

ਕਹਾਣੀ-1 ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕਥਾ

ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ (ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬਣਾਓ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪ ਭਗਵਾਨ ਸਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਭਗਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੜੀ ਦੇ ਘਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਜਨਮ ਲੈਣ। ਵੈਸ਼ਨੋ ਲੋਕੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜੈ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕਥਾ ਜਾਣੋ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਬਣਨਗੇ। ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਈ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ। ਸਰਵੋਤਮ ਹੋ ਗਏ। ਭਗਵਾਨ ਬਣ ਗਏ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਮਾ ਕੰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣਾ ਚਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 7 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਬੱਚ ਜਾਣਗੇ:

- 1) ਅੱਜ ਹਰ ਚੌਥਾ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਲਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 7 ਜਾਂ 8ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਟਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਥਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਓ। ਮਾਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਾੜਾ-ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਹੁਟੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸਦਾ ਭਾਰ 45 ਕਿਲੋ ਹੋਵੇ। ਖੱਬੇ ਦੰਡ ਦਾ ਘੇਰਾ 24 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਖੂਣ ਦੀ ਲਾਲੀ 12 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਲਓ।
- 2) ਮਰਨੇ ਵਾਲਾ ਹਰ ਚੌਥਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੇ ਮਹਿਮਾਨ ਬੱਚਾ ਦੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 45 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਮਾਨ ਮਾਂ-ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ

ਵਧੀਆ ਸੁਖੀ ਜੀਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸ

ਰੋਜ਼ਸਵੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲ ਰੱਬ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ-

ਹੇ ਰੱਬ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਰੱਖਿਆਂ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੱਤ ਮੈਨੂੰ ਦਿਓ।

ਉਹ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ (ਮਾਰ ਕੇ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਗੁੱਸਾ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ) ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਚ ਬੋਲਾਂਗਾ/ਬੋਲਾਂਗੀ, ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ।

ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ, ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵੀ।

ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਵਾਂਗਾ/ਧੋਵਾਂਗੀ।

ਰੱਬ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਝ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ।

ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ-ਨ-ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਇਸ ਨੂੰ ਤਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿਖਾਂਗਾ/ਸਿਖਾਂਗੀ, ਜਿਹੜਾ ਸਿਖਾਓਗਾ ਉਸਦਾ ਆਦਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ-

- 1) ਸਭ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਮਿਲੇ।
- 2) ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ।
- 3) ਸਭ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।
- 4) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਇਕੱਠੇ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਇਕੱਠੇ ਪੀਆਂਗੇ, ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਵਾਂਗੇ। ਸਭ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ।

ਹੇ ਰੱਬ, ਸਾਨੂੰ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਲੈ ਚਲੋ। ਚੰਗੀ ਸੋਚ, ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿਓ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਰੋਜ਼ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸਿਖਾਵਾਂਗੇ।

‘ਸੋਯਰ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- 3) ਕਈ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀਖਿਅਤ ਦਾਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਬੱਚ ਜਾਏਗੀ।
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਆਈ.ਏ.ਪੀ. ਦੀ ਇਹ ਸੰਘਟਨਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ, ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ, ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਦਾਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- 4) ਹਰ 15ਵਾਂ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਟੈਂਟਨਸ ਨਾਲ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਹਰ ਮੁੰਡਾ-ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਟੈਂਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਅੱਜ ਹੀ ਲਗਵਾਉਣ ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਇੱਥੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਨਮ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤਰੀਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਧੀਰਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਵਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ 11 ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਵੇਬ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.drhaj.com

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਸੀ। ਕੰਸ ਮਾਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਥੁਰਾ

ਲੈ ਗਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਮਥੁਰਾ ਦੇ ਰਾਜਾ ਨੰਦ ਕੋਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗਾਵਾਂ ਸਨ। ਪਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਯਸ਼ੋਦਾ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੁਕ ਨੂੰ ਯਸ਼ੋਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੁੱਕ ਨਾਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੰਨਪ੍ਰਾਸ਼ਨ ਸੰਸਕਾਰ:

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਨਪ੍ਰਾਸ਼ਨ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ ਖਵਾਇਆ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਨਪਦਾਰਥ ਖਵਾਏ। ਅੱਜ ਵੀ ਹਰ ਘਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੂਜੀ ਹਲਵਾ ਜਾਂ ਤੇਲ, ਘਿਓ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਚਾਵਲ ਖਵਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਚ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦਵੇ। ਡਾਕਟਰ ਹੇਮੰਤ ਜੋਸ਼ੀ ਦਾ ਪੰਚ ਅਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- 1) ਚਾਵਲ ਤੇ ਕਣਕ
- 2) ਇਕ ਦਾਲ (ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ, ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਆਦਿ)
- 3) ਥੋੜਾ ਤੇਲ, ਘਿਓ ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਈ
- 4) ਇਕ ਫਲ, ਕੇਲਾ, ਚੀਕੂ, ਪਪੀਤ ਆਦਿ- ਖਣਿਜ ਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇਣਗੇ
- 5) ਇਕ ਚਮਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਪੰਚ-ਅਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਦਾ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਦਾਲ ਚਾਵਲ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਾਲ ਚਾਵਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜਨਮ ਤਰੀਕ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ, ਲੰਬਾਈ

ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਘੇਰ ਮਾਪੋ। ਉਸ ਦਾ ਗ੍ਰਾਫ ਬਣਾਓ। ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਚੋਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਜਾ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸੀ, ਆਪ ਭਗਵਾਨ ਸੀ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮੱਖਣ ਚੋਰੀ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਥਾ ਇਸ ਸੱਚ ਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਦਾ ਸਮਾਨ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੰਗ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਣ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਕਰੇ, ਜੋ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਖਾ ਸਕਣ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੱਖਣ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਘਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਿਓ-ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 5ਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ, 5ਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਨਿਚਲੀ ਕਲਾਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ ਅਤੇ 1 ਮਿ.ਲੀ. ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਮੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਘਰ ਦਾ ਇਕ ਕੋਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਲ ਹੋਣ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾ-ਪੀ ਸਕਣ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ।

ਹਰ ਘਰ ਇਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਬੇਦਕਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰੋਵਰ ਸਭ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ, ਕੁਝ ਵੀ, ਕਿੰਨਾ ਵੀ, ਖਾਣ ਦੀ, ਪੀਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਟਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਡਿੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀੜੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਘਰ ਦਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨਾ ਜਲ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਕੀੜੀਆਂ ਮਤਲਬ ਆਂਡ-ਗੁਆਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਭਰ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਗੋਕੁਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨਾ ਬਣੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਵੀ ਖਾ ਪਾਉਂਗਾ। ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ

ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਘਟਣਗੀਆਂ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨੇ ਦੇ ਜਲ ਨਾਲ ਮੌਤ ਘਟਣਗੀਆਂ ਉਲਟੀ, ਦਸਤ, ਲੂ ਲਗਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ, ਪਿਆਸ ਨਾ ਬੁਝਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਲੂ, ਲਗਣ ਤੇ ਵੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨਾ, ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪਿਆਸਾ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੋਨੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਘਟਣਗੀਆਂ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਤੇ ਸੁਦਾਮਾ ਦੋਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਸਨ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਸੁਦਾਮਾ ਜੀ ਦੇ ਪੋਹੇ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਪੋਹਾ, ਛੋਲੇ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਖਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਬਣਨਗੇ।

ਸੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਬਣਨਗੇ। ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਂਦਿਪਨੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਪੜ੍ਹਨ ਗਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਜੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਬਲਰਾਮ ਕੁਸ਼ਤੀ ਲੜਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇਵਕੀ ਤਾਂ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਸ਼ੋਦਾ ਮਈਆ ਨੇ ਗੋਦ ਲਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ। ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਰਣ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਹੀ ਗੋਦ ਲਏ ਗਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲਓ। ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਮਾਯਾ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਭਾਰਤ ਦੀ 2001 ਸਾਲ ਦੀ ਜਨ ਗਣਨਾ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਸਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ, ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਾ ਲੋ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋ। ਮੰਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਸੋਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਦਰੋਪਦੀ ਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਨਰਕਾਸੁਰ ਦਾ ਵਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ। ਮਿੱਤਰ ਅਰਜਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਏਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਣਨ।

ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਯੋਗੇਸ਼ਵਰ ਮਤਲਬ ਯੋਗ ਦਾ ਈਸ਼ਵਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੈ। ਯੋਗ

ਮਤਲਬ ਯੋਗ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਸਤਰ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਸਤਰ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਯੋਗਾਸਨ ਹੈ। ਯੋਗਾਸਨ ਸਾਨੂੰ 116 ਸਾਲ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਟਾਲਦਾ ਹੈ।



ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਬਾਂਸੁਰੀ ਵਜਾਂਦੇ ਸੀ- ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਜ ਵਜਾਉਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਂਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕਥਾ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਨਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤਨਾਟਯਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਨਾਂਚ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਵੀ. ਲਗਾ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਨਾਂਚ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਨਾਂਚ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬਣੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਥਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਡਾ ਬੋਧ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।

ਜੈ ਹਿੰਦ

ਹੇਮੰਤ ਜੋਸ਼ੀ

ਕਹਾਣੀ-2

.....ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲੱਗੇ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਣੀ ਰਾਜੇ ਦਾ ਰਾਜ ਸੀ। ਉਹਦਾ ਇੱਕ ਮੁੰਡਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਸੀ ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ। ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਉਹ ਸੁਕੀ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਹਕੀਮਾਂ ਨੇ ਕਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਟਾਨਿਕ ਦਿੱਤੇ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ। ਪਰ ਬੰਟੀ ਬਬਲੀ ਟਿੱਡ ਭਰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵੀ ਬੜਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਟੱਟੀਆਂ ਸਖਤ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

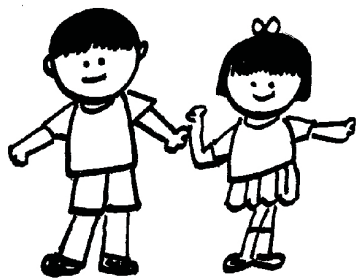
ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਦੋਨੋਂ ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਕੇ ਰਾਜਧਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰ ਗਏ। ਭੱਜਦੇ-ਭੱਜਦੇ ਥੱਕ ਕੇ ਉਹ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਗਏ। ਜੰਗਲ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸੰਤਾਨ ਆਦਿਵਾਸੀ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਉਹ ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਓਦਾ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹੇ, ਨਾਲ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਕਿਵੇਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ'। ਖੇਡੋ, ਕੰਮ ਕਰੋ ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਕਿੰਦਾ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ? ਬੰਟੀ ਬਬਲੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਹਾ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਜੰਗਲ ਵੇਖਣ ਚੱਲੇ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮਧੂਮਖੀ ਸ਼ਹਿਦ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਕੀੜੀਆਂ ਸ਼ੱਕਰ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਆਦਿਵਾਸੀ ਫਲ, ਲਕੜੀਆਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ ਦੋਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹਰ ਦਿਨ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਦੌੜਦੇ, ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਟਿੱਡ ਭਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮਸਤ ਸੱਦੇ। ਦਿਨ ਭਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲੇ ਤੇ ਗਏ। ਉੱਥੇ ਖੇਲ ਕੁੱਦ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਪੁਰਸਕਾਰ ਦੇਣ ਰਾਜਾ ਰਾਣੀ ਆਏ। ਬੰਟੀ ਅਤੇ ਬਬਲੀ ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪੁਰੇ ਬਣ ਗਏ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਰਾਜਾ-ਰਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾ ਸਕੇ। ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਰਾਜਾ ਰਾਣੀ ਦੇ ਪੈਰ ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਟੀ ਬਬਲੀ ਹਾਂ।

ਰਾਜਾ ਬੰਟੀ-ਬਬਲੀ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਗਿਆ ਬੰਟੀ-ਬਬਲੀ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ, ਪਤਲਾ ਅੰਨ ਖਵਾਇਆ। ਉਸ ਨਾਲ

ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੁਬਲੇ ਹੋ ਗਏ। ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਫਲ, ਜੰਗਲ ਦਾ ਮੇਵਾ ਖਾਂਦੇ ਸੀ। ਖੂਬ ਦੌੜਦੇ, ਖੇਲਦੇ, ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧੇ।

ਪਿਆਰੇ ਭਰਾਵੇਂ-ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ, ਪੇਸ਼, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਪਤਲੀ ਦਾਲ, ਨਾ ਦੇਵੋ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ 'ਉਹ ਥਾਂ' ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਸੰਦਦਾਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦਾਨ ਮੈਦਾਨ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਬਣਾਓ। ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚੰਗਾ ਪਸੀਨਾ ਛੁੱਟੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨੀ ਖੇਲ ਖੇਲਣ ਦੇ। ਵੇਖਿਓ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧਣਗੇ। ਭਾਰਤ ਭਾਗ ਵਿਧਾਤਾ ਬਣੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਕੁੜੀ-ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਬੰਦ ਬਣੇ। ਨਾ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੱਸਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਬੱਚੇ ਦੁਬਲੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਹ ਢਿੱਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਸ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਉਹਦਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੰਟੀ ਬਬਲੀ ਦੀ ਕਥਾ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ 15 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 112 ਕਰੋੜ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ, ਭਾਸ਼ਣ, ਐਸ.ਐਮ.ਐਸ., ਈ-ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੋਗੇ। ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਅਤੇ ਡਾ. ਜੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋਗੇ। ਪ੍ਰੇਣਾਦਾਯਕ- 'ਦੁਰਗਾ ਕਾਲੀ ਗੌਰੀ' ਇਹ ਨਾਟਕ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖੇ।



(ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰਨ)
ਰਾਹੁਲ
10+1 (ਆਰਟਸ)

ਕਹਾਣੀ-3

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸਵਾਸਥ ਮੁਕਾਬਲਾ
(ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮਸਤ ਬਣਾਓ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ)

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਮੌਤ ਰੋਜ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 20 ਫੀਸਦੀ ਮੌਤ ਨਿਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰਨ ਵਾਲੇ 89 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਦੁਬਲੇ, ਪਤਲੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਤਲਬ ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਓ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੌਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸਥ (ਸਹਿਤ), ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਘਰ ਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਨੇ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਰੋਣ ਲੱਗੀਆਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਬਾਕੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ।

ਅਸਫਲਤਾ ਸਫਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ।

ਪਰ ਸਿਯਾਰ ਅਤੇ ਲੁੰਬੜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਚਾਲ ਚੱਲੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮੁਰਗੀ ਅਮੀਰ ਘਰ ਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਾਨੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਵੜਾ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਆਏ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਓਏ ਤੂੰ ਰੋ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੋਲ ਮੋਟੀ ਨਾਨੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਉਹ ਵੀ ਬੜੀ ਪਤਲੀ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਾ ਖਾ ਕੇ ਮੋਟੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਂਦਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਨੰਬਰ ਪਾਵੋ। ਚਲੋ ਅਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਚੱਲੀਏ। ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਿਯਾਰ ਤੇ ਲੁੰਬੜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾਨੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਲੈ ਗਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਟੋਲੀ ਵੀ ਗਈ। ਨਾਨੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਤੋਤਾ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਸੀ।

ਸਿਯਾਰ ਬੋਲਿਆ, ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ-ਸੋਹਣੀ ਚਾਕਲੇਟ ਹੈ। ਟੀ.ਵੀ. ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਚਾਕਲੇਟ ਖਾ ਕੇ ਖੇਲਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ

ਹੀਰੋ-ਹੀਰੋਇਨ ਖਾ ਕੇ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਖਰਗੋਸ਼ ਬੋਲਿਆ। ਉਏ ਤੁਸੀਂ ਚਾਕੋ ਰਾਕਸ਼ਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ।

ਮੁਰਗੀ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ। ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਖਰਗੋਸ਼ ਨੇ ਸੁਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ।

