ਜਨਵਰੀ/ Jan. 2025
ਸਾਲ/ Year 09
ਅੰਕ/ Edition 10
ਕੁੱਲ ਸਫੇ/ Total Page 16
Anual Subcription: 500/-
Regd Office:
1195, Ajit Nagar Moga
Pin: 142 001 (Punjab) INDIA

Estd. 2000
International
ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ

ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ

'Mehak Watan Di Live' ● ਲਾਈਵ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ: ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ * ਉੱਪ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ): ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

Regd No. PUNPN 04016 * Helpline: 9988-92-9988 E-mail: mehakwattandi@rediffmail.com www.mehakwatandilive.com

facebook
www.facebook/mehakwatandilive

ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ ਉਤੇ ਵੀ ਲਾਗਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

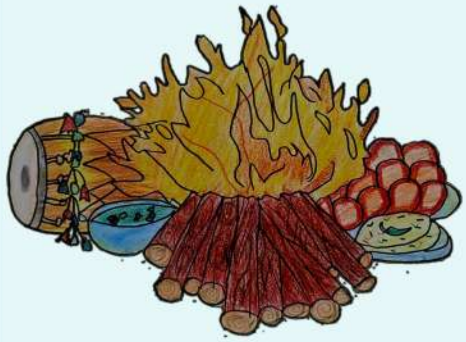
ਦੇਸ਼, ਵਿਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
www.mehakwatandilive.com

ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੋਰ ਜੀ ਚੰਦਪੁਰਾਣਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀਆ ਗਈਆਂ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਭੇਂਟ

ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਵਾਸਤੇ ਈ-ਮੇਲ
chief_editor@mehakwatandilive.com
mehakwattandi@rediffmail.com

'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ **ਲੋਹੜੀ** ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ **ਮਾਘੀ** ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !



ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਮਾਘੀ

ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਗਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ

ਡਾ. ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਵੱਲੋਂ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਲੋਕ ਅਰਪਣ

ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾ. ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਜੀ ਦੇ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੈਸ ਸਕੱਤਰ ਹਾਂ -ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਸਲਾਨਾ ਬਰਸੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਢਾਡੀ ਕਲਾ ਦੇ ਥੰਮ ਸਨ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਲਬੇਲਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ

ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ

ਨਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ, ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ-ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ।

ਵੱਲੋਂ - ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ (ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ') ਸੰਪਰਕ : 9988 92 9988

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ, ਅਵਤਾਰ ਗੁਰਪੁਰਬ, ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ !

With Best Wishes From:

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖੁਖਰਾਣਾ

ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ :

ਗੁ . ਸਾਹਿਬ ਦੁੱਖ ਭੰਜਨਸਰ

ਸੀਨੀ. ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ: ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੰਤ ਸਮਾਜ * ਮੈਂਬਰ: ਖਾਲਸਾ ਐਕਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ

ਮੋ. 98153-11318

ਜਾਰੀ ਕਰਤਾ: ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਗੋਰਾ' (ਜੁਆਇੰਟ ਸੈਕਟਰੀ: ਆਪ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ) ਅਤੇ ਭਾਈ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁਖਰਾਣਾ

ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ
ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖੁਖਰਾਣਾ

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ, ਅਵਤਾਰ ਗੁਰਪੁਰਬ, ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ !

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਤਪ ਅਸਥਾਨ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਖੁਖਰਾਣਾ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ) ਪੰਜਾਬ

ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਦਿਹਾੜਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਧੰਨ-ਧੰਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਬਰਸੀ ਹਰ ਸਾਲ 17 ਮੱਘਰ ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਸੇਵਕ ਬਾਬਾ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸ਼ੀ ਦੇ ਭੋਗ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀਵਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪਾਏ ਜਾਦੇ ਹਨ।

ਸਮੂੰਹ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾ ਤੇ ਹਾਜਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ : ਸੇਵਾਦਾਰ
ਬਾਬਾ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੱਧਣੀ ਖੁਰਦ ਵਾਲੇ
ਸੰਪਰਕ : 62800-15996
ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ, ਖੁਖਰਾਣਾ

ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਕਲਮ 'ਚੋਂ ...

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ - ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਸਾਡੇ ਬਜੁਰਗ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਸ਼ਗਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ

ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ ਹਰੇਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਖਾਸ਼ੀਅਤ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਤੇ ਮਾਘੀ ਹੈ। ਆਮ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਲੋਹੜੀ-ਮਾਘੀ ਇਕੱਠਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ। ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਹੜੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਾਘੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਕੈਲੰਡਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁੱਤ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਤਿਉਹਾਰ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਲੋਹੜੀ ਜਿਆਦਾਤਰ 13 ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਜਿਆਦਾਤਰ 14 ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਠੰਡ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਲਈ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਚਾਅ, ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਉਮੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੜੀ ਪੋਹ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਆਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਧੂਣੀ ਲਾਈ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਢ-ਗੁਆਢ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਾਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧੂਣੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਘਰਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਾਲਣ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝੀ ਧੂਣੀ ਲਗਾ ਕੇ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਧੂਣੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਲੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਸੀ ਤੇ ਬਿਨਾ ਸ਼ੋਰ-ਸਰਾਬੇ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਲੋਹੜੀ ਦੀ ਧੂਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿੱਲ ਸੁਟੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਤੇ ਗੁਣ ਗੁਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ:

ਈਸ਼ਰ ਆ, ਦਲਿੱਦਰ ਜਾ। ਦਲਿੱਦਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚੁੱਲੇ ਪਾ।

ਧੂਣੀ ਉਪਰ ਦੀ ਗੰਨੇ ਵਾਰ ਕੇ ਚੂੰਪੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਰਾਤ ਸਾਗ ਤੌੜੀ ਵਿੱਚ ਧਰਦੇ ਸਨ, ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸਾਗ ਰਿਝਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਮਾਘੀ ਦੀ ਸੰਗਰਾਂਦ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਸਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ:

'ਪੋਹ ਰਿੰਨੀ, ਮਾਘ ਖਾਧੀ।'

ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾਂ ਢੰਗ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਗਲੀਆਂ ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਦੇ ਸਨ। ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਣ ਲੱਗੇ ਆਵਾਜ ਲਗਾਉਦੇ ਸੀ:

ਦੇ ਨੀ ਮਾਈ ਲੋਹੜੀ, ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਚੜੇਗਾ ਘੋੜੀ।
ਜਾਂ
ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਲੋਹੜੀ, ਤੇਰੇ ਜੀਵੇ ਜੋੜੀ।

ਜੇਕਰ ਲੋਹੜੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣੀ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਖਣਾ:

ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਾ ਰੋੜ, ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਤੋਰ।

ਪੁਰਾਤਨ ਕਿੱਸਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਨਾਇਕ ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਗਾਉਦੇ ਸਨ:

ਸੁੰਦਰ ਮੁੰਦਰੀਏ ...ਹੋ!
ਤੇਰਾ ਕੌਣ ਵਿਚਾਰ ...ਹੋ!
ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਵਾਲਾ ...ਹੋ!
ਦੁੱਲੇ ਧੀ ਵਿਆਹੀ ...ਹੋ!
ਸੇਰ ਸੱਕਰ ਪਾਈ ...ਹੋ!
ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਦੇ ਲੋਹੜੀ, 'ਤੇ ਤੇਰੀ ਜੀਵੇ ਜੋੜੀ...!

