ਕਾਂਡ ਤੇਰਾਂ

ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ

ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ–ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਰਨਾ। ਉਂਞ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦਿਆਂ (ਲੇਖ, ਕਹਾਣੀ, ਨਾਵਲ ਾਦਿ) ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ੇਖ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰੇ ਬਣਾਉਣ ਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰੇ ੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਤਾਂ ੀ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਲਿਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਪੈਰੇ ਜਿੰਨੀ ਰਚਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 'ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ' ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜੋਗੀ ਸਮਗਰੀ ਹੀ ਜੁਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ' ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਾ 'ਸਕੂਲ' ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਗਰੀ ਇੱਕ ਪੈਰੇ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੈਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਵੀ ਲਿਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਹੁਨਰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਜਾਪੇ। ਪੈਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਮ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਾਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੱਚੀ-ਤੀਹ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਟ੍ਰਿਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪੈਰਾ ਲਗ-ਪਗ 150 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਰੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਲਿਖਤ ਦੇ ਗੁਣ–ਗਠਨ, ਤਰਤੀਬ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਪੈਰਿਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪੈਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

Scanned with CamScanner

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ

ਘਰ ਵਾਂਗ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਖਿਲਾਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੇ ਤਾਂ ਗੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੈਲੇਗੀ। ਕੁਝ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਚੱਲਣ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਮ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਫ਼ਾਈ ਸੇਵਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਘੱਟ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਪੁਸਤਕ

ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਸੀਤਲ ਦਾ ਨਾਵਲ 'ਤੂਤਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਖੂਹ' ਮੇਰੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਮੈਟ੍ਰਿਕੁਲੇਸ਼ਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਜੋਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਵਲ ਇੰਨਾ ਰੋਚਕ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 1947ਈ: ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਜੀਵ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਿਤਰਿਆ ਹੈ। ਨਾਵਲਕਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਫ਼ਿਰਕੂ ਫ਼ਸਾਦਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਉਘਾੜੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲੀ ਬਾਬੇ ਵਰਗੇ ਦੇਸ-ਭਗਤ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੰਨੇ ਸ਼ਾਹ ਜਿਹੇ ਲਾਲਚੀ ਪਾਤਰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਵਲ ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਏਕਤਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ, ਦੇਸ-ਭਗਤੀ ਆਦਿ ਨਰੋਈਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਾਵਲ ਬੜਾ ਸਸਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਛਪਾਈ ਸੁੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੂਤਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਖੂਹ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲ਼ਾ ਟਾਈਟਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਸਿਨਮਾ

ਸਿਨਮਾ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਦਾ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ—ਕੰਨ ਅਤੇ

ਅੱਖਾਂ– ਉੱਤੇ ਤੀਖਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਫ਼ਿਲਮ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਲਾ ਦੋਂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਜੁਟਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਨੇਮੇ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਮਗਰੀ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਹੱਤਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਨਮੇ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੜੇ ਰੋਚਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਂਞ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ

ਇਹ ਪੂਰੀ ਤੁਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ– ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗੁਣ ਚਲੀਐ। ਇਸ ਤੁਕ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਆਪ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ । ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦੇ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਂ-ਵਾਚੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਿਆਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣਗੇ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਮਾਨਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼

ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬੜੀ ਗਹਿਮਾ-ਗਹਿਮੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਟਿਕਟ ਲੈਣ ਲਈ ਬੜੀ ਬੇਤਾਬੀ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੀੜ ਕਦੇ ਇੱਕ ਬੱਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਲਰਦੀ ਹੈ ਕਦੇ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਨੂੰ। ਕੁਝ ਬੱਸਾਂ ਭਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕੁਝ ਭਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ-ਕੋਈ ਬੱਸ ਜਿਸ ਦਾ ਅਜੇ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖਲੋਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ

ਟਾਂਗਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਲੋਕ ਬੱਸ-ਅੱਡੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਬੱਸਾਂ ਤੋਂ ਉਤਰੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੋਡਾ ਆਦਿ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਲੀ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੱਸਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਲਾਹੁੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਤੇ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਸ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ— ਬੱਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ, ਟਿਕਟਾਂ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦਿੰਦੇ ਕੰਡਕਟਰ, ਰਾਹ ਮੰਗਦੇ ਰਿਕਸ਼ੇ ਅਤੇ ਟਾਂਗਿਆਂ ਦੇ ਚਾਲਕ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨ, ਨਿੱਕੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ । ਬੱਸ-ਅੱਡਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਸਦੀ-ਰਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸੰਤੁਲਿਤ-ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਮ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਸ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਆਦਿ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਅਨਾਜਾਂ, ਦਾਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ਼ਾਂ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ਼ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਉਡੀਕਦਿਆਂ ਅੰਤ ਨੂੰ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ, ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਝਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਸਭ ਨੂੰ ਪਰਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਘੜੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਅੱਗੇ ਬੇਤਾਬ ਹੋ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੌਖ਼ਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਚਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਆਵੇਗਾ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੌਕੇ-ਦੇ-ਮੌਕੇ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਨਾ

ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹੇ–ਪੜ੍ਹਾਏ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਲ ਭਰ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੰਨੇ ਜਿਹੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਘੜੀ ਪਰਾਏ ਆਸਰਿਆਂ ਵੱਲ ਤਕਦੇ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਇਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬੜੀ ਬੇਕਰਾਰੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਰਲ਼ੇ-ਮਿਲ਼ੇ ਖ਼ਿਆਲ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ।

ਜਹ ਕਰਣੀ ਤਹ ਪੂਰੀ ਮਤਿ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਤੁਕ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਉਂਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਚਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁਰਾ ਲਏ ਤਦ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਚਿਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਚੋਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਰਹੇਗਾ, ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਚੋਰੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਸੁਆਲ ਪੱਕ ਜਾਵੇਗਾ । ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ ।ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰਿਆ ਜਾਵੇ । ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ ।ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਿਓਂਤਬਧ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ।ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣੋ ਬੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਵਾਹ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਬੇਲੋੜੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਰ ਨਾਲ਼ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।ਉਂਵ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਉਸ ਦੇ

Scanned with CamScanner

ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਗਰ ਆਚਰਨ ਦੀ ਝਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਛਿਣ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਸ੍ਰੀ ਹਿੰਮਤ ਰਾਏ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲਗ-ਪਗ ਅੱਸੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਦੇ ਪਰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੀਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੂੰਡੀ ਲਈ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਖਲੋ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਚਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਡੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਸ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਰਾਇ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਹ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ 25 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਸਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਜਨ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਐਸੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਏਨੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਵਾਨਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾ ਰਚਨਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ

1. ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ
2. ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲ਼ੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼
3. ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਬੱਡੀ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਦੀ ਟੀਮ
4. ਡਾਕੀਆ ਜਾਂ ਪਿੰਡ ਦਾ ਚੌਕੀਦਾਰ
5. ਮਿਲ਼ਵਰਤਣ
6. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਰੇਡੀਓ
7. ਸੰਜਮ
8. ਇੱਕ ਪੰਸਾਰੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼
9. ਮੇਰਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਫਲ਼
10. ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ

****

Scanned with CamScanner