P-1-40/date of Posting: 4th-9th Novemeber, 2026

ਮੁੱਲ: ₹20

# ਪੰਖੜੀਆਂ

ਨਵੰਬਰ, 2026



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

## ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ:
ਉਪ ਸਕੱਤਰ, ਅਕਾਦਮਿਕ

## ਸੰਪਾਦਕ:
ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਨਵੰਬਰ, 2026, ਸਾਲ 56,ਵਾਂ ਅੰਕ 11

ਡੀ.ਪੀ.ਆਈ. ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਚਿੱਠੀ ਨੰ. 269/20-70
ਸ ਜ(3)1 ਮਿਤੀ 17.10.80 ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ
ਡੀ.ਪੀ.ਆਈ. ਯੂ.ਟੀ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ
ਪੱਤਰ ਨੰ. 8211-ਸ਼-1/110/81
ਮਿਤੀ 16.10.81
ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ

**ਚੰਦਾ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪਤਾ:**
ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ
ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ-160062

**ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪਤਾ:**
ਸੰਪਾਦਕ, ਪੰਖੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ
ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸੈੱਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8,
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ-160062
ਸੰਪਰਕ: 0172-5227395

ਇੱਕ ਕਾਪੀ: ₹20 | ਸਲਾਨਾ: ₹240

ਈ-ਮੇਲ: pankhrianpseb@gmail.com
academic.pseb@punjab.gov.in
ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pseb.ac.in



ਲੇਖਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।


## ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ

“ ‘ਪੰਖੜੀਆਂ’ ਅਤੇ ‘ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ’ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਐਡਵਾਂਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਾਣੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਇਆਂ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ”

# ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ


| | |
|---|---|
| ਸੰਪਾਦਕੀ/ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ | 4 |
| ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ/ਸ੍ਰੀ ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਸ | 5 |
| ਸੁਆਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਚੁਕਾਵੇ /ਸ੍ਰੀ ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ | 8 |
| ਸਫ਼ਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ/ ਸ੍ਰੀ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਭੰਗੂ | 11 |
| ਸਾਂਝੀ ਮਾਈ/ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬੀੜ ਕਿਸ਼ਨ | 13 |
| ਜੇਹੋ ਜਿਹਾ ਬੀਜੇਗੇ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਵੱਡੇਗੇ/ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ | 14 |
| ਸਿਆਣੇ ਬੱਚੇ/ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੀਪ ਢੁੱਡੀ | 16 |
| ਆਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਈਏ/ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ | 20 |
| ਖੇਡੋ, ਹੱਸੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ/ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਸ਼ਰਮਾ | 21 |
| ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਗ/ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜ਼ੀ ਰਾਣੀ | 22 |
| ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ/ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਰਤਨ | 23 |
| ਸਹਿਜ ਪੱਕੇ ਸੋ ਮੀਠਾ ਹੋਇ/ ਸ੍ਰੀ ਰਘੁਵੀਰ ਸਿੰਘ ਕਲੋਆ | 24 |
| ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬ-ਦਿਵਸ/ਸ੍ਰੀ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਢੰਡ | 26 |
| ਮੇਰਾ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ/ਸ੍ਰੀ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ | 27 |
| ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ/ਸ੍ਰੀ ਪਰਮਜੀਤ ਸੰਧੂ | 28 |
| ਆਓ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾਈਏ/ਸ੍ਰੀ ਸੰਜੀਵ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ | 29 |
| ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਅਹਿਮ/ ਸ੍ਰੀ ਲੋਕਨਾਥ ਸ਼ਰਮਾ | 32 |
| AI ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ (ਕਿਸ਼ਤ-4)/ਸ੍ਰੀ ਗੀਤੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ | 35 |
| ਗਿਆਨ-ਮੁਕਾਬਲਾ/ਸ੍ਰੀ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਆਸ਼ਟ | 39 |

## ਸੰਪਾਦਕੀ



ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ!

ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਿੱਖ-ਜਗਤ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਪੁਰਬ ਅਤੇ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸਚਾਈ, ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਸਾਂਝ ਦਾ ਸੰਦੇਸ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਮੀਰੀ-ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਨੇਕੀ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਪਿਆਰ, ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਵੰਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰਹਿਤ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਮਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ ਅਤੇ ਵੰਡ ਛਕੋ ਸਾਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ਼ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਉਹ ਚਾਨਣ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

ਆਓ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਪੁਰਬ ਅਤੇ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਮੌਕੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ, ਸੇਵਾ, ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰੀਏ।

ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ

**ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ**



# ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ

ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਮਿਟੀ ਧੁੰਧ ਜਗਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਆ
ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ, ਮਿਟੀ ਧੁੰਧ ਜਗਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਆ।।
ਜਿਉਂ ਕਰ ਸੂਰਜੁ ਨਿਕਲਿਆ, ਤਾਰੇ ਛਪਿ ਅੰਧੇਰੁ ਪਲੋਆ
( ਵਾਰ 1, ਪਾਉੜੀ 27)

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਧਾਰਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲਿਆ ਅਗਿਆਨਤਾ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਲਯੁਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਏ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਕੱਤਕ ਦੀ ਪੂਰਨਮਾਸੀ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਕਾਲੂ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੇਵੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਰਾਏ ਭੋਇ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ, ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਜਿੱਥੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਦਕਾ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਗੁਣੀ-ਗਿਆਨੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕੀਤਾ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਚਹੁੰ ਵਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਭੁੱਖੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਛਕਾ ਕੇ

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਿਰਤ ਪਾਈ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਰਕ ਤੇ ਦਲੀਲ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤਾ। ਭੁੱਲੇ-ਭਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਤੋਂ ਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬੜੇ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ਼ ਰੱਖੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲ਼ਾ ਨਿਰਉੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭਗਤੀ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਵੱਲੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਸਾਹਾਂ-ਰੂਪੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੋਕਾ ਦਿੱਤਾ।

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ।।
ਦਿਵਸੁ ਰਾਤਿ ਦੁਇ ਦਾਈ ਦਾਇਆ ਖੇਲੈ
ਸਗਲ ਜਗਤੁ।।
(ਬਾਣੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ)

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ
ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ।।
ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਣੂ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ
ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ।।

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ, ਵੰਡ ਛੱਕੋ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤ/ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਨਾਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ। ਆਪ ਹਰ ਥਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸਨਮਾਨ/ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

ਭੰਡੁ ਮੁਆ ਭੰਡੁ ਭਾਲੀਐ ਭੰਡਿ ਹੋਵੈ ਬੰਧਾਨੁ।।
ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ।।
(ਵਾਰ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਨੀਚਾ ਅੰਦਰਿ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ

ਨੀਚੁ।।

ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਰੀਸ।।

ਜਿਥੈ ਨੀਚ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਤਿਥੈ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਬਖਸੀਸ।।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਫ਼ਿਰਕੇ ਜਾਂ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਭ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਉਦਾਸੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਸਿੱਧ-ਗੋਸ਼ਟਿ, ਤਰਕ-ਵਿਤਰਕ, ਭੁੱਲੇ-ਭਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਇਆ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ;

ਬੁਰੇ ਨਾਲ਼ ਸਭ ਬੁਰਾ ਕਰੇਂਦੇ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਕਈ ਸਿਆਣੇ।

ਬੁਰਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਿੰਵ ਨੇਕੀ ਕਰਨੀ ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜਾਣੇ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੁਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨੇਕੀ ਕੀਤੀ, ਚੋਰਾਂ, ਠੱਗਾਂ, ਕਾਮੀ-ਕਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਖੰਡ, ਬਿਨਾਂ ਚਮਤਕਾਰ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕੌਤਕ ਰਚਾਇਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਪਾਇਆ। ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਸੂਝ, ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਖੰਡ-ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨਿਰਮਲਤਾ, ਕੋਮਲਤਾ, ਸੂਖਮਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਪਖੰਡੀ, ਅਧਰਮੀ, ਕਾਮੀ-ਕ੍ਰੋਧੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਸੋ, ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਓਨਾ ਦੇ ਬਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦੀ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਮਨ ਖੋਟੇ ਤਨ ਚੋਰ' ਵਾਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ:

ਨਾਵਣ ਚੱਲੇ ਤੀਰਥਿ ਮਨ ਖੋਟੇ ਤਨਿ ਚੋਰ।।

(ਰਾਗ ਸੂਹੀ)

**ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਸ**
**9872299613**



# ਸੁਆਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਚੁਕਾਏ?

ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਰਗਰ, ਪੀਜ਼ਾ, ਚਿਪਸ, ਤਲ਼ੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਮੌਜ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਚੁਨੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ, ਨਮਕ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਫ਼ਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤੁਲਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ, ਮੁਟਾਪੇ, ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ

ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀ ਪੈਕਿੰਗ, ਦਿਲ-ਖਿੱਚਵੇਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ-ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦਿਲਖਿੱਚਵੇਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗ਼ਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੁਟਾਪਾ ਕੇਵਲ ਦਿੱਖ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਵਿਖੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਕੈਫ਼ੀਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਾਡੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਕਈ ਵਾਰ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਵਾਇਤੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸੁਆਦ ਦੇ

ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਚੋਣਾਂ ਦੀ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ, ਵਾਧੂ ਸ਼ੱਕਰ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਜਨਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਜੋ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੀ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ**



# ਸਫਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ। ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਤਾਕਤ, ਚੰਗੀ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਤਰੱਕੀ, ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਚ ਹੀਣੇ ਹੋਈ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨੀ ਔਗਣ ਹੈ। ਜੂਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਫਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ।

ਸਿਕੰਦਰ ਮਹਾਨ ਇਸ ਲਈ ਅਖਵਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਸੁਫ਼ਨਾ ਸਿਰਜ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੁਫ਼ਨੇ ਸਾਕਾਰ ਕਰਦਾ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਕੂਚ ਕਰ ਗਿਆ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ਼ ਕੰਧਾਂ ਨਹੀਂ ਉੱਸਰਦੀਆਂ। ਕੰਧਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਗੋਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਮਤੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸਰੱਈਏ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਬ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਭਾਰਾ ਚੌਲ਼ਾਂ ਦਾ ਦਾਣਾ ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਬੀ. ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ

ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਤ ਪ੍ਰਤਿ, ਸ੍ਰੀ ਲਾਲ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਆਪਣੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਅਤੇ ਕੱਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਚ ਕੇ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਨਾ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਅੰਬੇਡਕਰ ਸਾਹਿਬ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੀ ਦੇਸ ਦੇ ਮੁਖੀ ਬਣਦੇ। ਜੇ ਇਕਲੱਵਿਆ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸਫ਼ਲ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਬਣਦਾ। ਉਹ ਗੁਰੂ -ਦੱਖਣਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਭੇਂਟ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਕੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਹਾਨ ਚੇਲਾ ਬਣ ਗਿਆ।

ਕੋਈ ਗਿਆਨਵਾਨ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਹਿਤਕਾਰ ਕਹੇ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਵਧੀਆ ਰਚਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਲਿਖਣੀ ਸੀ, ਦੂਸਰੇ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਲਈ! ਉਹ ਲੇਖਕ ਵੀ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ਼ ਡਿਗਰੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਝੇ ਕਿ ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਭਰਮ ਹੈ। ਇਕ ਅਨਪੜ੍ਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਲਬਰੇਜ਼ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਅਕਲਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿ ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੀਣਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਮਨ ਤੋਂ ਹੀਣੇ, ਹੌਸਲੇ ਤੋਂ ਵੀ ਹੀਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਗੋਈ ਢੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮਹਿਲ ਉਸਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਰੇਤਲੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਨਸਲ 'ਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਰਿਆ ਤਾਂ ਗਿੱਦੜ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਅਖ਼ੀਰਲਾ ਮੰਜ਼ਲ ਦਾ ਵਾਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੋਰਚੇ ਹਿੰਮਤੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸੰਭਾਲ਼ਦੇ ਹਨ, ਸੌਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਜੇਤੂ ਕੋਲ਼ੋਂ ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤਕੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹਾਰਨ

ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਹਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਭਵਿਖ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਿੰਮਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਛੁਕਦੇ ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪੌਂਹਚੇ ਟੁੰਗਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉੱਨੀ-ਇੱਕੀ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕੀ ਸਮਝ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਤਾਂ ਮੰਜ਼ਲ ਦੇ ਵਾਰਸ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣੋਗੇ। ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦੀਵਾ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ੀ ਕਾਲ਼ੀ-ਬੋਲ਼ੀ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਨਾਲ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਖ਼ੀਰ ਸੂਰਜ ਦਾ ਵਾਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰਸ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਾਂ ਕਰੋ!

**ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ 'ਭੰਗੂ'**
**9465656214**

ਗੀਤ

## ਸਾਂਝੀ ਮਾਈ (ਬਰੋਟਾ)

ਸਾਂਝੀ ਮਾਈ ਰਲ਼ ਕੁੜੀਆਂ ਲਗਾਈ ,

ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਸਭ ਨੇ ਸਜਾਈ .....

ਚਿੜੀਆਂ, ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ ਵੀ ਬਣਾਏ,

ਗੋਲ਼–ਗੋਲ਼ ਚੰਡੂਏ ਬਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੜੇ ਭਾਏ,

ਗਿੱਲੀ ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ ਗੁੰਨ੍ਹ ਗੋਲ਼ ਹੈ ਬਣਾਈ .....