ਸਾਡੇ ਬਜੁਰਗ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਦਿਨਾ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਗਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਲੋਹੜੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਗੁੜ ਸਾਰੇ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੜੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਤੇ ਮਨਾਈ ਜਾਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਵੀ ਮਨਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਰ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਰੋਣਕ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਕੇ ਪੁੱਤਾਂ ਵਾਂਗ ਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਉਣਾ ਸਲਾਂਘਾਯੋਗ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸ ਘਰ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਢ-ਗੁਆਢ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਲੀ, ਮੁਹੱਲੇ, ਅਗਵਾੜ ਜਾਂ ਸਰਦੇ-ਪੁੱਜਦੇ ਘਰ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਿਉੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗੁੱੜ ਵੰਡਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਕੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਹੜੀਆਂ ਵੰਡਾਉਣ। ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲੋਹੜੀ ਵੰਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਰਾਜੀ ਹੈ ਬੱਸ ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਡੀ.ਜੀ. ਵਗੈਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਸੱਦਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੁਪਲੀਕੇਟ ਵਿਖਾਵਾ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸਕੂਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਿਰਫ ਲੋਕ-ਲੱਜਾ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਫਾਰਮੈਲਟੀਆਂ ਹੀ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਦਾ ਬੀਜ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁੱਤ ਅਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਹਨ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਹੁੱਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਸਤ ਲਈ ਪਿਆਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀਆਂ ਸੌਗਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਪੁਰਾਤਨ ਰਿਵਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਲੀ, ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਪੁਰਾਤਨ ਰਵਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਿਉੜਿਆਂ (ਨਵੇਂ ਜਮਾਨੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੱੜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗੱਚਕ ਅਤੇ ਲੱਡੂ ਆਦਿ) ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਵਾਇਤਾਂ ਜਿਥੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦਿਆ ਹਨ ਉਥੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਘੀ ਨੂੰ ਬਹੁੱਤ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਘੀ ਮਾਘ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੰਗ੍ਰਾਦ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦਿਨ ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਘ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਘ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਬਹੁੱਤ ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੇ ਲੰਗਰ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਘ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਬਹੁੱਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣਿਆਂ ਬਿਨਾ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਗੁਸੇ ਗਿਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਲੋਹੜੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੀ ਰਾਤ, ਲੋਕੀ ਬਾਲ ਦੇ ਨੇ ਲੋਹੜੀਆਂ।
ਸਾਡੀ ਕਾਹਦੀ ਲੋਹੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਸੱਜਣਾ ਨੇ ਮੋੜੀਆਂ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ! ਕਿਸੇ ਲਈ ਲੋਹੜੀ, ਆਪਣਿਆਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਧੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਹਰੇਕ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਹੀ ਆਵੇ।

International

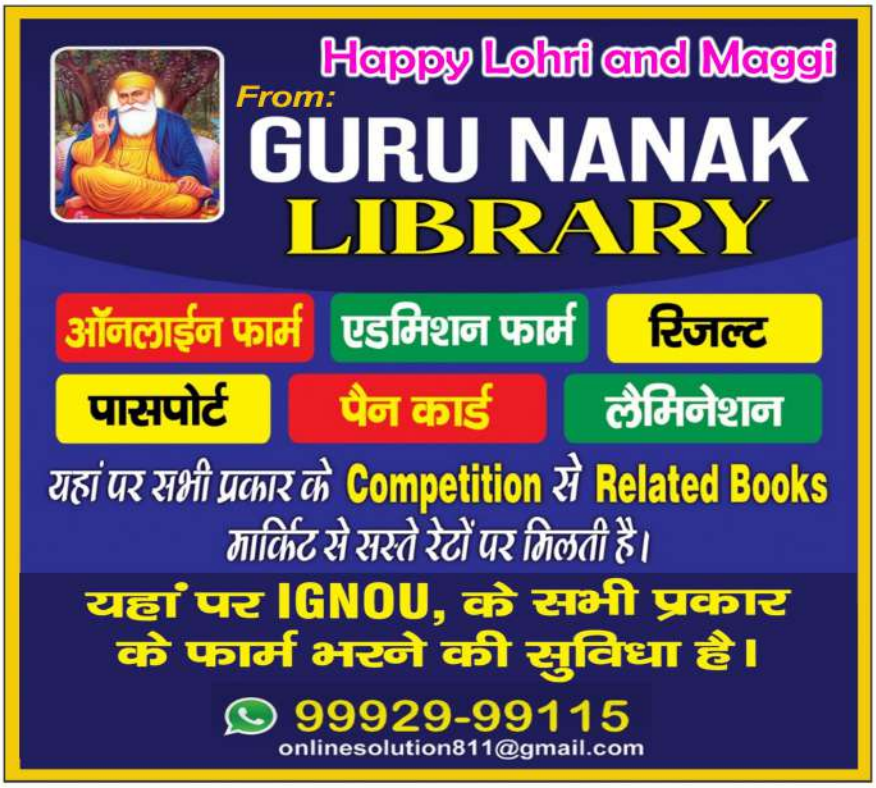
ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ

ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ

'Mehak Watan Di Live' • ਲਾਈਵ

Titel Regd No. PUNPUN 04016 Year 9 Edition 10 Issue Date 13-01-2025

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਉੱਪ-ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ) : ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ
ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰੋਟਿੰਗ ਵਿਭਾਗ : ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ
ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ : ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਖੋਸਾ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ (ਸਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ) : ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ : ਬਾਬਾ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਲੋਹਾਰਾ
ਸਾਹਿਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ : ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਬੌਡੇ
ਫੋਟੋ ਐਡੀਟਰ : (ਵਲੰਟੀਅਰ): ਏਕਮਜੋਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਵੀਡੀਓ ਐਡੀਟਰ : (ਵਲੰਟੀਅਰ) ਉਮੰਗਦੀਪ ਕੌਰ ਪੁਰਬਾ
ਪ੍ਰੈਸ ਫੋਟੋ ਗ੍ਰਾਫਰ : ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ : 1. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਫਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਯੋਗ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 2. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬੀ ਪੇਪਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। 3. ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅੰਗੇਰਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ। 4. ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਚੰਦਾ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ' ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਮੋਗਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਭੁਗਤਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। 5. ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਮੈਟਰ ਬਾਰੇ ਅਦਾਰਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 6. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ' ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝਗੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਮੋਗਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 7. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਮੈਟਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਪਰ ਛਪਣ ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ -ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਦਾਰਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 8. ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਲੇਖਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੇਖਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ 1. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਲਈ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਸਮੇਂ ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਤਸਦੀਕ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣ ਕਿ ਇਹ ਰਚਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾ ਹੈ। 2. ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਰਚਨਾ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਾ ਛਪਣਯੋਗ ਰਚਨਾ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਗਰ ਟਿਕਟ ਲੱਗਾ ਅਡਰੈਸ ਕੀਤਾ ਲਿਫ਼ਾਫਾ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। 3. ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਟਾਈਪ ਕਰਕੇ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਅਡਰੈਸ 'ਤੇ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ। 4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਟਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨਿੰਗ : WP&S
ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੋਸਟਰ, ਕੈਲੰਡਰ, ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਮੋ. 98153-78692

