁੱਲ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੇਵਾਂਗਾ।
ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ
ਉਹ ਫੁੱਲ ਅਸਲੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੁਰਝਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਫੁੱਲ ਮੁਰਝਾਇਆ ਨਹੀਂ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
ਮੋਹਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਫੁੱਲ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਪਰ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਝ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਸਿੱਖਿਆ :
ਬੁੱਧੀ, ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

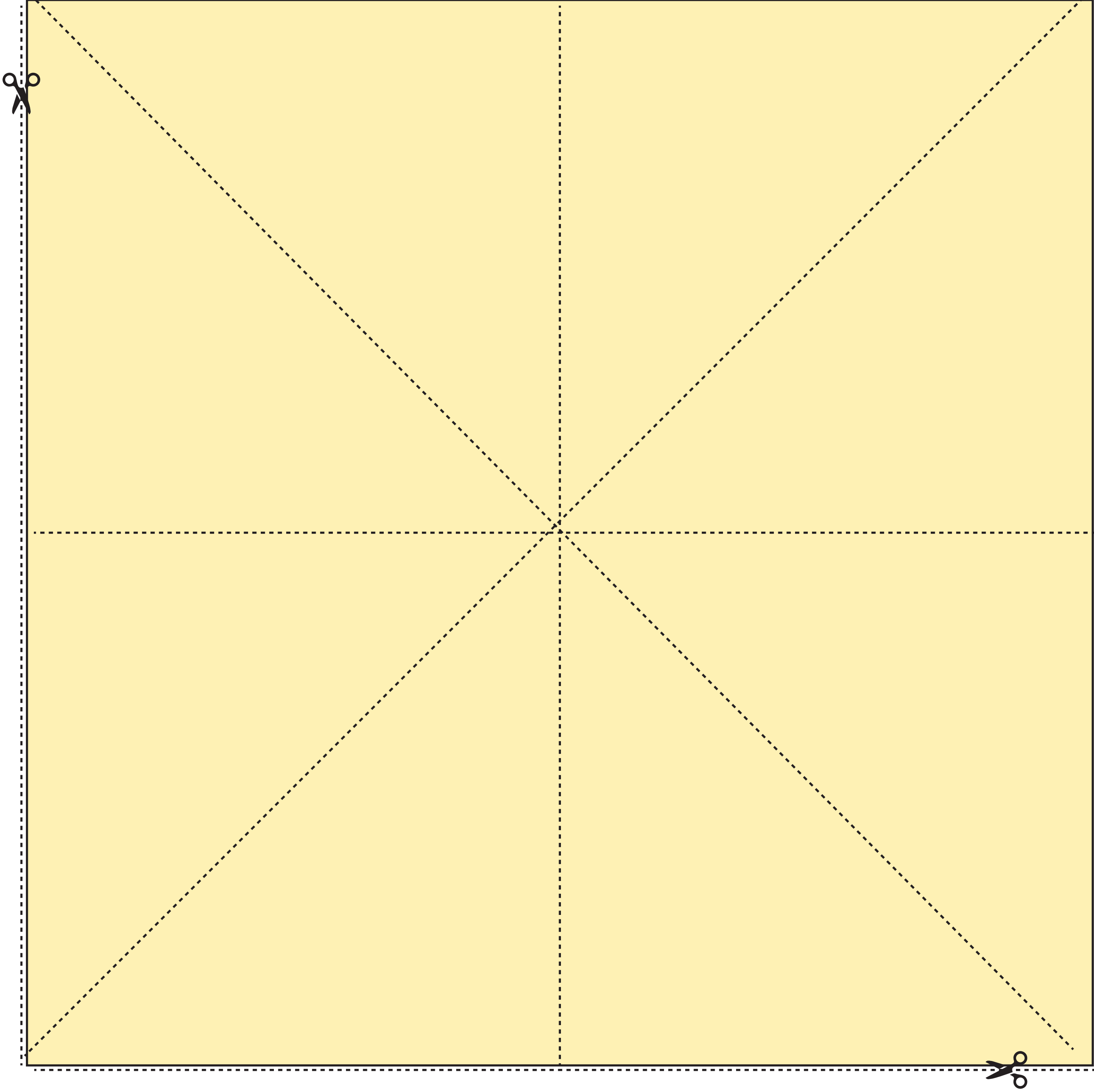
ਰੰਗ ਭਰੋ



ਆਓ !
ਤਿੱਤਲੀ ਬਣਾਈਏ !