ਧੁੱਪ ਨਾਲ਼ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਗਏ ਸਭ ਸੁੱਕ ਨੇ ,

ਕਲੀ 'ਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੰਗੇ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ 'ਲੁੱਕ' ਏ ,

ਲਾਲ, ਹਰੇ, ਨੀਲੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿੰਦੀ ਵੀ ਲਗਾਈ .....

ਗੋਹੇ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਜੜ ਕੇ ,

ਕੁੜੀਆਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਰਲ਼ ਸਭ ਖੜ ਕੇ ,

'ਪ੍ਰੀਤ ਬੀੜ ਕਿਸ਼ਨ' ਰੌਣਕ ਬਰੋਟੇ ਨੇ ਲਗਾਈ.....

**ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬੀੜ ਕਿਸ਼ਨ**
**99884-66885**



# ਜੇਹੋ-ਜਿਹਾ ਬੀਜੋਗੇ, ਉਹੋ-ਜਿਹਾ ਵੱਡੋਗੇ

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕੀਤੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਕੁਦਰਤ ਅਗਲੇ-ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮੇਰੀ ਬੇਬੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਂਦੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਬੇਬੇ ਕੁਦਰਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਸਾਬ ਕਰਦੀ ਏ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਾਂ-ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਬੇ ਚਰਨੇ ਯਾਦ ਆ ਜਾਣੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦਸ-ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਸੀ ।" ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਤੋਂ ਦਵਾਈ-ਬੂਟੀ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ,ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਓ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ। ਗਲੀ-ਗੁਆਂਢ ਸੁਣਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕਰਮਿਆਂ ਕਰਨੀ-ਭਰਨੀ ਸਭ ਇੱਥੇ ਹੀ ਆ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰ, ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੇਬੇ ਨੂੰ ਆ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਬੇਬੇ ਅੱਜ ਕਰਮੇ ਨੇ ਬੇਬੇ ਚਰਨੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਦੀਆਂ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਬੇਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਸ ਬੁੜ੍ਹੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਏ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੀਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸਟਰੀ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਪਿਓ ਨੇ ਜ਼ਿੰਮੀਂਦਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੀਰੀ ਰਲ਼ ਕੇ ਬਹੁਤ

ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਕਿਤੇ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਪਰ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਪੁੱਤ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲ਼ਦੀਆਂ ਗਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬੁੱਢੇ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਘੁਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਚਲੇ ਗਏ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕਰਮੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ, ਨੌਕਰੀ ਵੀ ਮਿਲ਼ ਗਈ। ਪਰ ਇਸ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲ਼ਿਆ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਏ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਰਿਹਾ। ਕਰਮੇ ਦੇ ਘਰ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਗਲ਼ੀ-ਗੁਆਂਢ 'ਚ ਗੁੜ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ। ਹੌਲ਼ੀ- ਹੌਲ਼ੀ ਸਮਾਂ ਆਪਣਾ ਚੱਕਰ ਚਲਾਉਦਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਗੱਭਰੂ ਹੋ ਗਿਆ 'ਤੇ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਬੁਢੇਪੇ ਵੱਲ ਹੋ ਤੁਰਿਆ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕਰਮੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਤੋ ਕੁਝ ਮੰਗਣਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਓ ਨੂੰ ਪਿਓ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਹਿੰਦਾ। ਸਗੋਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਭੈੜੀ-ਭੈੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬੋਲਦਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਮਾਰ ਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ। ਕਰਮਾ ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬੇਬੇ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਆ ਡਿੱਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਬੇਬੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ,"ਬੇਬੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲ਼ ਰਹੀ ਏ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ, ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤ ਮੈਨੂੰ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਏ। ਬੇਬੇ ਨੇ ਹਉਕਾ ਲੈਂਦੀ ਹੋਈ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਕਰਮਿਆ: ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤੇ ਸੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪ ਕਦੇ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਰੋਟੀ ਨਹੀ ਸੀ ਖਾਧੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਔਖੇ-ਸੌਖੇ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਤੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ, ਤੈਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਕ ਸਿਖਾਇਆ ਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾੜਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦਾ ਏ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗੀ 'ਜੇਹੋ-ਜਿਹਾ ਪੁੱਤ ਤੂੰ ਬੀਜਿਆ ਸੀ, ਉਹੋ-ਜਿਹਾ ਤੂੰ ਅੱਜ ਵੱਢ ਵੱਡ ਰਿਹਾ ਏਂ।

**ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਘੋਲੀਆ**
**9815347509**



# ਸਿਆਣੇ ਬੱਚੇ

ਰੂਪੀ ਅਤੇ ਸੋਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਰੂਪੀ 13 ਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸੱਤਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਸੋਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚਾਅ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬੜਾ ਸੰਭਾਲ਼-ਸੰਭਾਲ਼ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਰੂਪੀ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦਿਆਂ ਮੱਥੇ ਨਾਲ਼ ਛੁਹਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸੋਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਕਿਤਾਬ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਨਾ ਲੈਂਦਾ। ਰੂਪੀ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਦੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੂਪੀ ਦੇ ਆਖੇ ਨਾ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਰੂਪੀ ਆਖਦੀ, ਚੰਗਾ ਆ ਲੈਣ ਦੇ, ਮੰਮੀ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਸੋਨੂੰ ਝੱਟ ਦੇਣੇ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੰਮੀ ਉਸ ਨੂੰ ਝਿੜਕਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਆਣ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੰਮੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾ ਸਨ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਕੂਟੀ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਪਾ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਾਤ ਕੱਟਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਔਖੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੰਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਹੀ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਸਵੱਖਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋਂਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਕੂਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਊਰੀ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ: ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਦਿੰਦੇ, ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲ਼ਨ ’ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵੇਖਦੇ। ਸਕੂਲੋਂ ਮਿਲ਼ਿਆ ਹੋਮ-ਵਰਕ ਕਰਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੈਗ ਆਦਿ ਵੇਖਦੇ। ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਹ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ । ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਪਰੰਤੂ ਮੰਮੀ ਆਪ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਪਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ ਰੋਟੀ ਲਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪ ਖਾਂਦੇ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ’ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਰੂਪੀ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨੀਝ ਨਾਲ਼ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ।

ਰੂਪੀ ਅਤੇ ਸੋਨੂੰ ਮੰਮੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੇ। ਰੂਪੀ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸੋਨੂੰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਮੰਮੀ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲੋਂ ਘਰੇ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬੈੱਡ ਤੇ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਰੂਪੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"