ਵਿਸ਼ੇਸ ਨੋਟ

'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Help Line: (+91) 9988-92-9988 ਤੇ ਸਿਰਫ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਿਰਜਕ - ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਕੀ ਆਖਾਂ ਚੋਜੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਬੋਲਣੋ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ।
ਜਦ ਬਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕੁਝ ਲਿਖਣੇ ਨੂੰ, ਮੇਰੀ ਕਲਮ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ।
ਮੇਰੇ ਚੋਜੀ ਵਰਗਾ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਇਆ ਏ ਨਾ ਹੋਣਾ ਏ,
ਬਸ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇਣ ਲਈ 'ਜੱਖੂ' ਦੀ ਗਰਦਨ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ।

ਦੱਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੋਹ ਸੁਦੀ ਸਤਵੀਂ ਸੰਨ 1666 ਈ. ਨੂੰ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਖੇ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਅਤੇ ਮਾਤਾ (ਗੁਜਰ ਕੌਰ) ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਸ ਵਕਤ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਾਲਮ ਜਰਵਾਣਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਸੀ, ਝੂਠ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੇ ਮਿਟ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸੀ। ਰੱਬ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਕੈਸੀ ਬੇ-ਅੰਤ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਐਸੇ ਅਵਤਾਰ ਨੂੰ ਜੱਗ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਖੀ ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਉਦਾਰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਇਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੇਕ ਪੁੱਤਰ, ਮਹਾਨ ਯੋਧੇ ਬਲਕਾਰੀ, ਤੇਗ ਦੇ ਧਨੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੂਝਵਾਨ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ, ਇਕ ਮਹਾਨ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ, ਪਿੰਗਲ ਤੇ ਅਰੂਜ਼ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਕਵੀ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ, ਸਰਬੰਸਦਾਨੀ, ਦੀਨ ਦੁਖੀ ਦੇ ਹਮਦਰਦੀ, ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ ਤੇ ਜੱਗ ਵਿਚ ਵਿਲੱਖਣ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਆਪੇ ਗੁਰੂ ਆਪੇ ਚੇਲਾ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਬ-ਏ-ਕਮਾਲ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੌਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਆਪ ਦੀਨ ਦੁੱਖੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਵਾਸਤੇ 1675 ਈ. 'ਚ ਹੱਥੀ ਤੋਰਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਬਾਲਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਾਇਆ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਠ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਰ ਤੇ ਆਣ ਪਈ। ਸੁਰਤ ਸੰਭਾਲਦਿਆਂ ਹੀ ਕਮਰਕੱਸ ਲਈ ਵੈਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੇ ਲਗਭਗ 16 ਜੰਗਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਜਾਹੋ ਜਲੋਅ ਏਨਾ ਸੀ ਕਿ ਵੈਰੀ ਤਾਂ ਕੀ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਕੌਤਕ ਵੇਖ ਕੇ ਕੰਬ ਉਠਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਤੇਗ ਦੇ ਧਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਯੋਧੇ ਬਲਕਾਰੀ ਵੀ ਸਨ। ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਚੰਡੀ ਚਰਿਤ੍ਰ ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ-

ਦੇਹ ਸਿਵਾ ਬਰ ਮੋਹਿ ਇਹੈ, ਸੁਭ ਕਰਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂੰ ਨ ਟਰੋਂ॥
ਨ ਡਰੋਂ ਅਰਿ ਸੋ ਜਬ ਜਾਇ ਲਰੋਂ, ਨਿਸ਼ਚੈ ਕਰ ਆਪਨੀ ਜੀਤ ਕਰੋਂ॥
ਅਰੁ ਸਿਖ ਹੋਂ ਆਪਨੇ ਹੀ ਮਨ ਕੌ, ਇਹ ਲਾਲਚ ਹਉ ਗੁਨ ਤਉ ਉਚਰੋਂ॥
ਜਬ ਆਵ ਕੀ ਅਉਧ ਨਿਧਾਨ ਬਨੈ, ਅਤ ਹੀ ਰਨ ਮੈ ਤਬ ਜੂਝ ਮਰੋਂ॥
(ਚੰਡੀ ਚਰਿਤ੍ਰ)

ਉਹ ਇਕ ਮਹਾਨ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲ ਤੇ ਅਰੂਜ਼ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੂਝਵਾਨ ਕਵੀ ਵੀ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਿੰਦੀ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ, ਬਰਿਜ, ਅਰਬੀ, ਫਾਰਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਘੱਟ ਰਚੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਰਚਨਾ ਸਿਰਜੀ ਉਸ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੈਤਾਂ ਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਦੁਰਗਾ ਦਾ ਬਾ-ਕਮਾਲ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਹਿਤਕ ਪੱਖੋਂ ਨਿਵੇਕਲੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰਚਨਾ 'ਚ ਸਿਰਖਿੰਡੀ ਛੰਦ ਅਤੇ ਅਨੁਪਰਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜੋ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਆਮ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ -

ਚੋਟ ਪਈ ਖਰਚਾਮੀ ਦਲਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ (ਸਿਰਖਿੰਡੀ ਛੰਦ)
ਘੇਰ ਲਈ ਵਰਿਆਮੀ ਦੁਰਗਾ ਆਇਕੇ
ਤਿਨ ਤਨ ਤਨੀ ਤਨ ਤਾਇਆ (ਅਨੁਪਰਾਸ) (ਅਨਪ੍ਰਾਸ)

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ -

ਜਿਉਂ ਹਲਵਾਈ ਸੀਖ ਨਾਲ ਵਿਨ੍ਹ ਬੜੇ ਉਤਾਰੇ।

ਮਾਛੀਵਾੜੇ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ 'ਚ ਰਚੀ ਗਈ ਬਾਣੀ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਜ਼ਿਕਰ ਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਖਿਆਲ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦॥ ਇਕ ਮਨ ਦੀ ਵੇਦਨਾ ਹੈ, ਵਲਾਵਲਾ ਹੈ, ਇਕ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਇਕ ਪੀੜਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਇਕ ਸਿਰੜ ਸਿਦਕ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਦਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਵਡਮੁੱਲੀ ਰਚਨਾ ਹੈ -

ਮਿਤ੍ਰ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਹਾਲੁ ਮੁਰੀਦਾਂ ਦਾ ਕਹਣਾ॥
ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਰੋਗੁ ਰਜਾਈਆਂ ਦਾ ਓਢਣ ਨਾਗ ਨਿਵਾਸਾ ਦੇ ਰਹਣਾ॥
ਸੂਲ ਸੁਰਾਹੀ ਖੰਜਰੁ ਪਿਆਲਾ ਬਿੰਗ ਕਸਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਣਾ॥
ਯਾਰੜੇ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਸਥਰੁ ਚੰਗਾ ਭੱਠ ਖੇੜਿਆ ਦਾ ਰਹਣਾ॥
(ਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ)

ਇਥੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਜ਼ਫ਼ਰਨਾਮਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕ ਖ਼ਤ ਜੋ ਕਿ ਅਰਬੀ ਫ਼ਾਰਸੀ 'ਚ ਸੀ, ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਦਿਆ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖੁਦ ਲਈ। ਉਸ ਖ਼ਤ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ -

ਨ ਜ਼ੇਬਦ ਤੁਠਾ ਨਾਮੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ
ਕਿ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬਾਂ ਨ ਆਯਦ ਫ਼ਰੇਬ

ਚਿ ਖ਼ੁਦ ਗਰੰ ਸ਼ਿਗਾਲੇ ਜ਼ਿ ਮਕਰੋ ਰਿਆ।
ਹਮੀ ਕੁਸ਼ਤ ਦੌ ਬਚਾ ਏ ਸ਼ੇਰ ਰਾ।

ਚੂੰ ਕਾਰ ਅਜ਼ ਹਮਾਂ ਹੀਲਤੇ ਦਰ ਗੁਜ਼ਸ਼ਤ।
ਹਲਾਲ ਅਸਤ ਬੁਰਦਨ ਬਸ਼ਮਸ਼ੀਰਿ ਦਸਤ।

ਕਿਉਂਕਿ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਇਹਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਵੀ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਸੀ। ਦੱਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਏਨੀ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਲਿਖੀ, ਏਨੀ ਕਰੁਣਮਈ ਵੇਦਨਾ ਰਚੀ ਕਿ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਖੁਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਮਨ 'ਚ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਮੇਰੇ ਹੱਥੋਂ ਅਨਰਥ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਥੇ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਲੀ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੜੀ ਹੀ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ 'ਚ 52 ਕਵੀ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰਚੇ ਕੀਮਤੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਦੀ ਭੇਂਟ ਚੜ੍ਹ ਗਈਆਂ। 52 ਕਵੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ -

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ 52 ਕਵੀ

1. ਉਦੇ ਰਾਏ, 2. ਅਨੀ ਰਾਏ, 3. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਾਏ, 4. ਅਲੂ, 5. ਆਸਾ ਸਿੰਘ, 6. ਅਲੀਮ, 7. ਈਸ਼ਵਰ ਦਾਸ, 8. ਸੁਖ ਦੇਵ, 9. ਸੁੱਖਾ ਸਿੰਘ, 10. ਸੁਖੀਆ, 11. ਸੁਦਾਮਾ, 12. ਸਾਇਨਾਪਤ, 13. ਸ਼ਿਆਮ, 14. ਹੀਰ, 15. ਹੁਸੈਨ ਅਲੀ, 16. ਹੰਸ ਰਾਮ, 17. ਕੁੱਲੂ, 18. ਕੁਵੀਰੇਸ਼, 19. ਖਾਨ ਚੰਦ, 20. ਗੁਨੀਆ, 21. ਗੁਰਦਾਸ, 22 ਗੋਪਾਲ, 23. ਚੰਦਨ, 24. ਚੰਦਾ, 25. ਜਮਾਲ, 26. ਤਹਿਕਿਨ, 27. ਧਰਮ ਸਿੰਘ, 29. ਧੰਨਾ ਸਿੰਘ, 29. ਧਿਆਨ ਸਿੰਘ, 30. ਨਾਨੋ, 31. ਨਿਸਚਲ ਦਾਸ, 32. ਨਿਹਾਲ ਚੰਦ, 33. ਨੰਦ ਸਿੰਘ, 34. ਨੰਦ ਲਾਲ, 35. ਪਿੰਡੀ ਦਾਸ, 26. ਬੱਲਭ, 37. ਬਾਲੂ, 39. ਬਿਧੀ ਚੰਦ, 30. ਬੁਲੰਦ, 40. ਬਿਰਖ, 41. ਬ੍ਰਿਜ ਲਾਲ, 42. ਮਥੁਰਾ, 43. ਮਦਨ ਸਿੰਘ, 44. ਮਦਨ ਗਿਰੀ, 45. ਮਾਲੂ, 46. ਮਾਨ ਦਾਸ, 47. ਮਾਲਾ ਸਿੰਘ, 48. ਮੰਗਲ, 49. ਰਾਮ, 50. ਰਾਵਲ, 51. ਰੌਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, 52. ਲੱਖਾ।

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸੰਨ 1699 ਈ. ਨੂੰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ। ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਨੂੰ ਸਾਜਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪਈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨਾ ਪਾਪ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਸਹਿਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਪਾਪ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਵੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸੰਗਤ ਦਾ ਏਨੀ ਸੰਖਿਆ 'ਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਜੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਜਾਹੋ ਜਲੋਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿੰਨਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕੋਈ ਏਨੇ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਈ ਦਿਆ ਰਾਮ ਜੀ ਜੋ ਕਿ ਲਾਹੌਰ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਸੀਸ ਭੇਂਟ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਭਾਈ ਧਰਮ ਦਾਸ ਜੀ ਜੋ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਭਾਈ ਹਿੰਮਤ ਰਾਏ ਜੀ ਜੋ ਕਿ ਜਗਨਨਾਥਪੁਰੀ (ਉੜੀਸਾ) ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜਿਥੇ ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਜੀ ਨੇ ਆਰਤੀ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭਾਈ ਮੋਹਕਮ ਚੰਦ ਜੀ ਦਵਾਰਕਾ ਤੋਂ ਅਤੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਚੰਦ ਜੀ ਬਿਦਰ ਤੋਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਜਾਤਾਂ, ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਨ। ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਬਚਨ

ਨੀਚਾਂ ਅੰਦਰ ਨੀਚ ਜਾਤ, ਨੀਚੀ ਹੂੰ ਅਤਿ ਨੀਚ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗ ਸਾਥ, ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਰੀਸ॥

ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਸਵੇਂ ਜਾਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਵਰ ਦਿੱਤਾ

ਇਨਹੀ ਕੌ ਸਰਦਾਰ ਬਣਾਉ।
ਸਵਾ ਲਾਖ ਸੇ ਏਕ ਲੜਾਉ।
ਤਬੈ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨਾਮ ਕਹਾਉ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਹੁਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤ) ਛਕਾਇਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅੱਗੇ ਆਪ ਸੀਸ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਆਪੇ ਗੁਰੂ ਆਪੇ ਚੇਲਾ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਸੇ ਮਹਾਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਜਗ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਧਰੇ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਖਾਸ ਰਹਿਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ, ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ, ਪੀਲੀਆਂ ਦਸਤਾਰਾਂ ਅਸੀਂ ਸੀਸ ਤੇ ਸਜਾ ਕੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੱਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਜੀ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਿਖਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਮੈਨੂੰ

ਯਾਦ ਆ ਗਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ -

ਨਾ ਬਾਤ ਕਰੂੰ ਅਬ ਕੀ, ਨਾ ਬਾਤ ਕਰੂੰ ਤਬ ਕੀ।
ਅਗਰ ਨਾ ਹੋਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਸੁੰਨਤ ਹੋਤੀ ਸਬਕੀ।

ਇਥੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਹੁਲ ਛਕਾ ਕੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਊਚ-ਨੀਚ ਅਤੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦਾ ਖੰਡਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਭੀ ਦਿੱਤੀ -