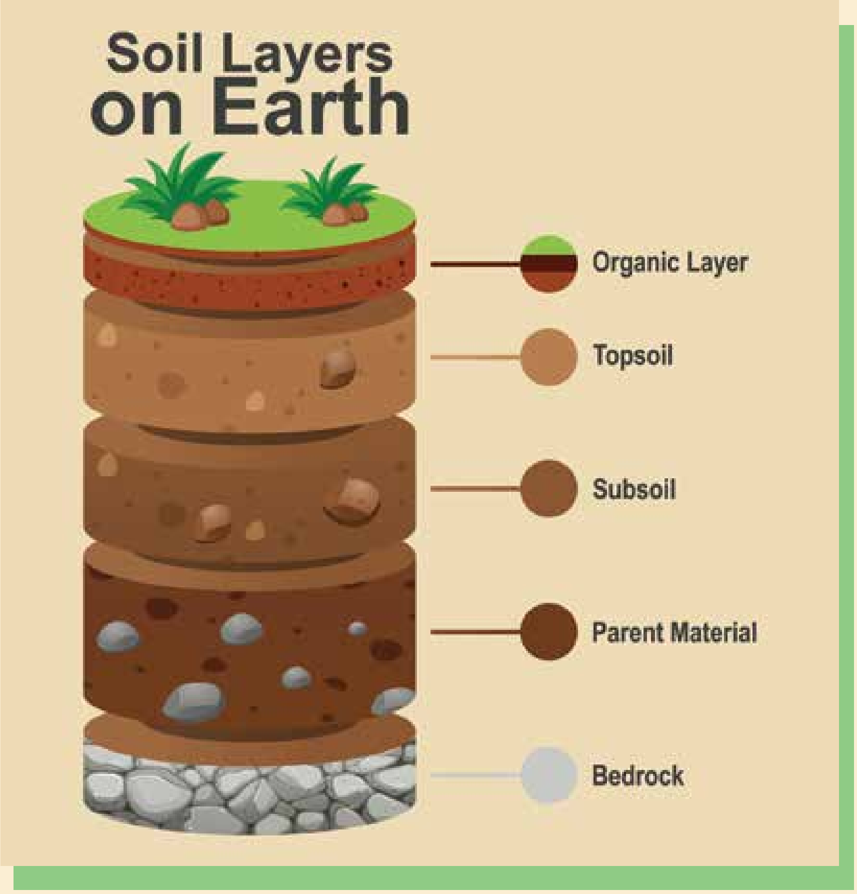






ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਏ

ਮਿੱਟੀ – ਧਰਤੀ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ ਚਾਦਰ



ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਿੱਟੀ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਟੀ 'ਜਿਉਂਦੀ" ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦੇ। ਇਹ ਜੀਵ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਧੂੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ – ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੌਦੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬਰਸਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਅਸੀਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ – ਇਹ ਸਭ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।
ਜੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੌਦੇ ਨਾ ਉੱਗਣ, ਅਤੇ ਜੇ ਪੌਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਜੀਊ ਨਾ ਸਕਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ

ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ 1 ਇੰਚ ਉੱਪਰਲੀ ਮਿੱਟੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

ਪਲਾਸਟਿਕ ਸੁੱਟ ਕੇ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤ ਕੇ
ਦਰੱਖਤ ਕੱਟ ਕੇ