“ਜੀ ਮੰਮੀ, ਮੈਂ ਉਹ ਕੱਪੜੇ, ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।” ਰੂਪੀ ਨੇ ਮੰਮੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦਿਆਂ ਆਖਿਆ।

“ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ! ਮੇਰੀ ਧੀ ਸਿਆਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।” ਮੰਮੀ ਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਰੂਪੀ ਦਾ ਮੱਥਾ ਚੁੰਮਿਆ।

ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲ਼ੇ ਟਿਫ਼ਨ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਪਏ ਸਨ। “ਮੇਰੀ ਸਿਆਣੀ ਬੱਚੀ, ਤੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਿਆਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈਂ।” ਆਖਦਿਆਂ ਮਾਂ ਨੇ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲ਼ਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।

”ਵੇਖ ਵੀਰੇ, ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਮੀ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਇਆ ਕਰੀਏ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਆ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੂਪੀ ਨੇ ਸੋਨੂੰ ਨੂੰ ਆਖਿਆ।

“ਹਾਂ ਦੀਦੀ , ਮੈਂ ਵੀ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਆ ਕਰੇ ਕਿ ਕੰਮ, ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਵੀ ਕਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੰਮੀ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਹਨ।” ਆਖਦਿਆਂ ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਰੂਪੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰੀ।

”ਹਾਂ ਵੀਰੇ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਮਾਤਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਖਾਂਗੀ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਆ ਕਰਨ ਪਰ ਤੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਂਗੀ?’’ ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੀ।” “ਪਰੰਤੂ ਸਕੂਲ-ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਹੈ। “ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਮੈਡਮ ਕੋਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਅਰ-ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੀ।” “ਪਰ ਤੂੰ ਬੋਲ ਲਵੇਂਗੀ, ਏਨੇ ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ।” “ਹਾਂ, ਮੈਂ ਬੋਲ ਲਵਾਂਗੀ। ਇਸ ’ਚ ਕੀ ਔਖਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਭਾਸ਼ਣ ਬਣਾਵਾਂਗੀ। ਮੰਮੀ ਤੋਂ ਲਿਖਵਾ ਲਵਾਂਗੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੋਲਾਂਗੀ।” ਉਸ ਨੇ ਚੁਟਕੀ ਮਾਰਦਿਆਂ ਆਖਿਆ। “ਵਾਹ! ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਰੂਪੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਸਟੇਜ

’ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਬੋਲਦੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਿਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੈਡਮ ਨੇ ਤਾਂ ਸਟੇਜ ’ਤੇ ਆ ਕੇ ਰੂਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੈਡਮ ਨੇ ਇਸੇ ਹੀ ਭਾਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਬੋਲਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੂਪੀ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੇ ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਖੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਜਿੱਥੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਹ ਸੋਹਣੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਬ ਦੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਬੜੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਕਿਰਤ ਸਦਕਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦੇ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦੇ ਦੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੂਪੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੜੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਰੂਪੀ ਅਤੇ ਸੋਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ਼ ਆ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿੱਤੀ। ‘ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਆਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ’ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਾਹ-ਦਸੇਰੇ ਬਣਨਗੇ। ਇਹ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੈ।” ਆਖਦਿਆਂ ਪਾਪਾ ਨੇ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ’ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ।

**ਗੁਰਦੀਪ ਢੁੱਡੀ**
**95010-20731**

ਕਵਿਤਾ

# ਸਿਹਤ ਤੇ ਖੇਡ ਪਿਟਾਰਾ



## ਆਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਈਏ

ਆਓ, ਰਲ਼-ਮਿਲ਼ ਕਦਮ ਵਧਾਈਏ,
ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਈਏ।
ਹਰ ਘਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋਵੇ,
ਹਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਵਣ ਹੋਵੇ।
ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਰ ਲਓ ਪ੍ਰਣ,
ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ ਤਨ ਤੇ ਮਨ।
ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਈਏ,
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਫੈਲਾਈਏ।
ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਬਚਾਈਏ,
ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਈਏ।
ਬਿਮਾਰੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਈਏ,
ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੀਏ।
ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਵਾਨ,
ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਦੇਸ ਮਹਾਨ।
ਆਓ, ਮਿਲ਼ ਕੇ ਇਹ ਅਲਖ ਜਗਾਈਏ,
ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਜਾਈਏ!

**ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ**

ਕਵਿਤਾ

## ਖੇਡੋ, ਹੱਸੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਹੁਣ,
ਮੈਦਾਨਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਧਰੋ।
ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ,
ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।
ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ,
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਓ ਜੀ।
ਦੌੜੋ, ਭੱਜੋ, ਖੇਡੋ ਮੱਲ੍ਹੋ,
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਣਾਓ ਜੀ।
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੇ ਤਨ ਹੋਵੇਗਾ,
ਤਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਮਨ ਹੋਵੇਗਾ।
ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੋ ਪਸੀਨਾ ਵਹਿੰਦਾ,
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦਾ ।
ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ,
ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਗਾਉਂਦੀਆਂ।
ਜਿੱਤਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਕੇ ਜਰਨਾ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਗੁਰ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ।
ਕਬੱਡੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਐਥਲੇਟਿਕਸ,
ਹੋਵੇ ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਹੋਵੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ।
ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਿਖਰਦਾ ਜੀਵਨ,
ਮਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹਰ ਪਲ ਚਿੰਤਨ ।
ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜਦ ਖੇਡਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ,
ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।
ਆਓ ਰਲ਼ ਕੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ,
ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵਾਂਗੇ।
ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋ ਕੇ,
ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਚਮਕਾਂਵਾਂਗੇ !

**ਬਲਜੀਤ ਸ਼ਰਮਾ**
**9914889669**

ਲੇਖ



# ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਗ

ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਪਹਿਲੂ ਉੱਥੇ ਬਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਗ਼ਰਜ਼ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਨਪਦੇ ਹਨ। "ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਗ" ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਨਿਰਛਲ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੰਗ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕਠੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਟਿਫ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀ-ਅੱਧੀ ਰੋਟੀ ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹੱਸਣਾ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਨਿਰਛਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਔਖੇ ਸਵਾਲ ਸਮਝਣੇ ਹੋਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਡਾਂਟ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣਾ ਹੋਵੇ—ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਰ ਮੋੜ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਢਾਲ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਨਾਦਾਨੀਆਂ, ਕਲਾਸ-ਰੂਮ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਸੈੱਸ (ਛੁੱਟੀ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨਾ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਅਮਿੱਟ ਯਾਦਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਮਿੱਤਰਤਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਬਣਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਬਕ ਇੱਕਠੇ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੰਗ ਬਿਤਾਏ ਇਹ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਸਣਾ-ਖੇਡਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਰਹਿਣ, ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਇਹ ਰੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਮਕਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਡੇਜ਼ੀ ਰਾਣੀ**
**98888 71461**