ਚਾਕੋ ਰਾਕਸ਼ਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਕਸ਼ਸ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦ ਬੜੇ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਪਰ ਮਿਲਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਨੇ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹੀ। ਬੱਚੇ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਂਦੇ। ਚਾਕਲੇਟ ਦੰਦ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਦੰਦ ਗਿਰ ਜਾਂਦੇ। ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸ਼ੇਰ ਭੁੱਖਾ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਓਦਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰਨ ਲੱਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਰਾਕਸ਼ਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲੱਗੇ। ਉਹ ਖਾ ਕੇ ਰਾਕਸ਼ਸ ਦਾ ਖਾਣਦਾਨ ਫਲਣ-ਫੁੱਲਣ ਲੱਗਿਆ। ਉਸਦੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧਣ ਲੱਗੇ। ਉਸਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵੱਧ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰ ਸੌ ਕਰੋੜ ਦੀ ਬਹੁਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀ ਬਣਾ ਲਈ।

ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੈ ਕੀ ਹੋਇਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਗੀ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਆਦਤ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਗਈ। ਉਹ ਵੀ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਗਿਰਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਹ ਵੀ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖੇ ਟਿੱਡ ਮਰ ਗਏ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਚਾਕੋ ਰਾਕਸ਼ਸ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਗਈ।

ਅਭਾਗ ਨਾਲ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਚਾਰ ਸੌ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਚਾਕਲੇਟ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਾ ਕੇ 95 ਫੀਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪੈਰੀ ਹੱਥੀ ਲਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌ ਸਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਭਾਰਤੀ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਸੁਧਰਨਗੇ ਤਦ ਸੁਧਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਗਏ ਤਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਲਵੇ।

ਹਾਥੀ ਬੋਲਿਆਂ,

“ਲੈ ਤੇਰੇ ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ
ਗੋਲੀ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨ ਲੱਗੇ
ਚਸਮੇ ਬਦਦੂਰ।”

ਸਿਯਾਰ ਬੋਲਿਆ! ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਵੜਾ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੜੇ ਹੈ ਕਿ ਤੋਤਾ ਬੋਲਿਆ ਹੈ ਨਾ ਵੜਾ ਪਾਵ ਵੀ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਵਿੱਚ ਘੋੜੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਿਆ ਓਏ ਇਹ ਵੜਾ ਟਰਾਏ ਦੇ ਘੋੜੇ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟਿੱਡ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਟਰਾਏ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਸਾਰੇ ਬੋਲੇ ਨਹੀਂ। ਘੋੜਾ ਬੋਲਿਆ ਤੇ ਸੁਣੇ।

ਟਰਾਏ ਦੇ ਲਕੜੀ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਭੂਮ ਰੇਖਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੁਰਕੀਸਥਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਰਾਏ ਨਾਮ ਦਾ ਸੋਹਣਾ, ਵੱਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਉਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟਰਾਏ ਦੇ ਲੋਕੀ ਗਰੀਕ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਹੈਲਣ ਨੂੰ ਭਜਾ ਕੇ ਲੈ ਗਏ। ਉਸ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਗਰੀਕ ਦੇ ਲੋਕੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਲੈ ਕੇ ਟਰਾਏ ਗਏ। ਟਰਾਏ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਦਸ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੜਾਈ ਚਲਦੀ ਰਹੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗਰੀਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹ ਗਰੀਕ ਵਾਪਿਸ ਚਲੇ ਗਏ। ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟਰਾਏ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਲਕੜੀ ਦਾ ਘੋੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਘੋੜੇ ਦੇ ਪਹੀਏ ਸੀ। ਯੁੱਧ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਟਰਾਏ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿੱਤ ਦੇ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੋੜਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌ ਗਏ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੋੜੇ ਦੇ ਟਿੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਛਿੱਪੇ ਗਰੀਕ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਟਰਾਏ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹੈਲਣ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਗਏ, ਇਹੀ ਹੈ ਇਹ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟਰਾਏ ਦੀ ਹੈਲਣ। ਇਸ ਵੀਰਗਾਥਾ ਤੇ ਗਰੀਕ ਮਹਾਂਕਾਵਿ, ਹੋਮਰ ਨੇ ਇਲਿਆਡ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਰਚਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਘੋੜੇ ਦੇ ਟਿੱਡੇ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣ ਛੁੱਪ ਕੇ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੰਤੂ ਟਿੱਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਪੀਲਿਆ, ਟਿੱਡ ਦਰਦ, ਕੀੜੇ, ਉਲਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਉਹ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਬੋਲਿਆ “ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਓ”।

ਇਸ ਤੇ ਕੋਇਲ ਬੋਲੀ- ਚਲੋ ਮੇਰਾ ਗਾਣਾ ਸੁਣੋ

ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ

ਗੰਦਾ-ਮੰਦਾ ਖਾਧਾ ਤਾਂ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਧਾ ਤਾਂ
 ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਤੇ
 ਬੇਲਪੁਰੀ ਖਾਧੀ ਤੇ
 ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ
 ਉਲਟੀ, ਜੁਲਾਬ ਹੋਰ ਕੀ
 ਉਲਟੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੁਲਾਬ ਹੋਵੇਗਾ
 ਪੀਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਟਾਇਫੈਡ ਹੋਵੇਗਾ
 ਕਾਲਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੀੜੇ ਹੋਣਗੇ,
 ਉਮਰ ਦੀ ਰੱਸੀ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇਗੀ
 ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗਣਗੇ।
 ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲਾ ਲੱਗੇਗਾ।
 ਮੈਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਵਾਂਗੀ ਨਹੀਂ
 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇਵਾਂਗੀ ਨਹੀਂ
 ਤਾਂ ਉਲਟੀ, ਜੁਲਾਬ ਹੋਵੇਗੀ ਨਹੀਂ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕੀ ਮਰਨਗੇ ਨਹੀਂ
 ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਂਗੀ।
 ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੀ
 ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ
 ਹਿੰਦੂਸਤਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਿਰੋਗੀਸਥਾਨ

ਇਹ ਸੁਣ ਸਿਯਾਰ ਪਿਛੋਂ ਆਇਆ, ਲੁੰਬੜੀ ਬੋਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
 ਚਾਕਲੇਟ ਵੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਥੱਮਸਅੱਪ, ਕੋਕ, ਪੇਪਸੀ ਪੀਆਂਗੇ ਜਾਂ ਅਨਰਜੀ
 ਪੀਆਂਗੇ। ਇਸ ਤੇ ਹਿਰਨ ਬੋਤਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੋਲਿਆ “ਇਸ ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਤੇ
 ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਪੜਿਆ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੋਲਿਆ ਇਸ ਤੇ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ
 ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਰੰਗ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੈ। 10 ਰੁਪਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ
 ਕਿਉਂ ਗਲਾਣੇ ਹੈ? ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਅਮੀਰ ਹਾਂ? ਜਿਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ
 ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਿਉਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਏ? ਲੁੰਬੜੀ ਬੋਲੀ, “ਤਾਂ ਕਿ ਨਾਰਿਅਲ ਦਾ
 ਪਾਣੀ ਪੀਣ। ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਮਸਅੱਪ ਨਾ ਪਿਓ।

ਲੁੰਬੜੀ ਬੋਲੀ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਠੰਡਾ ਮਸਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੀ.ਵੀ.
 ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਖਿਲਾੜੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਸਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਚੰਗਾ
 ਖੇਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਾਟਲੀ ਲਿੱਤੀ। ਉਹ ਠੰਡੀ
 ਸੀ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਟਰਾ ਪਾਈ ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਲਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਮੁਰਗੀ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ

ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪੀ ਕੇ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰਨ ਲੱਗੀ। ਉਹ ਇੰਨੀ ਪਤਲੀ ਸੀ ਕਿ
 ਸਟਰਾ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰ ਗਈ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ
 ਲੱਗੀ। ਉਸਦੀ ਛਿੱਕ ਸੁਣ ਕੇ ਨਾਨੀ ਆਈ, ਨਾਨੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟਰਾ ਪਕੜਾ ਕੇ
 ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ। ਮੁਰਗੀ ਬਾਹਰ ਆਈ, ਨਾਨੀ ਨੇ ਪੁਛਿਆ “ਤੂੰ ਕਿ ਕਰ ਰਹੀ
 ਸੀ” ਉਹ ਬੋਲੀ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੀ
 ਹਾਂ। ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਤੈਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਘਰ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੌ ਰੁਪਏ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚੇ
 ਦੁਬਲੇ-ਪਤਲੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਨ ਸਮਝ ਕੇ 95 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ
 ਹਨ। ਅੰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ
 ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ
 ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੰਬਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ।

ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੌ ਗਰਾਮ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 90 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਾਂ ਦੇ, ਭੈਂਸ
 ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ 85 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾ
 ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਮਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ
 ਹੈ। ਉਹ ਘਿਓ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾ ਪਾਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
 ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਮਰਦੀ ਹੈ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ
 ਉਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਹਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ
 ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿੱਚ
 ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਮਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾ ਵਿੱਚ
 ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ
 ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭੁੱਖੇ ਟਿੱਡ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਲੈਟਰੀਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ
 ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦੇ ਲਈ
 ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਨਾ ਪਵੇ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ।
 ਇਹ ਸਭ ਪਤਲਾ ਅੰਨ ਪੀਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆ ਹਨ। ਪਤਲਾ ਅੰਨ ਨਾ ਪੀਓ ਨਹੀਂ
 ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕੋਇਲ ਬੋਲੀ ਮੇਰਾ ਗਾਣਾ ਸੁਣੋ ਅਤੇ
 ਉਹ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ:

ਦੁੱਧ, ਚਾਵਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਨਾਰਿਅਲ ਪਾਣੀ
 ਨੇ ਕੀਤਾ ਬੱਚਿਆ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
 ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਘੱਟ ਹੈ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਭੁੱਖ
 ਪਤਲੇ ਅੰਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ
 ਭੁੱਖ-ਭਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ
 ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੁਬਲੇ-ਪਤਲੇ
 ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 ਦੁੱਧ ਚਾਵਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰਮਾਰ
 ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ
 ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਦੁਬਲੀ-ਸਥਾਨ
 ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ
 ਖੂਨ ਨਿਚੋੜੇ ਸਫ਼ੈਦ ਨਾਲ
 ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਘਟਦੀ ਉਮਰ ਦੇ
 ਤੁਸੀਂ ਇਹਦਾ ਕਰਨਾ ਨਾ
 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਨਾ
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸਾਈ ਬਨਾਇਓ ਨਾ
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘਟਾਇਓ ਨਾ
 ਇਕ ਮੁਰਗੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ “ਅੱਜ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ
 ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਤਾਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ
 ਉਹ ਕਿਉਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

“ਹਾਂ” ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ, “ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਈ ਲੋਕੀ ਕੁਝ ਵੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੀ
 ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਟਿੱਡ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
 ਇਹ ਸਭ ਵਿਗਿਆਪਨ ਬਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 ਅਕਸਰ ਧੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਰਵੇਗੇ ਉੰਨਾ ਹੀ
 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਬਲਡਨ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰੀ
 ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਕੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਡਿੱਬੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ
 ਪਰ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰ
 ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਧੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ
 ਅਧਿਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਵੱਡੇ ਪਰ, ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਸਾਉਣੇ,
 ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਕਿਸਨੇ ਦਿੱਤਾ?
 ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਬੂਰੇ ਦਿਨ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਟਿੱਡ ਭਰਨ ਲਈ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ
 ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ?

ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਨ ਚੁਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਉਸ ਨੂੰ

ਰਾਜੇ ਨੇ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਮੰਤਰੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ
 ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਦੇ ਪਕੜਿਆਂ ਗਿਆ। ਰਾਜੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦੇ
 ਦਿੱਤੀ। ਰਾਜੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਗਰੀਬ ਦੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸ
 ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸ ਨੇ
 ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਹੋਈ। ਕਿਸ
 ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪੋਸਟਕਾਰਡ ਭੇਜਣਾ
 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕਰੇਗੇ ਉਹ ਹੀ ਭਰੇਗੇ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਜੋ ਕਰੇਗਾ

ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਮਰਨਗੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਕਰੋ ਨਾ

ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰੋ ਨਾ

ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ: ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਈਸਕਰੀਮ ਖਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤੇ
 ਖਰਗੋਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕੀ? ਕੋਇਲ ਬੋਲੀ

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੇਰਾ ਗਾਣਾ ਸੁਣੋ

ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ?

ਠੰਡੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਖਾਧੀ ਤਾਂ

ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਪੀਤੀ ਤਾਂ

ਸਰਦੀ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲਿਆ ਨਾ ਖੇਡੋ ਤਾਂ

ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਗਏ ਤਾਂ

ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ?

ਸਰਦੀ; ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕੀ?

ਸਰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ

ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਵੇਗਾ

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਕੀ

ਇੰਜੇਕਸ਼ਨ! ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੀ ਠੰਡੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਖਾਇਓ ਨਾ

ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਪੀਓ ਨਾ

ਸਰਦੀ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਿਓ ਨਾ

ਭੀੜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਨਾ

ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਨਾ

ਟੀ.ਵੀ., ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਹੋਵੇ ਨਾ

ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ?

ਮੈਂ ਨਿਰੋਗ ਰਵਾਂਗਾ ਹੋਰ ਕੀ।

ਇਸ ਤੇ ਲੁੰਬੜੀ ਬੋਲੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੋਟੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂਗਾ? ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸਿਯਾਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹਾਂ, ਵੀ ਮੋਟੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਸਿਯਾਰ ਬੋਲਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਜੂ ਬਾਦਾਮ ਖਾ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੇ ਨਾਨੀ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਦਾ ਤੋਤਾ ਬੋਲਿਆ “ਕਾਜੂ” ਬਾਦਾਮ, ਸਿੰਗਦਾਨੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਨਾਰਿਅਲ ਵਿਚ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਨੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਖਾਵੇ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਅਮੀਰ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰਗੀ ਬੋਲੀ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਾਜੂ ਬਾਦਾਮ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਗਰੀਬ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰਗੀ ਰੋਣ ਲੱਗੀ। “ਅਸੀਂ ਕਾਜੂ, ਬਾਦਾਮ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ” ਤੋਤਾ ਬੋਲਿਆ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਸਿੰਗਦਾਨੇ, ਖਾਇਆ ਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਰਿਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਆ ਕਰ। ਨਾਰਿਅਲ ਵਿੱਚ 60 ਫੀਸਦੀ ਮਤਲਬ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਨਾਰਿਅਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾਰਿਅਲ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਰੁੱਖ ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਨਾਰਿਅਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਨੂਮਾਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਾਰਿਅਲ ਦਿੰਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਰ ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਹਨੂਮਾਨ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਾਰਿਅਲ ਖਾਧਾ ਉਹ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹਨੂਮਾਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਕਟੋਰੀ ਤੇਲ ਪਿਓ ਭਲਾ ਬੋੜਾ-ਬੋੜਾ ਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵੀ ਮੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਜੂ ਬਾਦਾਮ ਭਲੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿੰਗਦਾਨੇ ਸਸਤੇ ਹਨ ਨਾਰਿਅਲ ਸਸਤਾ ਹੈ, ਕੁਰਡਈ (“ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੱਤਾ ਸਬਜ਼ੀ”) ਹੈ ਤਿਲ ਸੂਰਜ ਫਲ ਹੈ ਸੋਇਆਬੀਨ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਖਾ ਕੇ ਜਾ ਤੇਲ ਪੀ ਕੇ ਵੀ ਮੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਨਾ। ਇਹ ਨਾਨੀ ਇੰਝ ਹੀ ਮੋਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁੰਬੜੀ ਦਾ ਕਾਜੂ ਬਾਦਾਮ ਦੇ ਲਈ ਸੁਟਿਆ ਗਿਆ ਜਾਲ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਸਿਯਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੋਲੇ ਕਿ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸੇਬ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਅਮੀਰ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕੀ ਐਪਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਐਪਲ ਏ.ਡੀ. ਕੀਪਸ “ਡਾਕਟਰ ਅਵੈ” ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਐਪਲ ਖਾਈਏ ਕੀ?