ਏਕ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ

ਅਗਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੋਰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਰਹਿਮ ਦਿਲ ਵੀ ਸਨ। ਭਾਈ ਘਨੱਈਆ ਦੀ ਹੀ ਮਿਸਾਲ ਲੈ ਲਈਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਪਾਣੀ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਏ ਤਾਂ ਜਦ ਭਾਈ ਘਨੱਈਆ ਜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਭ ਬਿਰਤਾਂਤ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਭਾਈ ਘਨੱਈਆ ਜੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਏਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਤੇ ਜੇਬ੍ਹ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਮਰ੍ਹਮ ਦੀ ਡੱਬੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਵੀ ਕਰਿਆ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਇਸਲਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਤਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾਲ ਸੀ। ਉਚ ਦਾ ਪੀਰ ਬਣ ਕੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀ ਨੇੜਲਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁਗਲ ਸੈਨਾ ਵਿਚੋਂ ਭੀ ਕਈ ਜਰਨੈਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਸਨ। ਪੀਰ ਬੁੱਧੂ ਸ਼ਾਹ, ਭੀਖਣ ਖਾਂ, ਕਾਲੇ ਖਾਂ, ਸੱਯਦ ਸ਼ਾਹ ਬਦਰੁੱਦੀਨ, ਨਜ਼ਾਬਤ ਖਾਂ, ਹਯਾਤ ਖਾਂ, ਉਮਰ ਖਾਂ ਆਦਿਕ ਨੇ ਭੰਗਾਣੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ।

ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ 42 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਸੰਨ 1708 ਈ. ਨੂੰ ਨਾਂਦੇੜ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਧਰਤੀ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ) ਤੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ।

ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕੀ, ਤਬਹੀ ਚਲਾਇਓ ਪੰਥ।
ਸਭ ਸਿੱਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਗੁਰ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ।

ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਏਨੀ ਕੁ ਉਮਰ 'ਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਜਾਣੇ ਇਕ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਕੁ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਫਲਸਫੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ ਨਿਦਾਨਗੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਸੰਗਤ ਜੀ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਅਤੇ ਕਲਮ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਡੋਲਦੀ ਹੈ, ਡਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੌ ਵਾਰ ਵੀ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਪੂਰਨਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ। ਦੱਸਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਾਸ ਦੀ ਇਤਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਲਿਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਆਉ ਸਾਰੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਹਾਨ ਗੁਰਦੇਵ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕਰੀਏ। ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਈ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਲਈ ਦਾਸ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਬਖਸ਼ਣਯੋਗ ਹੈ। ਅੰਤ 'ਚ ਦਾਸ ਅੱਜ ਦੇ ਮੁਬਾਰਕ ਦਿਹਾੜੇ ਅੱਜ ਮਨਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਹਿਬ-ਏ-ਕਮਾਲ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ 'ਤੇ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਪਾਰ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

ਸ੍ਰੀ ਲਸ਼ਕਰੀ ਰਾਮ ਜੱਖੂ 'ਲੱਧੜਾਂ' ਵਾਲਾ

ਧਾਰਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਖੁਖਰਾਣਾ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਮੋਗਾ/ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਪਿੰਡ ਖੁਖਰਾਣਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਆਰੰਭ ਕਰਵਾਇਆ। ਇਹ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 6ਵੀ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਸੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾ ਤੇ ਅਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਕਵੀਸ਼ਰ ਭਾਈ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ ਦੇ ਜੱਥੇ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਇਤਹਾਸ ਸੁਣਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਗੱਤਕੇ ਵਾਲੇ ਜੱਥੇ ਨੇ ਜੋਸ਼ੀਲੀਆ ਵਾਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੱਤਕੇ ਦੇ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾਏ।

ਇਹ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆ ਦੀ ਅਗਵਾਹੀ ਹੇਠ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਤਾਸ਼ਾਹੀ ਛੇਵੀਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੌ-ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂੰਹ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਰਾਗੀ ਜੱਥੇ ਨੇ ਸਾਹਿਬ ਵੈਰਾਗਮਈ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਤੇ ਸਮੁੰਚੇ ਨਗਰ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਪਾਓ ਦੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਾ ਨਾਲ ਸਜੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ੁੰਦਰ ਪਾਲਕੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ। ਤੋਪ ਰਾਹੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਨੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾਏ ਗਏ। ਨੋਜਵਾਨਾ ਵੱਲੋਂ ਝਾੜੂਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੜਕਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਾਗਰੀ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸੀ। ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪੜਾਅ ਸਨ ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਭਰਵਾ ਸਵਾਗਤ ਹੋਇਆ ਜਿਥੇਂ ਸੰਗਤਾ ਨੇ ਨਾਮਵਰ ਜੱਥਿਆ ਤੋਂ ਗੁਰ ਇਤਿਹਾਸ ਸਰਵਨ ਕੀਤਾ। ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਪਾਓ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਸਮੋਸੇ, ਖੀਰ, ਗਜਰੇਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿਆਂ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਲੰਗਰ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ।

ਕੇਰ ਵਾਲੀ ਖੂਹੀ ਕੜਿਆਲ ਵਿਖੇ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਬਰਸ਼ੀ ਸਮਾਗਮ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ

ਮੋਗਾ/ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਕੇਰ ਵਾਲੀ ਖੁਹੀ ਕੜਿਆਲ ਵਿਖੇ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬਾਨੀ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਬਰਸ਼ੀ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਪਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੜਿਆਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਪਰਸਤੀ ਹੇਠ ਮਨਾਈ ਗਈ। ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਬਰਸੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸ਼੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ ਉਪਰੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਦੀਵਾਨ ਸਜਿਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੌਲੀ, ਭਾਈ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੜ੍ਹੇ, ਭਾਈ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭਰੋਵਾਲ, ਭਾਈ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪੰਖੇਰੂ ਲੋਹਗੜ੍ਹੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ, ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੋਗੇ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਪੰਛੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਪੁਰਖਾਂ ਤੇ ਰਾਗੀ ਢਾਡੀ ਜੱਥਿਆ ਨੇ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਵਾਰਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਚਾਹ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਫਲਾ ਆਦਿ ਦੇ ਲੰਗਰ ਚੱਲਦੇ ਰਹੇ। ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾ ਨੇ ਹਾਜਰ ਹੋ ਕੇ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਂਟ ਕੀਤੇ।

ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਏਕਨੂਰ ਟੀ.ਵੀ ਚੈਨਲ ਤੇ ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਸ਼ਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਤੇ ਡੀ-ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਸ਼ਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਬੈਠਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੀ। ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਰ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਪਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਈ ਹੋਈ ਸੰਗਤ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਆਏ ਹੋਏ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਪੁਰਖਾਂ ਅਤੇ ਜੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰੋਪੇ ਅਤੇ ਲੋਈਆਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਬਾਬਾ ਪਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਈ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਖੁਦ ਫਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵੰਡਿਆ।

ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਚੰਦਪੁਰਾਣਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀਆ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਭੇਂਟ

ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ/ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ, ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਟਲਾ

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਚੰਦ ਪੁਰਾਣਾ ਜੋ ਬੀਤੇ ਮਹੀਨੇ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਮਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦਾ ਭੋਗ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਤੇਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚੰਦਪੁਰਾਣਾ ਨੇੜੇ ਬਾਬਾ ਪੁਰਾਣਾ (ਮੋਗਾ) ਵਿਖੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਲੰਗੇਆਣਾ ਦੇ ਕੀਰਤਨੀ ਜੱਥੇ ਵੱਲੋਂ ਵੈਰਾਗਮਈ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਭਾਈ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਗਿਆਨੀ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਜਿਥੇ ਹੁਕਮਨਾਵਾਂ ਸੁਣਾਇਆ ਗਿਆ ਉਥੇ ਮਾਤਾ ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧੰਨਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਉਹ ਮਾਵਾਂ ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਸੁਲੱਖਣੀ ਕੁਖੋਂ ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚੰਦ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੜ ਲਾ ਕੇ ਜਿਥੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਉਥੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਹਲਕਾ ਬਾਘਾ ਪੁਰਾਣਾ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਜੱਥੇਦਾਰ ਤੀਰਥ ਸਿੰਘ ਮਾਹਲਾ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਤਾ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਕੌਰ ਦੇ ਕੁੱਖ ਚੋਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਬਾਬਾ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਤੇ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਕਿ ਇੱਕ ਬੜਾ ਛੋਟਾ ਸਥਾਨ ਸੀ ਤੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਦੂਰੋਂ ਨੇੜਿਓਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬਣਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਇਥੇ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ। ਇਹ ਸਭ ਮਾਤਾ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ। ਉਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਮਾਲਵਿਕਾ ਸੂਦ ਮੋਗਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਉਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਹਦੀ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਇਥੇ ਪਵਿੱਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਜੱਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਟਾਂਡੇ ਵਾਲੇ, ਸੰਤ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਨੇਰ ਟਕਸਾਲ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਦੀਪਕ ਸਿੰਘ ਉਚਾ ਡੇਰਾ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਭਾਗ ਸਿੰਘ ਨਾਨਕਸਰ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸਰਬਜੋਤ ਸਿੰਘ ਭਰੋਵਾਲ, ਬਾਬਾ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਾਨਕਸਰ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਚਮੇਲੀ ਵਾਲੇ, ਬਾਬਾ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਰੌਲੀ ਵਾਲੇ, ਬਾਬਾ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਹਾਜਰੀ ਭਰੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮਿਉਸ਼ੀਪਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਮੋਗਾ ਦੇ ਮੇਅਰ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚਾਨੀ, ਨਗਰ ਸੁਧਾਰ ਟਰੱਸਟ ਮੋਗਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਦੀਪਕ ਅਰੋੜਾ, ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤਲਵੰਡੀ ਭੰਗੇਰੀਆਂ, ਨਿਧੜਕ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਆਦਿ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਲੜ ਨਹੀਂ ਛਡਿਆ ਉਥੇ ਹੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਬੇਸਹਾਰਾ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੁਖੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਤੇਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚੰਦਪੁਰਾਣਾ ਨੇ ਮਾਤਾ ਮੁਖਤਿਆਰ ਕੌਰ ਜੀ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸਰਪੰਚਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਚੋਂ ਪੁੱਜੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਹਜਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਹਾਜਰੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਅਟੁੱਟ ਵਰਤਾਇਆ ਗਿਆ।

ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੁਰ ਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਵਾਣ ਦੇ ਮੰਜੇ ਛਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਵ ਨੱਬੇ ਪਚੰਨਵੇਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਓਹ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ "ਛੋਟਿਆ ਆਹ ਹੁਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਗਰਮੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਗਰਮੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਸੀ ਓਦੋਂ ਪੈਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ" ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕੁ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ।

ਜੇਕਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜੋਕੀ ਨੌਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਨਾਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਗਰਮੀ ਸਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੰਢ। ਓਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੇ ਠੰਢ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਓਹਨਾਂ (ਪੁਰਾਤਨ) ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਲਸ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਨ, ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਸੀ ਓਦੋਂ ਝੱਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਸਨ ਸਾਡੇ ਵੱਡ ਵਡੇਰੇ।

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਤੇ ਖਾਦਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ? ਰਹਿੰਦੀ ਖੂੰਹਦੀ ਕਸਰ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੋਚ ਨੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਏ ਸੀ ਕਾਰਾਂ ਏ ਸੀ ਕਮਰੇ ਏ ਸੀ ਦਫ਼ਤਰ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਏ ਸੀ ਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਥਾਂ ਏ ਸੀ 'ਚ ਵੜ ਜਾਓ। ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਸੋਹਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਝੱਲਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਦੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਈਹੀਂ ਰਹੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਦੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਨਾ ਸਰਦੀ ਝੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਦੋਂ ਆਮ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੁਰ ਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਵਾਣ ਦੇ ਮੰਜੇ ਛਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਦੋਂ ਗੈਸੀ ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਰਿਵਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦੋਸਤ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਮੱਤੇ (ਜੈਤੋ ਦੇ ਨੇੜੇ) ਪਿੰਡ ਭਾਵ ਮੇਰੇ ਹੀਂ ਰਹੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਦੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਨਾ ਸਰਦੀ ਝੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਦੋਂ ਆਮ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੁਰ ਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਵਾਣ ਦੇ ਮੰਜੇ ਛਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਦੋਂ ਗੈਸੀ ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਰਿਵਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦੋਸਤ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਮੱਤੇ (ਜੈਤੋ ਦੇ ਨੇੜੇ) ਪਿੰਡ ਭਾਵ ਮੇਰੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਨਾ ਸਰਦੀ ਝੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਦੋਂ ਆਮ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੁਰ ਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਵਾਣ ਦੇ ਮੰਜੇ ਛਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਦੋਂ ਗੈਸੀ ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਰਿਵਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦੋਸਤ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਮੱਤੇ (ਜੈਤੋ ਦੇ ਨੇੜੇ) ਪਿੰਡ ਭਾਵ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੱਦਾਹੂਰ ਤੋਂ ਆਏ ਸਾਂ ਜੋ ਦੱਦਾਹੂਰ ਤੋਂ ਕਰੀਬ ਸੱਠ/ ਪੈਂਹਠ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਕਰੀਬ ਸੰਨ ਉੱਨੀ ਸੌ ਅਠੱਤਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ) ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਾਇ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਜਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਨੇ ਆਟਾ ਚਾਰ ਵਾਰ ਗੁੰਨਾਉਣਾ ਹੈ, ਮੂੜ੍ਹ ਮੱਤ ਸੀ, ਸੋ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਜੇਠ ਹਾੜ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸੀ, ਤੇ ਦੋ ਸਾਲੀਆਂ ਕਵਾਰੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਚੁਾਂਵ 'ਚ ਪਿਆਂ ਨੇ ਓਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੇ ਮੰਜਾ ਖੜਾ ਕਰ ਕੇ ਚਾਰ ਵਾਰ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣੀ ਇਹ ਤਾਂ ਫਿਰ ਓਹ ਈ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਜੀਹਨੇ ਪਕਾਈ ਤੇ ਖੁਆਈ ਹੋਊ? ਸਾਲੀ ਸਾਹਿਬਾਂ ਪੂਰੀ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਨੁਚੜਣ ਲੱਗੀ ਸੀ ਫਿਰ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣੋਂ ਹਟੇ ਸਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਹਨੇ ਰੋਟੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਲਾਹੁਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਤੀਆਂ ਤੇ ਰੱਜ ਅਸੀਂ ਵੀ ਗਏ ਸਾਂ। ਸਮੇਂ ਚੰਗੇ ਸੀ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਗਿਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਸੋ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਬੀਤੀ ਹੋਈ ਸਚਾਈ ਹੈ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਇਹ ਉਪਰੋਕਤ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਸਿਖਰਾਂ ਤੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਵੇਖੇ ਤੇ ਹੱਡੀਂ ਹੰਢਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਨਾ ਤਾਂ ਓਹ ਵਾਣ ਦੇ ਮੰਜੇ ਹੀ ਰਹੇ, ਨਾਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਚੌਂਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਓਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਹੁੱਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਾਂ ਵੀ ਓਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਓਹ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਸਰੋਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਈਦੇ ਨੇ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੇ ਹੋਏ ਨੇ।

