

ਜਗ ਬਾਣੀ

Mon, 03 January 2022

ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇਸ਼ਭਗਤੀ ਦੇ ਸਮਾਨ

ਸਵੱਛਤਾ ਦੇਸ਼ਭਗਤੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਬੀਮਾਰ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ 'ਚ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੱਥੇ ਸਵੱਛਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਲਫ਼ਮੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਧਾਰਮਿਕ ਤੀਜ-ਤਿਉਹਾਰ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੋਸ਼ਿਤ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਜੇ ਗੰਦਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਿਰਫ ਅਸੀਂ ਹਾਂ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੱਛਤਾ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਜੇਕਰ ਲੈ ਆਈਏ ਤਾਂ ਸਾਇਦ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਪੂਰਾ ਭਾਰਤ ਸਵੱਛ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਤ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀਏ।

ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨੋਂ ਵਾਲੇ ਕਾਮ ਕੀਜੀਏ,
ਸ਼ਹਿਰ ਕੋ ਸਵੱਛ ਬਨਾਨੇ ਮੈਂ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿਜੀਏ।

ਸਵੱਛਤਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ



ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝੌਤਾ

ਪ੍ਰਿੰ. ਡਾ. ਮੋਹਨ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ

ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾਵਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵੱਛਤਾਵਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਸਵੱਛਤਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਆਦਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਪੈਰ ਪਸਾਰਿਆ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਕਾਫੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣ

ਲੱਗੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਥੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਚ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੜੇ ਨਿੱਘੋਪਨ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਲੋਕ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅਲਵਿਦਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਗਮ ਸਤਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਅਸੀਂ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਸਾਡੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਭਾਵ ਕੂੜੇਦਾਨ 'ਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚੋਂ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬੜੇ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੋ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਰੁੱਖ



ਲਗਾਉਣਾ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨਦਾਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਰੋਤ ਰੁੱਖ ਹੀ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਕਟ 'ਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਵਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਰੱਖੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਕਾਰਟੂਨਾਂ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ। ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨਗੇ।

ਸਵੱਛਤਾ ਸਿਰਫ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਇਸੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹੋਗੇ ਓਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਪੂਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਕਦਮ ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਚੱਲਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੱਛਤਾ ਸਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ 'ਚ ਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਸਵੱਛ ਰੱਖੋ ਸੁੰਦਰ ਰੱਖੋ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਾਲ,
ਆਰਿ ਬਨਾਰਿ ਦੇਸਤੋ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ।
drmlsharma5@gmail.com