ਇਸ ਤੇ ਤੋਤਾ ਬੋਲਿਆ “ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਐਪਲ ਏ.ਡੀ. ਕੀਪਸ ਡਾਕਟਰ ਅਵੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਐਪਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਤਰਾ ਹੈ, ਆਂਵਲਾ ਹੈ, ਬੇਰ ਹੈ, ਚੀਕੂਹੈ; ਪਪੀਤਾ ਹੈ ਇਹ

ਸਾਰੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਭਰਭੂਰ ਖਣਿਜ ਹਨ। ਜੇ ਸਭ ਖਾਧਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਉਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਐਪਲ ਏ.ਡੀ. ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਫਲ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਸਤ ਰਹੋ। ਇਹ ਬੋਲ ਕੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਨੇ ਇਕ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰੀ।

ਇਸ ਤੇ ਲੁੰਬੜੀ ਬੋਲੀ ਠੀਕ ਹੈ ਅਸੀਂ ਨਾਨਵੈਜ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਰਣ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਜਲਦੀ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਹਾਥੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਿਆ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਨਾਨਵੈਜ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੋ ਸਿਹਤ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਦੀ ਟੈਕਨੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੰਬਰ 724 ਹੈ। ਉਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ ਨਾਲ ਜੋ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਇਕ ਬੱਚਾ ਬੋਲਿਆ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦਾਲ-ਚਾਵਲ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਦਾਲ, ਚਾਵਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਤਾਂ ਦਾਲ-ਚਾਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਭੂਣੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦਾਲ ਦੇ ਚਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਕੁਰਕਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਖਾਇਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿੱਡ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ ਵੀ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਖਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਰਗੀ ਬੋਲੀ “ਨਾਨੀ ਤੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੋਟੀ ਹੋਈ? ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ “ਤੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ‘ਚਲ ਰੇ ਕਾਸ਼ੀਫਲ ਉਛਲ ਉਛਲ’ ਕਹਾਣੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ?”

ਸਭ ਬੋਲੇ, ਨਹੀਂ

ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ ਤਾਂ ਸੁਣੋ।

ਚਲ ਰੇ ਕਾਸ਼ੀਫਲ ਉਛਲ ਉਛਲ

ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤੱਦ ਮੈਨੂੰ ਇਹੀ ਸਿਯਾਰ ਲੁੰਬੜੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੋਲਿਆ “ਅਸੀਂ ਤੈਨੂੰ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ” ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਮੈਂ ਤੇਲ ਘਿਓ ਖਾਵਾਂਗੀ, ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੂੰਗੀ। ਦਿਨ ਭਰ ਚਨੇ, ਕੁਰਮੁਰ ਖਾਵਾਂਗੀ। ਲੱਡੂ ਵੜਾ ਖਾਵਾਂਗੀ। ਹਲਵਾ ਪੂਰੀ ਖਾਵਾਂਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਂਗੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਖਾ ਕੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਣੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੋਟੀ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਦਿਨ ਭਰ ਚਨੇ ਖਾਂਦੀ ਤੇ ਸਿੰਗਦਾਨੇ ਖਾਂਦੀ ਰਹੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਮੋਟੀ ਹੋ ਗਈ।

ਮੁਰਗੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਿਆ ਮੈਂ ਇੰਝ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਚਲੇਗਾ ਕੀ? ਨਾਨੀ ਬੋਲੀ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਦਿਨ ਭਰ ਠੋਸ ਖਾਇਆ ਕਰ ਅਤੇ ਜੋ-ਜੋ ਖਾਵੇਗਾ ਉਹ ਘਿਓ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਈ। ਪਤਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 95 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਤਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਭਜਾਈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਪਤਲਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੰਦੂਸਤਾਨ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਥੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਤਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਪਤਲੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਪਤਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦਾਲ-ਚਾਵਲ ਕਿਵੇਂ ਖਾਓਗੇ। ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਛੋਲੇ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੋਟੇ ਹੋਵੇਗੇ।

ਮੁਰਗੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦਾਣੇ ਚੁਗਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹ ਸੁਣ ਦੇ ਮੁਰਗੀ ਦਾਨੇ ਚੁਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੋਲ-ਮਟੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ-2 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਨਾਨੀ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਜ਼ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਛੋਲੇ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਖਾਓ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਵੀ ਖਾਓ ਉਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਮਚ ਭਰ ਕੇ ਘਿਓ ਪਾਓ। ਅਤੇ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਛੋਲੇ, ਨਾਰੀਅਲ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਆਦਿ। ਖਾਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਗੋਲ-ਮਟੋਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਕੋਲੀ ਸਲਾਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਗੋਲ-ਮੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਮੁਰਗੀ ਨੇ ਨਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਆਈ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਵੀ ਪਤਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਨਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਦੂ ਦੱਸੋ।

ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਚੱਲੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਤਰ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਬੋਲੋ। ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚੋ। ਗੀਤ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਵੇਂ ਠੀਕ ਲੱਗੇ ਉੱਝ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਤਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵੇ। ਦਵੇਗੇ ਨਾ? ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ ਜੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਵਾਂਗੀ”, ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੋਇਲ ਗਾ। ਕੋਇਲ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਮੰਤਰ

ਖੇਡਦੇ ਖੇਡਦੇ ਖਾਓ

ਖਾਂਦੇ-ਖਾਂਦੇ ਖੇਡੋ

ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਛੋਲੇ, ਦਾਣੇ ਰੱਖੋ

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ ਰੱਖੋ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਓ। ਮਸਤ ਰਹੋ

ਇਹ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਗਾਓ, ਨੱਚੋ

ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।”

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨੱਚਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਗਾਣਾ ਗਾਇਆ। ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਦਾਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਝ ਹੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚਣ-ਗਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸ਼ੱਕ ਕੀਤਾ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਨਾਨੀ ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ ਹੱਜਮ ਹੋਣਗੇ? ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ ਜੀ, ਵਿਰਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਹੇਮੰਤ ਜੋਸ਼ੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ ਵਧੀਆ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਟਿੱਡ ਪੀੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੁਰਗੀਆਂ, ਚਿੜੀਆਂ, ਚੂਹੇ ਸਭ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਭਰਿਆ-2 ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੁਣਦੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲਾਂ ਕੱਚੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ 10,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ ਹੀ ਖਾਓ। ਛੋਲੇ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਫਲ ਖਾਓ। ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵਾਂਗੇ?

ਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਨਮਕ ਨਾਲ ਦੰਦ ਘਿਸੋ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਓ।”

ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ? ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਸੁਣੋ। ਨਮਕ ਨਾਲ ਦੰਦ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰੋ। ਅੱਜ 85 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਕੀੜੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਉਸਦਾ ਹਲ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ, ਹੈ ਨਾ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਤਲੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੇ ਦੰਦ ਘਿਸੋ।

ਨਮਕ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਸੂਖਮ ਜੈਵ ਸ਼ਾਸਤਰ (ਮਾਇਕਰੋ ਬਾਇਓਲੋਜੀ) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਠਾਣੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ

ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਿੰਪਲੇਤਾਈ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ 190 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਇੰਝ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਨਾਨੀ ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕਾਕਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹਨ? ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ, ਰਾਮ ਦਾਸ ਸਵਾਮੀ ਦਾ ਦਾਸ ਬੋਧ ਪੜ੍ਹੋ। ਓਹ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜੂਠਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਮਾਂ-ਪਿਓ ਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। 85 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦੇ ਹਨ। ਗੋਲੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕਾਕਸ ਨਾਮਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਕੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜੋ ਅਮਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੜੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖਾਧਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਅਗਿਆਨਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੜੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਐਸਸੀਡਿਟੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੁੱਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਤੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਕ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨਾਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤੇ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ।

ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ, ਕੋਇਲ ਗਾਣਾ ਗਾਓ।

ਕੋਇਲ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮੰਤਰ

ਪਤਲਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਗਾੜਾ ਭੋਜਨ ਘੱਟ

ਫਲ-ਸਲਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਤੇਲ ਘਿਓ ਘੱਟ

ਨੱਚਣਾ-ਮਸਤੀ, ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਬੈਠਣਾ ਸੌਣਾ ਘੱਟ

ਹਲ ਚੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ

ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ:

1) ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਲ ਸਲਾਦ ਵਧਾਓ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਸੀ।

2) ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕੀਤਾ

3) ਕਦੇ ਵੀ ਅੱਧੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

4) ਕਦੇ ਬਹਿੰਦੀ ਨਹੀਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਚਲਦੀ ਹਾਂ, ਦੌੜਦੀ ਹਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ। ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੀ।

5) 20 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 100 ਸਾਲ ਚੁਸਤ ਰਹੋਗੇ।

ਉਏ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੁਆਦ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧੇਗਾ। ਟਿੱਡ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵੱਧਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਝ ਵਿਰਾਟ ਦੇ ਡਾ. ਵਿਨੀਤ ਦੰਡਵਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਰਿਆ ਵਾਂਗ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜੀਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਾਲਣ ਦੇ ਲਈ ਉਪਰਲੀ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਿੰਬੂ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲੱਸੀ ਪੀਓ।

ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅੱਧੇ ਪੇਟ ਭਰਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਭੁੱਖ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਖਾਓ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਤੇ ਸਲਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝਾੜੂ ਵਾਂਗ ਦੰਦ ਤੇ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਨ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਪਾਨ ਵੀ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੱਥੇ ਨਾਲ ਕੇਸਟਰੋਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੈਠੋ ਨਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਹਿੱਲਦੇ-ਢੁਲਦੇ ਰਹੋ। ਦਫ਼ਤਰ, ਸਕੂਲ 3 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਓ। 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਸ, ਰਿਕਸ਼ਾ, ਆਦਿ ਵਾਹਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇਜ ਚਲੋ, ਦੌੜੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਤੇਜ ਚਲੋ। ਯੋਗਾ ਸਿਖੋ। ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਕੋਈ

ਗਲਤੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ। ਕੋਇਲ ਗਾਣਾ ਗਾ। ਉਹ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ।

‘ਬੋਝਾ ਮਿਠਾ ਬੋਲੋ ਨਾ
ਕੋੜਾ ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਨਾ
ਫਾਲਤੂ ਲੜੋ ਨਾ।
ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਇੰਝ ਦੇ ਬਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਪਓ ਨਾ
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਦੇਖੋ
ਸਹੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲੋ
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੋਲੋ ਨਾ

ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨਾਨੀ ਜੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਕੋਇਲ ਗਾਂ। ਉਹ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ।

‘ਫਲ-ਸਲਾਦ ਫੱਸਟ ਕਲਾਸ
ਪਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ
ਬਾਹਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੈਕੰਡ ਕਲਾਸ
ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਥ੍ਰਡ ਕਲਾਸ

ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨਾਨੀ ਇਹ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਫਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂਗੇ?
ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ। ਕੋਇਲ ਗਾਂ। ਕੋਇਲ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ:

ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੰਤਰ
ਖੇਡਦੇ-ਖੇਡਦੇ ਖਾਓ
ਖਾਂਦੇ-ਖਾਂਦੇ ਖੇਡੋ।
ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ
ਛੋਲੇ-ਦਾਨੇ ਰੱਖੋ।
ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਬਣੋ।
ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਦਾ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦਾ
ਯੋਗ-ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ
ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦਾ
ਫਾਰਮੂਲੇ, ਟੇਬਲ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ
ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ

ਫਿਰ ਨਵਾਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ
ਰੋਜ਼ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਫਿਰ ਨਾਸਤਾ, ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦਾ
ਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਨੇਕ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ
ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ ਬੋਲਣ ਦਾ
ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ
ਸੁੱਖੀ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ
ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਰਹਿਣ ਦਾ
ਭਾਰਤ ਭਾਗਵਿੰਧਦਾਤਾ ਬਣਨ ਦਾ
ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ
ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਦਾ ਉਧਾਰ ਉਤਾਰਨ ਦਾ

ਅਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੰਤਰ ਰੋਜ਼ ਬੋਲਾਂਗੇ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਟਾਲਣ ਦਾ ਮੰਤਰ ਦੱਸੋ। ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਕੋਇਲ ਗਾਂ। ਉਹ ਗਾਉਣ ਲੱਗੀ:

ਬਿਮਾਰੀ ਟਾਲਣ ਦਾ ਮੰਤਰ
ਮੀਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗਏ ਤਾਂ
ਹਰ ਵਾਰ ਭਿੱਜੋਗੇ
ਅੱਗ ਦੇ ਕੋਲ ਗਏ ਤਾਂ
ਹਰ ਵਾਰ ਸੜੋਗੇ
ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਗਏ ਤਾਂ
ਹਰ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ
ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਂਦਾ ਤਾਂ
ਹਰ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ
ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ;
ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਲ ਜਾਉਂਗਾ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਂਉਂਗਾ
ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ।
ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਂਗਾ।
ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ।
ਸਭ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਵਾਂਗਾ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ। ਪਰ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੱਤ ਵਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਆ ਜਾਓ। ਯੋਗ, ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਗਣਿਤ ਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਟੇਬਲ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹੋ। ਯਾਦ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜਾ ਕਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਹ ਪੜ੍ਹ ਲਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਬ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੋ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸੂਰਜ ਉੱਗੇਗਾ।

ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿਨਟ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਬ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰੀਏ, ਇਹ ਸੋਚੋ। ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਤਿਹਾਸ, ਭੂਗੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਿਕਨਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਐਤਵਾਰ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਓ।



ਰੋਜ਼ ਇੰਨਾ ਖੇਡੋ ਕਿ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਸੀਨਾ ਆਵੇ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਆਓ। ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਜਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ? ਕਿਨ੍ਹੀਆ ਡਿਗਰੀਆਂ ਹਾਸਿਲ ਡਾ. ਸ਼੍ਰੀ ਕਾਂਤ ਜਿਚਕਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸਵੀਂ-ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਵਿੱਚ ਮੈਰਿਟ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੈ। ਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਬਿਲਕੁਲ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ। 16 ਵਿਦਿਆ 65 ਕਲਾਵਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਿੱਖੇ। ਖੇਡੋ, ਟੱਪੋ ਬਣੋਗੇ ਨਵਾਬ। ਮਤਲਬ ਜੋ ਖੇਲ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਘੰਟਾ ਮੈਦਾਨੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਸਬਕ ਖੇਲ ਮੈਦਾਨ ਚੋਂ ਮਿੱਥੇ ਹਨ।

ਮਤਲਬ ਯੋਗ ਬੰਦਾ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਮਨ ਨਿਯੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਵੀ., ਇੰਟਰਨੈਟ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਭ ਯੋਗ। ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਬਿਕਾ ਯੋਗ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਯੋਗ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸੁਪਰਮੈਨ, ਸੁਪਰਵੂਮੈਨ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਜੇਤਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਯੋਗੀ ਬਣੋ। ਜਗ ਜੀਤੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ 23 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 115 ਕਰੋੜ ਭਾਰਤੀਯ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ, ਐਸ.ਐਮ.ਐਸ., ਇਮੇਲ, ਫੋਨ, ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ., ਅਖਬਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੈ ਹਿੰਦ

(ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰਨ)

ਨੰਪੂਰ

ਐਮ.ਕਾਮ-1

Story Therapy 4

From care to Advocacy 4 useful stories: true & amazing

1st story:

Told by the hero himself. In pre independence India, Before 1947, there was a poor man named Mr. Kolhatkar. He was working in a private insurance company at Satara. When he was 55 years old, one day his company made retirement age 55 years & retired him.

Now for survival, he had to get another job.

But he wanted to do advocacy.

He wanted to write Sanskrit "PATANJALI YOG SUTRA" in Marathi so that people could benefit from it.

But this was a full time job.

And a non paying one.

He did not take another job.

He started working on Patanjali sutra. To cut costs, he & his wife skipped dinner forever.