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਇਹ ਰੰਗ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਣਿਜ, ਪੱਥਰ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੌਦੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਾਣੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।
- ਰੇਤਲੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਣ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਲਦੀ ਹੇਠਾਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਮਿੱਟੀ ਹਰ ਫਸਲ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁੱਝ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਘੱਟ।

ਮਿੱਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਉਹ ਦੌਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਪੌਦੇ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

– ਅਮਿਤ ਜੀ, ਯੂਐਸਏ

ਕਵਿਤਾ

ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰਖੀਏ ਪਿਆਰ
ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਯਾਰ।
ਸੋਚੀਏ ਨਾ ਫਿਰ ਮਾੜਾ ਕਦੇ ਵੀ।
ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਫਿਰ ਕਿਰਦਾਰ।

ਖੁਸਬੂ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਆਵੇ।
ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਭਾਵੇ।
ਗ਼ੈਰ ਲੱਗੇ ਨਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ।
ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਏ ਤਕਰਾਰ।
ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਫਿਰ..........

ਸੋਹਣੀ ਸੋਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਣਾਈਏ।
ਨਾਲ਼ੇ ਨੱਚੀਏ ਨਾਲੇ ਗਾਈਏ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਖ ਸਾਰੇ ਨੇ।
ਸਭ ਦਾ ਕਰੀਏ ਜੇ ਸਤਿਕਾਰ।
ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਫਿਰ..........

ਬਦਲ ਲਈਏ ਜੇ ਆਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
ਸੋਹਣੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।
ਟੱਬਰ ਉਹ ਵਸਦਾ ਹੈ ਸੌਖ਼ਾ।
ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜੋ ਰੱਖਦਾ ਖਾਰ।
ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਫਿਰ..........

– ਰਜਨੀ ਰਾਣਾ ਜੀ ਬੁੱਢਲਾਡਾ

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪੁਕਾਰ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ

ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਚਿਪਸ ਦੇ ਪੈਕਟ, ਖਿਡੌਣੇ, ਪੋਲਿਥੀਨ ਬੈਗ - ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਹੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ, ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਕੋਲ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੱਲ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਐਸੇ ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਲੱਭੇ ਹਨ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋੜਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ: ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਕੀੜੇ ਲੱਭੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਮੀਲਵਰਮ), ਜੋ ਥਰਮੋਕੋਲ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਾਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ: ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਾਲਣ ਵਾਲੀ ਉੱਲੀ (ਫੰਗਸ): ਜਿਵੇਂ ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ 'ਤੇ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਫੰਗਸ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੋੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਫੰਗਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੈ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੁਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਇੰਸ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਣੀ ਪਏਗੀ।

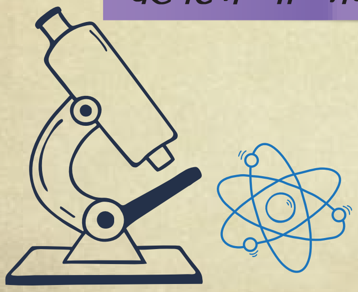
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬੈਗ ਵਰਤਣਾ
- ਕੂੜਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਾ ਸੁੱਟਣਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਘਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

- ਪਲਾਸਟਿਕ ਘੱਟ ਵਰਤਣ ਦੀ
- ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ
- ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਣ ਦੀ

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

– ਇਸ਼ੂ ਜੀ, ਮਲੋਟ



ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ

ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਜ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਮ ਦੇ ਦੋ ਭਰਾ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਝਗੜ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਆਏ। ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ,
'ਮਹਾਰਾਜ! ਮੇਰੇ ਦੋਹਾਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।"

ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਰਾਜ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ,
'ਬੇਟਾ, ਤੂੰ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈਂ?"