ਜਸਵੀਰ ਸ਼ਰਮਾਂ ਦੱਦਾਹੂਰ
ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ। ਮੋ. 95691-49556

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਾਸਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ
ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸਾ

010

ਪੇਸ਼ਕਸ਼: ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
(ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ: 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ)

01. ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਕੇ ਵਰਤਣ ਨੂੰ 'ਸਰਫਾ ਕਰਨਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
02. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਅਦਾ ਜਾਂ ਕਰਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ 'ਕੌਲ' ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
03. ਖਾਹਸ਼, ਇੱਛਾ, ਚਾਹਤ ਨੂੰ 'ਤਾਂਘ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
04. ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ 'ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
05. 'ਚੁਫੇਰੇ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ (ਚਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)

06. ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸਮੇਂ ਜੋ ਰਾਸ਼ਨ ਕੁੜਮ / ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ 'ਲੱਧਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
07. ਜੁਦਾ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ 'ਨਿਖੜਣਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
08. ਭੇਦ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ 'ਰਮਜ' ਕਿਹਾ ਜਾਦਾ ਹੈ।
09. 'ਖੋਲੀਆਂ' ਮੱਝਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਕਈ ਵਾਰ ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਜਿਹਾ ਕਰੜਾ ਕੰਕਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਕੋਕੜੂ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਇਸ ਕਾਲਮ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਇ/ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਵਟਸਐਪ ਨੰਬਰ
E-mail: mehakwattandi@rediffmail.com, Help Line: (+91)-9988-92-9988

'ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ' ਮਨਾਉ, ਪਰ ਖੂਨੀ ਡੋਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਤੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ!

ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਹਾਂਪੰਚਾਇਤ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਅਹਿਮ ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ

ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਵੱਲੋਂ ਹੈਡਕੁਆਰਟਰਾਂ ਉੱਤੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕਟਰ ਮਾਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਮੋਗਾ/ ਲਛਮਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ, ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ

ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਵਲੋਂ 13 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਤਹਿਸੀਲ ਹੈਡਕੁਆਰਟਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੌਮੀ ਖੇਤੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਨੀਤੀ ਖਰੜੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾੜਣ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਉੱਤੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕਟਰ ਮਾਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਖੇਤੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਨੀਤੀ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ, ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤਹਿਤ ਐਮ ਐਸ ਪੀ ਤੇ ਖ਼ੀਦ ਦਾ ਗਾਰੰਟੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਾਰਡਰਾਂ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ੀਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਪਰੋਕਤ ਐਲਾਨ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਹਾਂ ਪੰਚਾਇਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਦੀ ਮਹਾਂਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਵਹੀਰਾਂ ਘੱਤ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਕਾਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ ਜਨ ਸੈਲਾਬ ਉਮੜਿਆ। ਮੋਗਾ ਮਹਾਂਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਇਕੱਠ ਨੇ ਕੌਮੀ ਖੇਤੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਨੀਤੀ ਦੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਵਾਉਣ, ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤਹਿਤ ਐਮ ਐਸ ਪੀ ਤੇ ਖ਼ੀਦ ਦਾ ਗਾਰੰਟੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਤ ਦਿੱਲੀ ਮੋਰਚੇ ਦੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਖਾਤਰ ਕਿਸਾਨ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ/ ਤਾਲਮੇਲਵੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਏਕਤਾ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਦੀ ਛੇ ਮੈਂਬਰੀ ਏਕਤਾ ਕਮੇਟੀ ਭਲਕੇ 10 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਖਨੌਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੰਭੂ ਬਾਰਡਰ ਵਿਖੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਇਹ ਮਤਾ ਲੈਕੇ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਵਿਚ 15 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਾਂਝੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਰਨ ਵਰਤ ਤੇ ਬੈਠੇ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਡੱਲੇਵਾਲ ਦੀ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ, ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਡੱਲੇਵਾਲ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਘਰਸ਼ੀਲ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਡੱਲੇਵਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੋਰਚਾ ਸਖਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗਾ। ਮਹਾਂਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਖੇਤੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਨੀਤੀ ਦੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਰੱਦ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਤਿੰਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਦੱਸਦਿਆਂ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਪਾਰ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਾਮਰਾਜੀ ਨੀਤੀਆਂ ਤਹਿਤ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੰਘਵਾਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਮਲਾ ਵਿੱਢ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸੰਘਵਾਦ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਇਸ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਤੇ ਪਾਸ ਕਰਨ। ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਦੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਇਜਲਾਸ ਬੁਲਾ ਕੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀਤਾ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰੇ। ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਇਸ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਲਹਿਰ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਏਕਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ।