He writes "I was weak since childhood. With small problems, I would get Palpitation and throbbing in my heart. But with Yoga this all disappeared. I had poor vision & specs. My vision improved, specs were no more needed. Twice I had injuries. Each time my nail

came out, but new nails came in 11 days.

He lived healthy 93 years. Very few doctors live so long.

He worked 4 am to 11 pm for 5 years. Within 15 days of finishing this work, this SSC pass man got D. Lit.

His book, PATANJALI YOGA". "Text book of Indian Science of Psychology, Psychiatry & Mind Control". Every one should read it. It will improve our child care. It will improve our personality and life. All must learn Yoga. All Currently popular Yogas are born out of Patanjali Yoga.

It has 8 arms. So it is also called as Ashtangayoga. "Yogasan is one of them".

"Yogya means right".

YOGA is right way of living "

YOGA makes you superman & superwoman. You have to experience it.

This story has 3 lessons :

1. Learn Yoga .Live long healthy & happy.

2. Give time, money, life for the issues close to our heart.

3..Do child care advocacy.

2nd story:

In Pre Independence days young Tilak & Agarkar wanted to do some thing for the country. They did advocacy. They started newspapers

Kesari & Maratha. Nehru & Gandhi also started News papers. The mass awakening led to Independence of India .

We still have to win over illnesses, I g n o r a n c e, Poverty etc. To win over them we need to do advocacy.

All good we know we all should share with all with help of media i.e. Newspapers, TV, Radio, Internet & in

G a p s h a p (Gossip) & Speeches in all languages. For example ,in 1947 in pre independence days, average Indian lived 35 years. Today he lives 68 years. Our Independent Motherland has doubled our life. We can repay this debt by educating all with all good we know.

3rd story

French man Jean-Jacques Rousseau wanted to advocate the cause of democracy. He wrote a book named Of the Social Contract, Principles of Political Right . That gave birth to Democracy. German man Karl Marx wanted to advocate the cause of exploited labour. He wrote “Das Capital”. That gave birth to communism.

So that is power of books, & words. Write your good ideas & reach them to all.

A great thinker, writer is hidden inside you. Bring the thinker out.

You will supercede Rousseou, Marx,

Vyas,Valmiki or Harry Potter’s author J.K.Rowling. The world is waiting with garlands for you.

SO RISE WRITE & SPEAK

Make people wiser.

In YOUR own mother tongue & all international languages.

4th story:

Story of Confucius:The Chinese guru (551 B.C.E. – 479 B.C.E)

In his times he was not happy about ther things happening in the society.(Like all of us.)

SO HE WENT TO THE KING AND SUGGESTED SOLUTIONS & REFORMS. King did not listen. That time China was made of 36 states.One after another he went to 36 kings. None listened to him. Finally he went to the forest. 250 disciples went with him. He made an ashram. He lived, preached and died there.

When ever these kings had problems they remembered teachings of Confucius,& were benefitted. Gradually what confucius said became social norm.It is followed even today in China, Korean, Japan and Vietnam.

His useful famous teaching is “ treat others as

you want them to treat you.”

Better safe than sorry

Words are like arrows. You can not take them back. So use them carefully. Say them to your self in mind, and filter unnecessary words before speaking out anyone.

Some times there is difference in what you wanted to communicate and what the journalist understood.

To avoid this, request the journalist friend to possibly show you the copy before sending it to press.

Give a written copy of what you want to tell, so that there are no errors in communication.

How to write an article?

This is Wisdom of great authors. Share this with your children, friends, staff, everyone. Translate in your mother tongue & tell all.

1. Have Patience. Rome was not built in a day.
2. Write something daily. Practice makes a man perfect.
3. Start with writing diary daily.
4. KISS “Keep It Simple Sir”
5. Do not be tempted with big words & phrases.
6. Do not wait for a great idea or a great kick start. A river is small in beginning.
7. No one has time for a big article. Which is the best

article, paragraph, sentence, word? The smallest. Between 2 words, choose simpler word.

Avoid repetition.

8. You should have something to say. Write each idea on the topic in a separate paragraph on a separate sheet. When all ideas are written arrange them logically. The whole article should be like a nice story. This is more easily done on a computer. A good draft undergoes corrections few times. After completing sleep over it overnight. Many times new ideas come up overnight. Do a spell check. Ask a colleague to read and to help in improving it. Ask a language professor or teacher to read it.

9. Any time is good time for writing. However in mornings creativity is highest. See if you can rise early & write.

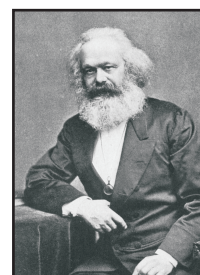
10. The moment the draft is ready, send it for publication.

11. Tell all & tell us your experience.

12 Use Internet. T.V. Radio, news papers.



LOKMANYA TILAK



KARL MARX



J.K. ROWLING



CONFUCIUS

ਕਹਾਣੀ-5
ਕਹਾਣੀ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਜੀ ਦੀ
(ਪਾਗਲ ਡਾਕਟਰ ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਦੀ)

ਲਗਭਗ 200 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਹੰਗੇਰਿਅਨ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਇਗਨਾਸ ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਸੀ। ਉਹ ਅਸਟ੍ਰਿਆ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿਓਨਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਨੀਚੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ।

ਵਿਓਨਾ ਦੀ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਵਿਓਨਾ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਕਾਫੀ ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਨੇ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਖਿਆ: ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ?)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਚਕੀ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸਾਥੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਰ ਗਏ।

ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਨੇ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਚਕੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕਮਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਵੇਰੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਦੇ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਜਾ ਕੇ ਗਰਭਵੱਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜਨਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕਮਾਲ ਹੈ। ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੀ ਗਰਭਵੱਤੀ ਇਸਤਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਕਾਰਬੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ।

ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੌਣ ਕਰੇ? ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਉਂ ਸੁਣੇ?

ਇਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਡਾਕਟਰ ਪਿੰਡ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਰਡ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਮਰਨਾ ਘੱਟ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ।

ਪਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਹਕਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਨਿਚਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੰਗੇਰਿਅਨ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਉਂ ਮੰਨਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਓਨਾ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। ਪੋਸਟ ਦਾ ਮਤਲੱਬ ਹੰਗੇਰੀ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬੁੱਢਾ ਪੋਸਟ, ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਡੰਯੂਬ ਨਦੀ ਦੇ ਪੂਰਬ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਉਹ ਹਰੇਕ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨ ਦਿਓ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਓਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਡ / ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਜਖਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਜਖਮੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਗਰਭਵੱਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਬਿਮਾਰ ਗਰਭਵੱਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਰ ਗਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੁੱਲ ਗਏ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਿਸਟਰ ਨਾਮਕ ਸ਼ਾਸਤਰ ਨੇ ਜੰਤੂ ਸੰਸਰਗ ਨ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰਹੋ, ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੈਪਸੀਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਿਸਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੀਖ (ਪਾਠ)

- 1) ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸੰਖਿਆ ਸਵਾਲ, ਬਹੁਤ-ਸਾਰੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ

ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਲ ਖੋਜੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਓ।

- 2) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨ ਕਰੋ, ਪਾਗਲ ਨ ਬਣੋ। ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- 3) ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ।
- 4) ਹਰ ਵਾਰੀ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- 5) ਸਾਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ, ਸਫਾਈ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।
- 6) ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕੀ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮੂੰਹ ਧੋਂਦੇ ਸਨ।

ਸਮਸ਼ਾਨ ਜਾ ਕੇ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ। (ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਖਾਨੇ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੇ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ)।

ਸਿਮੇਲ ਵਾਈਸ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇਰਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੈ।

ਸੋਅਰ ਪਾਲੋ, ਸੂਤਕ ਟਾਲੋ।

ਸੋਅਰ ਮਤਲਬ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ। ਸੂਤਕ ਮਤਲਬ ਬੱਚਾ। ਸੂਤਕ ਮਤਲਬ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰਨ ਦਾ ਦੁੱਖ। ਸੋਅਰ ਪਾਲਣਾ ਮਤਲਬ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਨਮ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਵਾ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਸਭ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਪੱਪੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ 60 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਨਿਯਮ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਅਰ ਪਾਲਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਟਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸੂਤਕ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