ਵਿਰਾਜ ਬੋਲਿਆ, 'ਮਹਾਰਾਜ! ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਦੁੱਖ, ਝੂਠ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈ ਹੈ।"
ਫਿਰ ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ।
ਵਿਵੇਕ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ, 'ਮਹਾਰਾਜ! ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ।"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਵਿਰਾਜ ਬੋਲਿਆ,
'ਮਹਾਰਾਜ! ਵਿਵੇਕ ਬਹੁਤ ਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਗਲਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।"

ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਮੁਸਕੁਰਾ ਕੇ ਬੋਲੇ,
'ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ।"

ਵਿਰਾਜ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ,
'ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ,
'ਇਸ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ?"

ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ,
'ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ।"
ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਬੋਲੇ,
'ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਦਿਸੇਗਾ?"

ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ,
'ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸੋਹਣੇ ਦਿਸਾਂਗੇ।"

ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ,
'ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਉਹੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦਿਸੇਗੀ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਲੱਗੇਗਾ।"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਵਿਰਾਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਉਹ ਬੋਲਿਆ,
'ਗੁਰਦੇਵ! ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।"

ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲੇ,
'ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।"

ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰਾਜ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਹੁਣ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਸਿੱਖਿਆ
ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

– ਮਨੀਸ਼ਾ ਜੀ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਬਣਨਾ ਹੈ? ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਹੈ!

ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣਾ, ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਦੇ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ?

ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੱਧ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਦਾਹਰਣ

ਸਮਰ ਅਤੇ ਅਮਨ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਸਮਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁੱਧ, ਪਰਾਂਠਾ, ਪੋਹਾ ਜਾਂ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਅਮਨ ਅਕਸਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚਿਪਸ ਦਾ ਪੈਕਟ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਗਣਿਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਅਮਨ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੜੀ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਅਮਨ ਥੱਕ ਗਿਆ, ਜਦਕਿ ਸਮਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸੀ!

ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰਫ਼ ਪੇਟ ਭਰਨਾ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚੰਗੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ

ਰੋਟੀ, ਪਰਾਂਠਾ, ਦਲੀਆ, ਪੋਹਾ ਅਤੇ ਓਟਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ:

ਦਿਮਾਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਿਲਡ

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ:

10-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (), ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਡੀ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ:

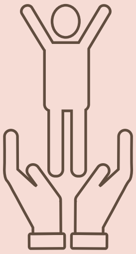
ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਬਰ ਪੇਟ ਦਾ ਦੋਸਤ

ਫਲਾਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

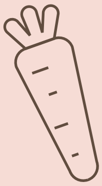


ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ :

ਫਾਈਬਰ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ?

ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ
ਫਲ (ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਪਪੀਤਾ ਆਦਿ)
ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਦਲੀਆ
ਪਰਾਂਠਾ ਨਾਲ ਦਹੀਂ
ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਪਨੀਰ
ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ (ਬਾਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ)



ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਸਿਰਫ਼ ਚਿਪਸ ਜਾਂ ਬਿਸਕੁੱਟ ਖਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ।

ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਸਮਝੋ।
'ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ' ਕਹਿ ਕੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤੱਥ

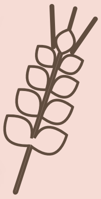
ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਊਰਜਾ ਦਾ ਲਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਚੰਗੇ ਇੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Breakfast ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'Break the fast', ਅਰਥਾਤ ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਵਰਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਸਵੇਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵੱਲ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਕਦਮ ਵਧਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
'ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਫਲ ਦਿਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ!'



– ਡਾ. ਰੰਜਦਾ ਗੋਇਲ ਜੀ, ਗੋਨਿਆਣਾ

ਹਾਸਾ - ਖੇਡਾ

ਮਾਂ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰ!
ਪੁੱਤ: ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਹਾਂ
ਮਾਂ: ਕੀ?
ਪੁੱਤ: ਖਿਲਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ।

ਪਾਪਾ: ਤੇਰੇ ਨੰਬਰ ਇੰਨੇ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਨੇ?
ਪੁੱਤ: ਪਾਪਾ, ਸਕੂਲ ਵੀ EMI 'ਤੇ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਲੱਗਦੇ ਨੇ!