ਕਵਿਤਾ

## ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ

ਆਓ! ਸਾਥੀਓ ਆਪਾਂ ਮਿਲ਼ ਕੇ,
ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾਈਏ।
ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਕੇ,
ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੁਣਾਈਏ।
ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਚਾਨਣ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਦੇਈਏ,
ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਚਮਕ ਦਿਖਾ ਕੇ ,
ਅਸੀਂ ਇਸ ਜੱਗ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਈਏ ।
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਕੇ ,
ਰਲ਼-ਮਿਲ਼ ਸੋਹਣਾ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਈਏ।
ਬਾਬੇ ਦੀ ਦੱਸੀ ਲੀਹ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ,
ਵੰਡ ਛਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ।
ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ,
ਆਪਣੇ ਸੋਹਣੇ ਰੁੱਖ ਬਚਾਈਏ।
ਹੱਥੀਂ ਆਪਣੇ ਬੂਟੇ ਲਗਾ ਕੇ ,
ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਰੈਣ-ਬਸੇਰਾ ਬਣਾਈਏ।
ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋ ਕੇ,
ਸਾਂਝਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਥ ਸਜਾਈਏ।
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ ਕੇ,
ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਈਏ।
ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲ਼ ਕੇ,
ਸੱਧਰਾਂ ਦਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਾਈਏ।
ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਮਨਾਈਏ ,
ਰਲ਼-ਮਿਲ਼ ਦੀਪ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜਗਾਈਏ।

**ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਰਤਨ**



# ਸਹਿਜ ਪੱਕੇ ਸੋ ਮੀਠਾ ਹੋਇ

ਦੂਰੋਂ ਵੇਖਣ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਫਸਲਾਂ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਖੇਤ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਬੰਨੇ ਸੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਲਹਿੰਦੇ ਵੱਲ। ਦੋਵੇਂ ਫਸਲਾਂ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਦੋ ਅਲੱਗ ਕਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧੇ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਵੱਲ ਦੇ ਕਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਫਸਲ ਸੀ ਤੇ ਲਹਿੰਦੇ ਵੱਲ ਦੇ ਕਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਾਦ। ਇੱਕੋ ਜਾਤੀ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਤਣੇ ਪੋਰੀਦਾਰ ਸਨ ਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰੀਦਾਰ। ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤਿਆਂ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਛੇ-ਸੱਤ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਆੜ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਜ਼ਰਾ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਸਨ ਪਰ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤਿਆਂ ਹਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇ-ਸੱਤ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਉਸ ਨੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਹੁਣ ਕਮਾਦ ਨਾਲ਼ੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਦਾ ਬਾਜਰਾ ਕਮਾਦ ਨਾਲ਼ੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਕੱਦ ਦਾ ਘਮੰਡ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਆਏ ਦਿਨ ਉਹ ਕਮਾਦ ਨੂੰ ਟਿੱਚਰਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, "ਭਰਾਵਾ! ਤੂੰ ਵੀ ਖੇਤ ਚੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਲਿਆ ਕਰ। ਦੇਖ ਲੈ! ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉੱਗ ਕੇ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਨਿਕਲ਼ਿਆ।"

ਕਮਾਦ ਬਾਜਰੇ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਚੁਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੰਦਾ। ਪਰ ਬਾਜਰਾ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਜ਼ ਨਾ ਆਉਂਦਾ।

ਹੋਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਗਿੱਠ-ਗਿੱਠ ਲੰਮੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ਼ੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੱਦ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਜਾਪਣ ਲੱਗਾ। ਹੁਣ ਉਸ ਦਾ ਘੁਮੰਡ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਤਾਂ ਝੂਮਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਜਰਾ ਆਪਣੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਟ ਤੋਂ ਪਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਕਮਾਦ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਹਿਰਾਉਣ ਲੱਗਦਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਵੇਂ ਹੀ, ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲ਼ੇ, ਹਵਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਝੂਮਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਜਰਾ ਕਮਾਦ ਨੂੰ ਮਖੌਲ ਕਰਨ ਲੱਗਾ,

"ਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਤੂੰ ਵੀ ਬਥੇਰਾ ਲਾਇਆ ਹੋਣਾ ਪਰ ਰਹਿ ਗਿਆ ਨਾ, ਫਾਡੀ ! ਉਂਞ ਤਣਾ ਤੇ ਪੱਤੇ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ, ਬੱਸ ਤੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਮਾਰ ਖਾ ਗਿਆ।"

ਬਾਜਰੇ ਤੋਂ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ, ਕਮਾਦ ਨੇ ਬੜੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ,

"ਛੋਟੇ ਵੀਰ! ਤੂੰ ਕਾਹਲ਼ੀ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦਾ। ਇਹ ਇਸੇ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕਿ ਤੇਰਾ ਕੱਦ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧ ਗਿਆ ਪਰ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮਿਠਾਸ ਨਹੀਂ ਆਈ।"

ਇਹ ਸੁਣ ਬਾਜਰਾ ਛਿੱਥਾ ਜਿਹਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਕਮਾਦ ਨੇ ਬੜੀ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਤੋਰੀ,

"ਵੀਰ ਮੇਰਿਆ! ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਮਿਠਾਸ ਵੀ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਬਰ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੇਰਾ ਕੱਦ ਵੀ ਤੇਰੇ ਵਾਂਗ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਸਭ ਪੋਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਮਿਠਾਸ ਵੀ ਭਰ ਜਾਣੀ। ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ! ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰਸਹੀਣ ਪੋਰੀਆਂ ਨਾਲ਼, ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕ ਚੁੱਕਾ ਹੋਣਾ।"

ਕਮਾਦ ਤੋਂ ਇਹ ਸਚਾਈ ਸੁਣ ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਇਕਦਮ ਲਹਿ ਗਿਆ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਰਸਹੀਣ ਪੋਰੀਆਂ ਵੱਲ ਤੇ ਕਦੇ ਕਮਾਦ ਦੀਆਂ ਰਸ ਭਰੀਆਂ ਗੋਲ਼-ਗੋਲ਼ ਪੋਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਲੱਗਾ। ਮਨੋਮਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਣ ਲੱਗਾ, 'ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਵੀ ਸਹਿਜ ਦੇ ਰਾਹ ਚੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਗੰਨੇ ਦੀਆਂ ਪੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮਿਠਾਸ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ।'

ਹਵਾ ਫੇਰ ਵਗ ਪਈ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਬਾਜਰੇ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਕੜ ਨਹੀਂ ਸੀ।