‘ਸੋਅਰ ਪਾਲੋ, ਸੂਤਕ ਟਾਲੋ’ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵੇ। ਨਵੰਬਰ 2010 ਵਿੱਚ ਟਾਇਮਸ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਘਰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਮਾਨਵੀ ਵਿਸ਼ਟ ਵਿੱਚ ਏ. ਕੋਲਾਯ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਲਿੱਤੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਾਨਵ ਵਿਸ਼ਟ ਵਿੱਚ ਏ. ਕੋਲਾਯ ਕੀਟਾਣੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਅਸਵੱਛ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਾਫ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਏ. ਕੋਲਾਯ ਕੀਟਾਣੂ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਘਰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਗ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ, ਦਵਾਖਾਨੇ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਫੈਲਣ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨੀਚੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- 1) ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਡਾਸ- ਬਾਥਰੂਮ ਹੋਵੇ।
- 2) ਅਮੇਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਦੁਕਾਨ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੰਡਾਸ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- 3) ਹਰੇਕ ਸੰਡਾਸ ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਤੇ ਸਾਬਣ ਰੱਖੋ।
- 4) ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਤਲਾ ਸਾਬਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- 5) ਇਹ ਪਤਲਾ ਸਾਬਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋਵੇ।
- 6) ਰਾਖ ਵੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਬਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਬਾਥਰੂਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਜਾਂ ਧੋਣ ਇਹ ਯੂਨੀਸੇਫ ਨੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਸਮਾਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸ਼ੁੱਧੀ 121 ਲੱਖ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੂਸ਼ੀਸ਼ਿਤ ਮਤਲਬ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਸ਼ੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਧੋਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਚਲੋ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੂਸ਼ੀਸ਼ਿਤ ਬਣਾਏ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੂਵਿਚੋਂ, ਸੀ ਵਿਚੋਂ, ਪਸੀਨੇ ਵਿਚੋਂ, ਆਸੂਆਂ ਵਿਚੋਂ

ਕੀਟਾਨੂ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦੂਜੇ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਨੀਚੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਉਪਾਅ ਕਰੋ:-

- 1) ਜਿੰਨਾ ਫਰਕ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- 2) ਹਰ ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਕੋਲ ਸਾਬਣ ਰੱਖੋ। ਫਲੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਵਰ ਲਗਾਓ।
- 3) ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂਪੇਪਰ ਰੱਖੋ।
- 4) ਜਿੰਨੇ ਕੀਟਾਨੂ ਫਲੈਸ਼ ਦੀ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਟਾਨੂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ, ਹੈਂਡਲ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬਟਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪੀਰੀਟ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਵਾਈਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਨੂ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨ ਕਰੋ। ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਪੋਸ਼ਾਕਾਂ ਦਿਓ। ਉਹ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੀਟਾਨੂ ਮਰ ਜਾਣ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਟਾਨੂ ਮਰਦੇ ਹਨ।

- 5) ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਕੇਂਦਰ ਹਰ ਚੱਕ ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਲਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਝੂਠਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਦਾਸ ਬੋਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤੀਯ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕੀਟਾਨੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਇੰਝ ਹੈ:-

- 1) ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਸ਼ਾ ਖਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕੋਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੱਢੀ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 2) ਥਾਣੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਗਿਆਸਾ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਰੇੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਤਾਂ 75 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਦਾਰਥ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖਾਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਪੰਚਾਤਾਰਾਕਿਤ ਹੋਟਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ

ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ।

- 3) ਪੂਨੇ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਮੀਰਾ ਬਾਪਟ, ਡਾ. ਪ੍ਰ. ਕੁਲਕਰਨੀ ਸਭ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 81 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- 4) ਕਲਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਲ-ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ ਹਾਯਜੀਨ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਉਥੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਨਾਥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਕੱਤਾ ਦੇ ਕਾਲੀ ਮਾਤਾ ਮੰਦਿਰ ਆਦਿ 25 ਦੇਵੀ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤੇ 25 ਤੋਂ 27 ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ੮. ਕੋਲਾਯ ਮਿਲੇ। ਹਰੇਕ 100 ਮਿ.ਲੀ. ਵਿੱਚੋਂ 180 (ਇੰਡੀਆ ਟੂਡੇ 29-2-93) ਇਹ ਤੀਰਥ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਨਿਸ਼ੱਧ ਹੈ।

ਪਾਠ- ਮੰਦਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਪਰ ਤੀਰਥ ਪ੍ਰਸਾਦ ਨਾ ਲਓ। 5 ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ 4 ਵਾਰੀ ਟਿੱਡ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗਾ।

ਟਾਇਫਾਇਡ ਮੇਰੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੇਰੀ ਮਿਊਯਾਰਕ ਬੇਲੂਵਹੀ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵੰਡਣ (ਦੇਣ) ਵਾਲੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਫਾਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ 1300 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਫਾਇਡ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਵਾਖਾਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹੀਆਂ ਮੇਰੀ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਫਲੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਪੇਪਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਖਬਾਰ ਰੱਖੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 121 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ।

ਡਾਕਟਰ ਅਨਿਲ ਮੋਕਾਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ- ਇਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਸਾਫ਼, ਪਰ ਫਲੈਸ਼ ਬਾਥਰੂਮ ਗੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣਾਈ ਤੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ- ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਫਲੈਸ਼ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਫਿਰ ਇਹ ਗੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗਾ।

ਮੇਰੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ, ਘਰ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਪਿੰਡ, ਲੋਕ, ਦੇਸ਼ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੈ। ਪਰ ਫਲੈਸ਼ ਬਾਥਰੂਮ ਗੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਗੰਦਾ ਹੈ। ਚਲੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ।

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦੀਵਾ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ 121 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਝ ਕਰੀਏ:- ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਨ, ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ, ਇਮੇਲ ਤੋਂ। ਭਾਸ਼ਨ, ਅਖਬਾਰ, ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ., ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਡਾ. ਹੇਮੰਤ ਜੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਡਾ. ਅਰਚਨਾ ਜੋਸ਼ੀ, ਜੋਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਰਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੈ ਹਿੰਦ, ਜੈ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ।

ਕਵਿਤਾ

ਮੇਰੀ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਹੈ ਚੰਗੀ,

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ ਗੰਦੀ,

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੇਰਾ ਦਫ਼ਤਰ ਹੈ ਚੰਗਾ,

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ ਗੰਦੀ,

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੇਰੀ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਥਾਂ ਹੈ, ਚੰਗੀ

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ ਗੰਦੀ,

ਮੈਂ ਇਹਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੇਰੀ ਰੇਲਵੇ ਹੈ ਚੰਗੀ,

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ ਗੰਦੀ,

ਮੈਂ ਰੇਲਵੇ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਚੰਗਾ,

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ ਗੰਦੀ,

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਮੇਰਾ ਘਰ, ਦਵਾਖਾਨਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ ਚੰਗਾ,

ਪਰ ਫਲੈਂਸ ਹੈ?

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਾਂਗਾ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰ)
ਨੂੰਪੂਰ

ਐਮ.ਕਾਮ-1

About Authors

Dr. Hemant & Ar. Archana are both pediatricians practicing paediatrics for last 33 years. Their new ideas developed while practicing are given here.

They thought of maternity leave of 6 months for working mothers. They campaigned for it. Now it is granted by the central government of India and few state governments, banks and other establishment. They worked for Hindi names on medicines. Now most drugs carry Hindi names in India.

They have 6 publications in Indian Pediatrics. They got Indian Academy of paediatrics' James Flett Medal for their research paper on clinical trial of measles vaccine. They bring out a marathi annual health care volume every year for last 14 years. They honour writers who write popular Medicine in Marathi in media with "Arogya Dnyaneshwar Award for last 10 years. They bring out multilingual publications "Arogya Dnyaneshwari which has child health article in 10 Indian languages. Their child health website www.drhaj.com has child care information in 10 Indian languages, English & German.

Vote for a change
Vote for new ideas
Vote for grass root worker
Vote for multilingual
Dr.Hemant Joshi