ਮਾਂ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਲਸੀ ਕੌਣ ਹੈ?
ਪੁੱਤ: TV ਦਾ remote ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਏ!

ਮਾਂ: ਇਹਨਾਂ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ?
ਪੁੱਤ: ਮੰਮੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'Before Wash" ਫੋਟੋ ਸਮਝ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ!

ਪਾਪਾ: ਤੇਰੇ ਇੰਨੇ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਕਿਵੇਂ ਆਏ?
ਪੁੱਤ: ਜੀ, ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਵੀ 'ਮਹਿੰਗਾਈ" ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ. . .
ਨੰਬਰ ਬੜੇ ਮਹਿੰਗੇ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸੀ!

ਅਧਿਆਪਕ: ਦੱਸੋ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਦੇ ਥੱਕਦਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?
ਬੱਚਾ: ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 'ਸਲੀਪ ਮੋਡ" ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਏ!

ਅਧਿਆਪਕ: ਦੱਸੋ, ਚੰਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ?
ਵਿਦਿਆਰਥੀ: ਸਰ, ਉਹ ਵੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ!

ਮਾਂ: ਤੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ ਪਾਇਆ?
ਪੁੱਤ: ਮੰਮੀ, ਮੈਂ ਗਾਂ ਨੂੰ 'ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼" ਦੇਣਾ ਸੀ!

ਮੰਮੀ: ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਲਈ?
ਪੁੱਤ: ਹਾਂ ਜੀ, ਕਿਤਾਬ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ
ਉਸਨੂੰ ਹਵਾ ਤਾਂ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਟੀ ਮਾਹਿਰ – ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੱਖਿਅਕ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੋਸਤ ਰੀਆ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਰੀਆ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੈਂਕੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਾਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਸਿੱਧਾ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ– ਕੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ?

ਆਪਣੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰੀਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਪਾਇਪ, ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਡਰੱਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਕੁੱਝ ਹੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਂਕੜੇ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਰੀਆ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਲਈ ਸੀ।

'ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਮਾਹਿਰ ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਮਾਹਿਰ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਨ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ?

- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ਸਰਕਾਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।

''ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? ''

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ

- ਜੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੈ ਜਾਵੇ?
- ਜੇ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ?
- ਜੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਣ?

ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਮਾਹਿਰ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਣ

ਰਾਜਸਥਾਨ :- ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਸੋਲਰ ਪੈਨਲ ਲਗਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਊਰਜਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਖਰਚ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚੇਨਈ :- ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇੰਦੌਰ : ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਖਾਦ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਰਾਹ –

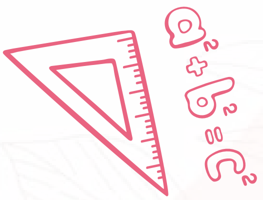
ਕਦਮ 1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ, ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2. ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਜੀਨੀਰਿੰਗ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਗਿਆਨ, ਭੂਗੋਲ, ਅਰਥ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰ, ਕਾਮਰਸ, ਆਰਟਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 3. Sustainability, ESG (Environmental, Social and Governance), Environmental Management ਜਾਂ MBA/Masters ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 4. ਉਦਯੋਗਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, NGO, ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟਅੱਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

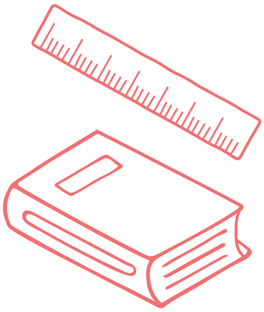


ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ –

* Ministry of Environment, Forest and Climate Change
* NITI Aayog
* State Pollution Control Boards

NGO ਅਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

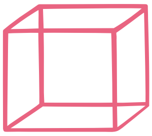
- WWF India
- TERI
- centre for Science and Environment (CSE)



ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਸਟਾਰਟਅੱਪਸ

- ਸੋਲਰ ਊਰਜਾ
- ਵੇਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ
- ਗਰੀਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ
- ESG ਅਤੇ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾ (Sustainability Consulting)

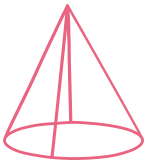
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

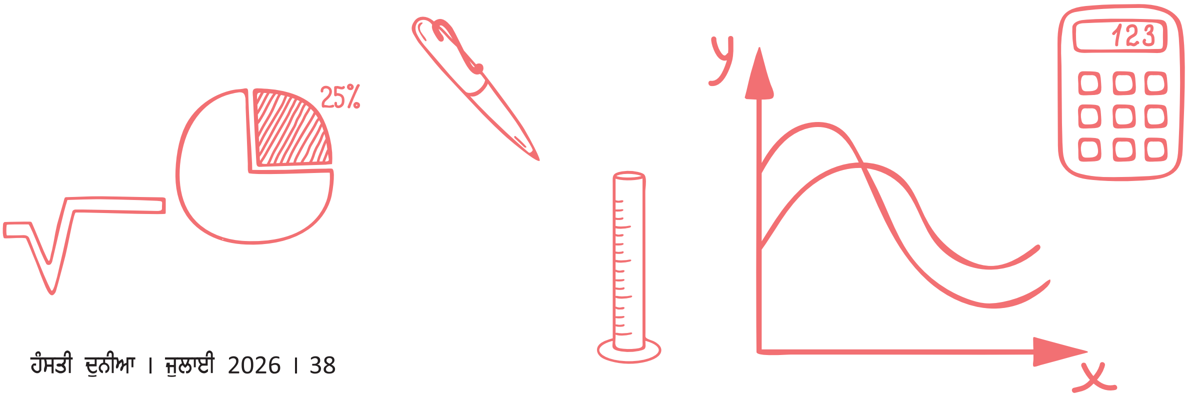


- UN Environment programme (UNEP)
- https://www.unep.org/explore-topics

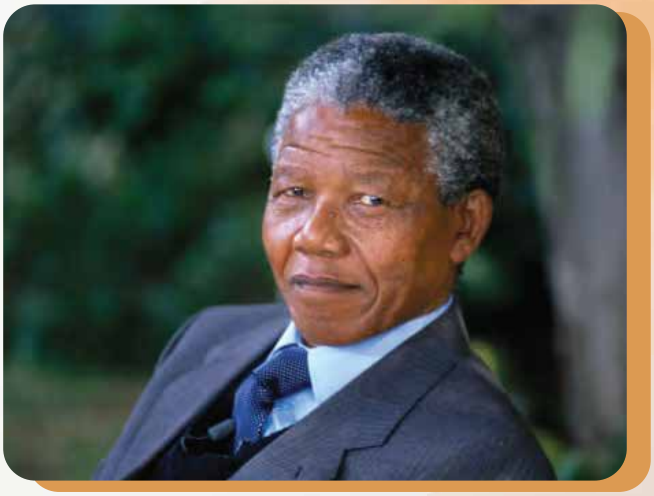
- NITI Aayog-climate change & Environment :
- https://www.niti.gov.in/divisions/division/climate-change-and-environment
- ਤਾਂ ਦੋਸਤੋ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸੁਪਰਹੀਰੋ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਜ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਹਰੀ-ਭਰੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਧਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਅਨਮੋਲ ਬਚਨ



1. 'ਅਸੰਭਵ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।" - Nalson Mandela

2. 'ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਰੋਗੇ।" - Rober Kiyosaki

3. 'ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।" - Winston Churchill

4. 'ਖੁਸ਼ੀ ਕੋਈ ਤਿਆਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।" - Dalai Lama