**ਰਘੁਵੀਰ ਸਿੰਘ ਕਲੋਆ**
**98550 24495**

ਲੇਖ



# ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬ-ਦਿਵਸ

ਹਰ ਸਾਲ 1 ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਦਿਨ 'ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬ-ਦਿਵਸ' ਜਾਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਬਾ ਸਥਾਪਨਾ-ਦਿਵਸ' ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

1947 ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੋਲੀਆਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਬੇ ਦੀ ਮੰਗ ਉੱਠੀ।

ਮਾਸਟਰ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਸੰਤ ਫ਼ਤਿਹ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਮੋਰਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਲੰਮੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 'ਪੰਜਾਬ ਪੁਨਰ-ਗਠਨ ਐਕਟ 1966 ਅਧੀਨ 1 ਨਵੰਬਰ, 1966 ਨੂੰ ਅਜੋਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ।

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ 'ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬ' ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਹਿੰਦੀ ਬੋਲਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸੂਬਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਦਿਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਪੰਜਾਬੀ (ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ) ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੀ ਦਫ਼ਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲ਼ਿਆ।

ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ

ਨਾਲ਼ ਦੇਸ ਦੇ ਅਨਾਜ-ਭੰਡਾਰ (Food Bowl of India) ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਇਹ ਦਿਨ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਭੰਗੜਾ, ਗਿੱਧਾ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੇ 'ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ' ਵਾਲੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ 1 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਬੇ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਕਈ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਘਾਟੇ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ, ਰਾਜਧਾਨੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਜਾਣਾ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨ, ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਢੰਡ**
**9888871461**

ਕਵਿਤਾ

## ਮੇਰਾ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ

ਪੰਜਾਬ-ਦਿਵਸ ਦਾ ਦਿਨ ਪਿਆਰਾ,
ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਦੇਸ ਅਸਾਡਾ।
ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਰਤੀ,
ਮਿਹਨਤ, ਹਿੰਮਤ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ।
ਗਿੱਧਾ, ਭੰਗੜਾ, ਬੋਲੀਆਂ ਗਾਈਏ,
ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਕੇ ਸਭ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਨਾਈਏ।
ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ,
ਸੱਚ ਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜੋਤ ਹੈ ਜਗਦੀ।
ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਸਰ੍ਹੋਂ ਲਹਿਰਾਵੇ,
ਮਨ ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਨਾਵੇ।
ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ ਮਾਣ,
ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕੋਈ ਨਾ ਸ਼ਾਨ।
ਆਓ, ਰਲ਼ ਕੇ ਕਸਮ ਇਹ ਖਾਈਏ,
ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਈਏ।
ਪਿਆਰ, ਅਮਨ ਦਾ ਦੀਪ ਜਗਾਈਏ,
ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਹੋਰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਈਏ!

**ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ**



# ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ

ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਚੱਲਦੇ ਨੀ ਆਪ,
ਦੁਨੀਆ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ,
ਪੈਸੇ ਵੀ ਘਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਬਣ ਵਿਗਿਆਨੀ,
ਰੇਲਾਂ ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਜਿਹੜੇ ਰਾਖੀ ਲਈ ਬਣਾਏ,
ਆਪਣੇ ਹੀ ਲੋਕ ਉਹ ਮੁਕਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵਕਾਲਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਜੱਜ,
ਫ਼ੈਨੇ ਖ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਦੂਜਾ ਰੱਬ ਆਖਦੇ ਸਿਆਣੇ ਜਿਨ੍ਹੂੰ, ਦੇਖ ਲੈ ਤੂੰ,
ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰੇ ਉਹ ਬਚਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣ ਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ,
ਸਭ ਗੀਤਾਂ ਉੱਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨਚਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਸੱਚ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਜਿਨ੍ਹੇ ਪਾ ਸੀ ਖ਼ਾਕੀ ਕਰਨਾ,
ਲਾਲਚ 'ਚ ਦਾਗ਼ ਉਹ ਲਵਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਕਿਵੇਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਨੇ,
ਨਾਲ਼ੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈ ਜਚਾਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਅੱਸੀਆ ਦੀ ਮਾਤਾ ਸੰਧੂ ਜਾਪਦੀ ਏ ਪੈਂਤੀਆਂ ਦੀ,
ਨਵੇਂ ਹੀ ਰਿਵਾਜ ਦੇਖ ਕਿਵੇਂ ਆਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।

ਪਰਮਜੀਤ ਸੰਧੂ
9464427651



# ਆਓ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੀਵੇ

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ ਦਸਹਿਰੇ ਤੋਂ 20 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਨਵੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 8 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ਼ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਠੰਢ ਦੀ ਆਮਦ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ ਬਦੀ 'ਤੇ ਨੇਕੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਅਯੁੱਧਿਆ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦ 'ਤੇ ਅਯੁੱਧਿਆਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਸੀ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਬਹੁਤ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦਿਨ ਬੰਦੀ-ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ 52 ਰਾਜਸੀ ਕੈਦੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਪੁੱਜੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾ ਕੇ ਤੇ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਵੰਡ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਿਨ ਦੀਵੇ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮ

ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੁੱਜੇ ਸਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਦੇਸ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੋਕ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਨਤਮਸਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ-"ਦਾਲ਼-ਰੋਟੀ ਘਰ ਦੀ, ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ।"

ਦੇਸ-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਲੋਕ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਧਰਮਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਨਤਮਸਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਰਿਕਰਮਾ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਮਗਰੋਂ ਆਤਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਰਸ਼ਨੀ ਡਿਓੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਲੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦੀ-ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਦੀ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਅ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਬਹੁਤ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਲਗਾਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਨਲਾਈਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਵਾਲ਼ੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਕਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਵੰਡਦੇ। ਅਕਸਰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ-ਮੰਤਰਾਲਾ ਇਹਨਾਂ

ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ, ਖੋਆ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਕੁਇੰਟਲਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ ਖੋਆ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਡ੍ਰਾਈ ਫ੍ਰੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਮਰਤੀ, ਜਲੇਬੀ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈ ਪੇਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਦਿਵਾਲ਼ੀ 'ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵੰਡਣ ਤੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਆਦਿ ਗਿਫ਼ਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਪਤਾ, ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਣ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇ! ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਫ਼ਰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ-ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਸੰਜੀਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਦਰਿਆ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ-ਰੂਪੀ ਦੀਵਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਫ਼ਰਤ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾਈਏ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਚਾਨਣ-ਮੁਨਾਰਾ ਬਣਨ। ਗਿਆਨ-ਰੂਪੀ ਦੀਵੇ ਜਗਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ, ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲੀਏ ਅਤੇ ਦਿਵਾਲ਼ੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ।