5. 'ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।" - Benjamin Franklin

6. 'ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਰੱਖੋ।" -Walt Disney

7. 'ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" - Benjamin Franklin

8. 'ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਹਿਮਾ ਕਦੇ ਨਾ ਡਿੱਗਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਵਾਰ ਡਿੱਗ ਕੇ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।" - Nelson mandela

9. 'ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।" - Bruce Lee

10. 'ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਕਸਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।" - C.S.Lewis

11. 'ਕਲਪਨਾ ਗਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।" - Albert Einstein

12. 'ਜੇ ਮੌਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾ ਖੜਕਾਏ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਆਪ ਬਣਾਓ।"-Milton Berle

13. 'ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ।" - Ralph Waldo Emerson

ਜਨਮਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ

ਗੁਰਸੀਰਤ ਕੌਰ (ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ)
11 ਜੁਲਾਈ

ਤਕਦੀਰ ਸਿੰਘ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
10 ਜੁਲਾਈ

ਸਮਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
11 ਜੁਲਾਈ

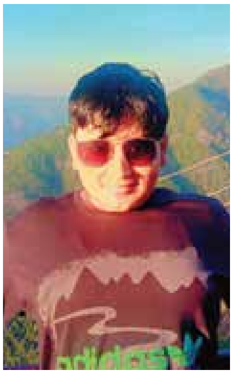
ਅਮਨਪ੍ਰੀਤ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
9 ਜੁਲਾਈ

ਸਮਾਇਰਾ ਅਹੂਜਾ (ਜੈਤੋ)
21 ਜੁਲਾਈ

ਹਰਸ਼ਦੀਪ ਸਾਰਵਨ (ਬਠਿੰਡਾ)
20 ਜੁਲਾਈ

ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ (ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ)
21 ਜੁਲਾਈ

ਅਵਨੀਤ ਦਿਲਜਾਨ (ਬਟਾਲਾ)
9 ਜੁਲਾਈ



ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
16 ਜੁਲਾਈ

ਕਹਾਣੀ ਜਗਤ

ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਸਮੀਰ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦਸ-ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸੀ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਸੀ ਉਹ ਹਰ ਗੱਲ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕਮੀਆਂ ਹੀ ਲੱਭਦਾ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦਿਸਦੇ ਸਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਕੰਡੇ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਸਨ। ਉਸਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੋਹਣੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਏ। ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੀਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਚਿੱਕੜ 'ਤੇ ਪਈ। ਉਹ ਨੱਕ ਸਿਕੋੜਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲਿਆ, 'ਦਾਦਾ ਜੀ, ਇਹ ਬਾਗ ਕਿੰਨਾ ਗੰਦਾ ਹੈ! ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੱਬੜ ਅਤੇ ਕੰਡੇ ਹੀ ਹਨ।"

ਦਾਦਾ ਜੀ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਮੁਸਕੁਰਾਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਚਸ਼ਮੇ ਕੱਢੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਕੱਚ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹਰੇ ਕੱਚ ਵਾਲਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਲਾਲ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਿਨਾਇਆ।

'ਸਮੀਰ, ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਦਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਸਮੀਰ ਬੋਲਿਆ,

'ਸਭ ਕੁੱਝ ਲਾਲ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ!"

ਫਿਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹਰਾ ਚਸ਼ਮਾ ਪਹਿਨਾਇਆ।

'ਵਾਹ! ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਬਾਗ ਹਰਿਆਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ," ਸਮੀਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ।

ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ,
'ਬੇਟਾ, ਬਾਗ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਚਸ਼ਮਾ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਬਦਲ ਗਈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਓਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।"

ਸਮੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਸਮੀਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਗਲਤ ਸੀ।

ਬੱਚਿਓ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਰੱਖੀਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੱਸਦੀ-ਖੇਡਦੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

– ਪ੍ਰਾਚੀ ਜੀ

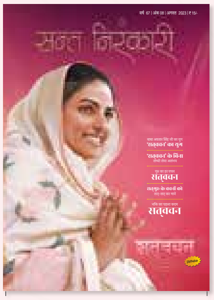
ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ

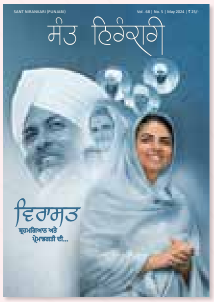
ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ/ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤੰਬਰ 2026 ਅੰਕ ਲਈ **"*ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮਿੱਤਰ*"** ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਲੇਖ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਯਾਦਗਾਰਾਂ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਆਦਿ 10 ਜੁਲਾਈ 2026 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **E-mail: hduniya.punjabi@nirankari.org** ਤੇ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਦਫ਼ਤਰ ***'ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆਂ'*** ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਟਿਵ ਬਲਾਕ, ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਸਰੋਵਰ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਦਿੱਲੀ–110009 ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

– ਸੰਪਾਦਕ, ਹੰਸਤੀ ਦੁਨੀਆ

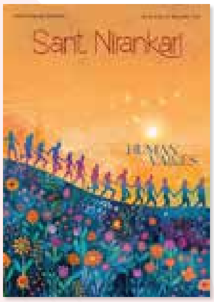
ਪਤ੍ਰਕਾ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਪਤ੍ਰਕਾਵਾਂ


ਹਿੰਦੀ

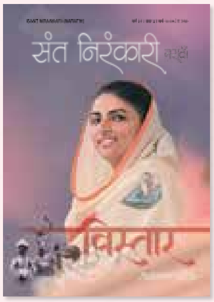


ਪੰਜਾਬੀ

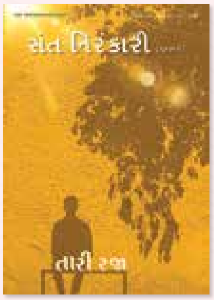


ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ

ਹਿੰਦੀ

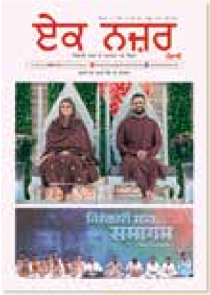


ਮਰਾਠੀ

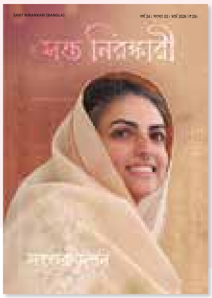


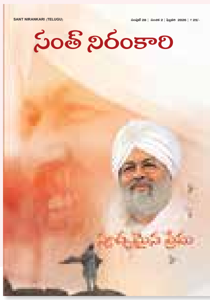
ਗੁਜਰਾਤੀ

ਕੰਨੜ

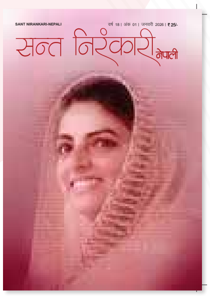


ਪੰਜਾਬੀ


ਬਾਂਗਲਾ



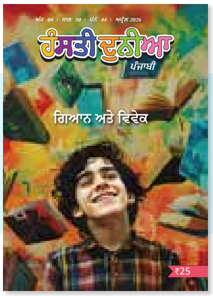
ਤੇਲਗੂ



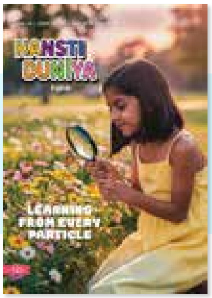
ਨੇਪਾਲੀ

ਮਰਾਠੀ

ਹਿੰਦੀ



ਪੰਜਾਬੀ



ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ

ਮਰਾਠੀ

ਪਤ੍ਰਿਕਾ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਤ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮੰਡਲ, ਐਡਮਿਨਸਟਰੇਟਿਵ ਬਲਾਕ, ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਸਰੋਵਰ ਕੰਮਪਲੈਕਸ, ਦਿੱਲੀ-110009

Follow us: @SantNirankariMission www.nirankari.org

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