**ਸੰਜੀਵ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ**
**7888966168**



## ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਅਹਿਮ

ਸਮਝੋ, ਉਹ ਦਿਨ ਖੋਇਆ ਹੈ,
ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੱਲ੍ਹ ਦੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਕੇਵਲ ਇੱਕ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕਾਲ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਇੱਟ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਵੇਕਲ਼ੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦੀ। ਰੋਮ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣ ਗਿਆ। ਜਿੱਤ ਕੋਈ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ, ਜਾਦੂ ਦੀ ਪਟਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਚੁਟਕੀ ਮਾਰ ਕੇ ਮਿਲ਼ ਜਾਵੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਮਿਲ਼ਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿੰਟ, ਘੰਟੇ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੀਕ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰ੍ਹਾ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਜੋੜਫਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਰਮਯੋਗ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਹੈ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਗਤੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ, ਸਫਲਤਾ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 150 ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਤਾ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਸ਼ਬਦ- ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਕੇ

ਅਗਿਆਨੀ ਵੀ ਗਿਆਨੀ ਬਣ ਸਕਦੈ। ਜਿੱਦਾਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣ- ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਪੱਥਰ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਕੱਢਣ ਨਾਲ਼ ਘੜਾ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਕੱਟੀ ਚੁੱਕਦੇ-ਚੁੱਕਦੇ ਮੱਝ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਕਥਾ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਰਾਤੀ ਬੜੀ ਕਸੂਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੇ ਬਰਾਤੀਆਂ ਨੂੰ 20-20 ਰੋਟੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਪਰੰਤੂ ਸੰਦੂਕ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਸਿਆਣੀ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਹੀ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਇੰਵ ਹਰੇਕ ਰੋਟੀ 'ਚੋਂ ਬੁਰਕੀ-ਬੁਰਕੀ ਆਉਂਦੀ ਗਈ, ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਗਈ। ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਇੱਕ- ਇੱਕ ਰੋਟੀ ਵਾਲ਼ੀ ਜੁਗਤੀ ਨੇ ਮੁਕਤੀ ਕਰਾ ਦਿੱਤੀ। 31 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਸੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ- ਚਿੱਤ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਦਮ ਪੁੱਟ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜ ਦੀ ਟੀਸੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਅੱਪੜਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਆਣੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਦਰਜਨ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਖਾਂ ਬਰਤਨ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਐਨੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਤੀ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਉੱਗਦੀ। ਉਹ ਵੀ ਹਰ ਦਿਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਮਾਲੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫੁੱਲ-ਫਲ਼ ਤਾਂ ਰੁੱਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਬਾਗਬਾਨ ਨਿੱਤ ਪਾਣੀ ਨਾ

ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਫਲ਼ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ? ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਖੜੋਤ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਦੋਵੇਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ, ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥ ਜੱਗ-ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰਹੀ ਗੱਲ, ਸਮੇਂ ਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਬਲਕਿ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸੱਪ ਦੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਲਕੀਰ ਨੂੰ ਸੋਟੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ? ਦੂਜੀ ਗੱਲ, ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਭਵਿਖ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਕੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੀ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭੂਤ-ਕਾਲ ਤੇ ਭਵਿਖਤ ਕਾਲ ਦੋਵੇਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੇਵੱਸ ਹਾਂ ਫਿਰ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਜਿਹੜਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਖ਼ਾਤਰ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ, ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈਏ ? ਤਾਹੀਓਂ ਭੂਤਕਾਲ ਨੂੰ ਹਿਸਟਰੀ (ਇਤਿਹਾਸ), ਭਵਿਖਤ ਕਾਲ ਨੂੰ ਮਿਸਟਰੀ (ਭੇਤ) ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਗਿਫ਼ਟ (ਤੋਹਫ਼ਾ) ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਆਣਪ ਏਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤੀਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਜ ਦੀ ਹੱਥ 'ਚ ਆਈ ਸੁਗਾਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭੀਏ। ਯਕੀਨਨ, ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮਿਲ਼ਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮੋਰ ਨਾਲ਼ੋਂ, ਅੱਜ ਦਾ ਕਬੂਤਰ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਆਓ ! ਆਪਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਹੋਸ਼ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ, ਉੱਜਵਲ ਤੇ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਈਏ। ਹਰ ਨਵਾਂ ਦਿਨ, ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ, ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜੋਸ਼ ਭਰੀਏ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਜ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਕਰਮਯੋਗੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

**ਲੋਕਨਾਥ ਸ਼ਰਮਾ**

ਲੇਖ



# AI ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਬਚਾਅ

ਕਿਸ਼ਤ-4

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਆਪਾਂ AI ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਨਾ? ਆਪਾਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ "ਬਣਾਉਟੀ ਦਿਮਾਗ" ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰਾਂ 'ਚ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਹੋਣਾ—ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਇਹ ਝੱਟ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ, "ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ," ਤਾਂ ਇਹ ਸਕਿੰਟਾਂ 'ਚ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛੜੀ ਹੱਥ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ!

ਪਰ ਬੱਚਿਓ, ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਜਾਦੂਈ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਨੇ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨੇ ਜੋ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ AI ਸਾਡਾ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

**AI ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?**

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਉਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। AI ਨਾਲ਼ ਵੀ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ, ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ

ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਜਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੇਗਾ। ਖ਼ੁਦ ਨਵੀਂਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਣਾ, ਗਣਿਤ ਦੇ ਔਖੇ ਸਵਾਲ ਕੱਢਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ੋਂ ਕੋਈ ਲੇਖ ਲਿਖਣਾ—ਇਹੀ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਅਸਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਸਕੂਲੋਂ ਹੋਮ-ਵਰਕ ਮਿਲ਼ਦੇਸਾਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਚੁੱਕ ਕੇ AI ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ, "ਮੇਰਾ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਣਾ ਦਿਓ," ਤਾਂ AI ਨੇ ਤਾਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲ਼ਿਆ? ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇੰਝ ਤਾਂ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਨੇ ਕਿ AI ਨੇ ਜੋ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਪੱਥਰ 'ਤੇ ਲਕੀਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਸੋਚ ਹੈ। AI ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕੋਲ਼ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲ਼ਾ-ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਯਕੀਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ਼ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੇ ਉਹੀ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਪਰ 'ਚ ਲਿਖ ਆਏ ਤਾਂ ਨੰਬਰ ਵੀ ਗਏ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, AI ਐਪਸ ਤੇ ਗੇਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਨੇ। AI ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਘੰਟੇ ਕਦੋਂ ਲੰਘ ਗਏ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਕਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ, ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਸੁਭਾਅ 'ਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਭੁੱਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਬੱਚੇ ਗਲੀ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ 'ਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ—ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਬੰਟੇ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ 'ਚ ਬੈਠੇ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ AI ਨਾਲ਼ ਹੀ "ਨਕਲੀ"

ਗੱਲਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਲੀ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਨਾ ਖੇਡੋਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਦੋਸਤੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਤੇ ਹਾਰ-ਜਿੱਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨੀ—ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ, ਬਸ ਇਕੱਲਾਪਣ ਹੀ ਪੱਲੇ ਪਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਐਪਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਨੇ, "ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਪਾਓ, ਹੀਰੋ ਬਣਾ ਦਿਆਂਗੇ" ਜਾਂ "ਅਵਾਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।" ਇਹ ਬੜਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਲੋਕ AI ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਬਦਲ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਈਮ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।

ਹੁਣ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਬਚਾਅ ਦੀ...

ਪਰ ਬੱਚਿਓ, ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਡਰਨ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। AI ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ 'ਚ ਮਾਚਿਸ ਦੀ ਤੀਲੀ ਨਾਲ਼ ਖਾਣਾ ਵੀ ਬਣਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਹੱਥ ਵੀ ਸੜ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ—ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ AI ਕੋਲ਼ ਜਾਓ। ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਮਿਲ਼ੇ, ਚਾਹੇ ਗਣਿਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ, ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਦਿਮਾਗ ਲਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਫਰੋਲੋ, ਟੀਚਰ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰੋ। AI ਨੂੰ ਬੱਸ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋ—ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਜਾਓ, ਉਦੋਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਉਸ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਸਿੱਧਾ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ, AI ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਤੇ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ "ਕੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ?" ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੀਜਾ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦਾ ਟਾਈਮ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਫੋਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਦਿਨ 'ਚ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ AI ਲਈ ਬੱਸ 30-45 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਮੁੱਕੇ, ਫੋਨ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਬਾਹਰ ਜਾਓ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ—ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ AI ਐਪ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੈਂਕ-ਖਾਤੇ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ-ਵੀਡੀਓ ਅਪਲੋਡ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਐਪ ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਮੰਗੇ, ਤਾਂ ਝੱਟ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ AI ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੁਕ-ਛਿਪ ਕੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਨਾਲ਼ ਰੱਖੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਐਪ ਜਾਂ ਗੇਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ "ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ?"

ਅਖ਼ੀਰ 'ਚ ਗੱਲ ਮੁਕਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਸ ਇੰਨੀ ਹੈ—AI ਇੱਕ ਵਧੀਆ "ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਨੌਕਰ" ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ "ਮਾਲਕ" ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਗਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੋਵੇਂ ਖੋਹ ਲਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ, ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਚ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ! ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬਣਾਓ, ਖੂਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਖੂਬ ਖੇਡੋ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। (ਸਮਾਪਤ)

**ਗੀਤੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ**
**9501499112**

# ਗਿਆਨ - ਮੁਕਾਬਲਾ

1. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਲੋਕ-ਸਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ?
(ੳ) ਤੂੰਬਾ (ਅ) ਸੱਪ
(ੲ) ਕਾਟੋ (ਸ) ਤਾਲ

2. 'ਇਹ ਥੇਵਾ ਮੁੰਦਰੀ ਦਾ ਥੇਵਾ....' ਵਿੱਚ 'ਥੇਵਾ' ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ?
(ੳ) ਹੀਰਾ (ਅ) ਮੋਤੀ
(ੲ) ਨਗ (ਸ) ਸੋਨਾ

3. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 'ਮੌਜੀ' ਅਤੇ 'ਹੰਸ' ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਸੀ?
(ੳ) ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ (ਅ) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ
(ੲ) ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਹਮਦਰਦ
(ਸ) ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ

4. ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਾਟਕ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
(ੳ) ਇਡੀਪਸ (ਅ) ਹੈਮਲੈਟ
(ੲ) ਡਾਲਜ਼ ਹਾਊਸ (ਸ) ਆਲ ਮਾਈ ਸੰਨਜ਼

5. ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਤੇ ਪਾਸ਼ ਦਾ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
(ੳ) ਦੋਵੇਂ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਹਨ
(ਅ) ਇੱਕ ਕਵੀ ਹੈ ਦੂਜਾ ਕਹਾਣੀਕਾਰ
(ੲ) ਦੋਵੇਂ ਕਵੀ ਹਨ
(ਸ) ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਦੂਜਾ ਉਰਦੂ ਕਵੀ

6. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ ਦੇ ਨਾਟਕ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
(ੳ) ਕਿੰਗ ਮਿਰਜ਼ਾ ਤੇ ਸਪੇਰਾ
(ਅ) ਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਸੂਰਜ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗਾ
(ੲ) ਪਾਗਲ ਲੋਕ
(ਸ) ਬੇਬੇ

7. ਸ.ਸ. ਅਮੋਲ ਤੇ ਸ.ਸ. ਮੀਸ਼ਾ ਦੋਵੇਂ ਕੀ ਹਨ?
(ੳ) ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹਨ
(ਅ) ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਹੈ ਦੂਜਾ ਚਿੱਤਰਕਾਰ
(ੲ) ਇੱਕ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਨਾਟਕਕਾਰ
(ਸ) ਇੱਕ ਵਾਰਤਕਕਾਰ ਤੇ ਦੂਜਾ ਕਵੀ

8. 'ਸ਼ਬਦ ਫ਼ਰਜ਼ੰਦ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
(ੳ) ਧੀ (ਅ) ਪੁੱਤਰ
(ੲ) ਭਰਾ (ਸ) ਪਿਤਾ

9. 'ਸਾਵੇ ਪੱਤਰ' ਦਾ ਲੇਖਕ ਕੌਣ ਹੈ?
(ੳ) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ
(ਅ) ਪ੍ਰੋ. ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ
(ੲ) ਪ੍ਰੋ.ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ
(ਸ) ਸੂਬਾ ਸਿੰਘ

10. 'ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਕਮਰੇ' ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ?
(ੳ) ਕਵਿਤਾ (ਅ) ਨਾਵਲ
(ੲ) ਨਾਟਕ (ਸ) ਸਫ਼ਰਨਾਮਾ

ਉੱਤਰ- 1 (ਸ), 2 (ੲ), 3 (ਸ), 4 (ਅ), 5 (ੲ), 6 (ੳ), 7 (ਸ), 8 (ਅ), 9 (ਅ), 10 (ਅ)

**ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਆਸ਼ਟ**
**9814423703**



Registered No. CHD/0062/2024-2026
Registered with the Registrar of Newspapers for India, New Delhi under R.N.I. 18176/71

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਸਕੱਤਰ, ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਨੇ ਫਲੈਰਿਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਐਡ ਪੈਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ, ਪਲਾਟ ਨੰ. 22, ਫੈਕਟਰੀ ਏਰੀਆ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਫੇਜ਼ 8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਤੋਂ 31 ਅਕਤੂਬਰ 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

ਸੰਪਾਦਕ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਮੁੱਲ: ₹20