ਐਮ ਐਸ ਪੀ ਤੇ ਖ਼ੀਦ ਦਾ ਗਾਰੰਟੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸੰਸਦ ਦੀ ਸਥਾਈ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਥਾਈ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਅਧੂਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧੂਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਮੰਜ਼ੂਰ ਨਹੀ। ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤਹਿਤ ਐਮ ਐਸ ਪੀ ਤੇ ਖ਼ੀਦ ਦਾ ਗਾਰੰਟੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਵਾਉਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਹਾਂਪੰਚਾਇਤ ਨੂੰ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜੇਵਾਲ, ਰਾਕੇਸ਼ ਟਿਕੈਤ, ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲੱਖੋਵਾਲ, ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਉਗਰਾਹਾਂ, ਰਾਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲਾ ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਦੀਆਂ, ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨਪਾਲ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਬੁਰਜ ਗਿੱਲ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਨੇਰ, ਡਾ. ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਅਜਨਾਲਾ, ਰਾਜਨ ਸ੍ਰੀਸਾਗਰ, ਬਲਕਰਨ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੋਲੇਵਾਲਾ, ਰੁਲਦੂ ਸਿੰਘ ਮਾਨਸਾ, ਜੋਗਿੰਦਰ ਨੈਨ, ਸੁਰੇਸ਼ ਕੌਥ, ਨਿਰਵੈਲ ਸਿੰਘ ਡਾਲੇਕੇ, ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਟਾਂਡਾ, ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਜੈਤੋ, ਪ੍ਰੇਮ ਸਿੰਘ ਭੰਗੂ, ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਅਰਾਈਆਂਵਾਲਾ, ਰੂਪ ਬਸੰਤ ਸਿੰਘ, ਮਲੂਕ ਸਿੰਘ ਹਰੀਕੇ, ਸੁਖ ਗਿੱਲ ਮੋਗਾ, ਜੰਗਵੀਰ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੱਲੀ ਨੰਗਲ, ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਿੰਦੂ, ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਉਲੀਕਣ ਲਈ 24-25 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਕੌਮੀ ਮੀਟਿੰਗ ਸੱਦ ਲਈ ਹੈ।

ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਨਾਹਲ ਖੋਟੇ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆਂ ਦੋਹਾ ਪਿੰਡਾ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਮੋਗਾ/ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਰਮਿਲ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਿੰਡ ਖੋਟੀ ਮੋਗਾ ਤੋਂ ਪਿੰਡ ਨਾਹਲ ਖੋਟੇ ਦੋਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਗਿਆਨੀ ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ, ਭਾਈ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਕੌਰਾ, ਸ. ਹਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਗਈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ। ਬੱਬੂ ਪੁੱਤਰ ਸ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਰਾਹੀਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਕਰਵਾਈ ਗਈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਤੂਰ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਰਮਿਲ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਪੰਚ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਸੂਬੇਦਾਰ, ਗੁਰਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ, ਜਗਰੂਪ ਸਿੰਘ ਖੇਤਾਂ ਵਾਲੇ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ, ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ, ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਜਗਮੋਹਨ ਸਿੰਘ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੱਗਾ, ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਕੀਲੂ, ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਸਾਬਕਾ ਮੈਂਬਰ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਲਾ, ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੀਬੂ, ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ, ਬੀਤਾ ਸਿੰਘ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ, ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਕੇਵਲ ਵਾਲਾ, ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨਿੰਮਾ, ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੀ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਤੂਰ, ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ, ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ, ਰਾਮ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੰਬਰਦਾਰ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੰਬਰਦਾਰ, ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਦੁਕਾਨਦਾਰ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਫੌਜੀ, ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਬਲਤੇਜ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਹਲ, ਸਰਪੰਚ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ, ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਸੇਵਕ ਸਿੰਘ, ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰਿਆਣੇ ਵਾਲੇ, ਡਾਕਟਰ ਇਕੱਤਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਡੈਅਰੀ ਵਾਲੇ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਲੇ, ਮੋਹਰਾ ਖਾਨ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਮਿਸਤਰੀ, ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਕੋਰਾ, ਜੁਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਗਾਜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਨਾਹਲ ਅਤੇ ਖੋਟੇ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾ ਨੇ ਖਾਸ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ।

ਡਾ. ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਵੱਲੋਂ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਲੋਕ ਅਰਪਣ

ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾ. ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਜੀ ਦੇ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੈਸ ਸਕੱਤਰ ਹਾਂ -ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਮੋਗਾ/ 06 ਜਨਬਰੀ 2025/ ਮਵਦੀਲਾ ਬਿਓਰੋ : 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਡਾਇਰੀ 2025 ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੇਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਟਰੱਸਟੀ ਉੱਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਡਾਕਟਰ ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਘੱਲ੍ਹ-ਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਕਰ ਕਮਲਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਅਰਪਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆ ਬਿਓਰੋ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਸ. ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉੱਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਡਾਕਟਰ ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਜਾਰਜੀਆਂ ਦੇ ਗੈਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਘੱਲਕਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੌ-ਜਵਾਨ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਲ ਕਲਾਂ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੂਰਤੀ ਆਰਟਿਸਟ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਘੱਲ ਕਲਾਂ ਦੇ ਘਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਪਹੁੰਚੇ। 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਡਾਇਰੀ 2025 ਨੂੰ ਰੀਲੀਜ ਕਰਨ ਮੌਕੇ ਉੱਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਡਾਕਟਰ ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੇਟਾ ਏਕਮਜੋਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਗਰ ਸਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਡਾਕਟਰ ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਉਬਰਾਏ ਜੀ ਨਾਲ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਮੈਗਜੀਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਖਬਾਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਟੀ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਡਾ. ਓਬਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੈਸ ਸਕੱਤਰ ਹਾਂ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਮੋਗਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਬੁੱਘੀਪੁਰਾ, ਟਰੱਸਟੀ ਤੇ ਰੂਰਲ ਐਨ.ਜੀ.ਓ. ਕਲੱਬਜ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਹਰਭਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਾਨੀਆ, ਟਰੱਸਟੀ ਸ. ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਸੰਨਿਆਸੀ, ਟਰੱਸਟੀ ਸ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਟਰੱਸਟੀ ਸ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜਾਨੀਆ, ਟਰੱਸਟੀ ਸ. ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਟਰੱਸਟੀ ਮੈਡਮ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜਰ ਸਨ।

ਸਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਵਧਾਏ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਸਿੱਧ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਰੁਟੀਨ 'ਚ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਸਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ਼ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ਼ ਭਾਰਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰ 'ਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ 'ਚ ਕਿਰਿਆਹੀਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਆਦਿ 'ਚ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ। ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ-

* ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ)/ਮਿਊਜ਼ਲੀ (ਅੰਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ (ਜਵੀ, ਮੇਵੇ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮਰੂੰਡਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) + ਦੁੱਧ (ਲੋਅ ਫੈਟ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ) + ਬਦਾਮ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮੇਵੇ।
* ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਵਾਲੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਟੋਸਟ਼
* ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ+ਲੱਸੀ਼
* ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੇਸਣ/ਦਾਲ ਚਿੱਲਾ਼

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ-

* ਦੁੱਧ : ਸੋਇਆ/ਲੋਅ ਫੈਟ ਡੇਅਰੀ ਮਿਲਕ/ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ਼
* ਚਾਹ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ (ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ)/ਕੌਫੀ਼
* ਲੱਸੀ
* ਸਮੂਦੀ (ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸੰਘਣਾ ਰਸ)

ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਕਾਲੀ ਚਾਹ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਓ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਹੀਂ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਫਲੇਵੋਨਾਇਡਸ ਨਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਹ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਨਾਮੇਲ ਨੂੰ ਘਿਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਕੈਰੀ ਰਕਸਟਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ ਹੈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ?

ਦੰਦ ਰੱਬ ਵਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਨਿਆਮਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੰਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨ ਕੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਦੰਦ ਗਵਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕੱਲ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ? ਕਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ? ਨਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਦੰਦ ਕਢਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਥੇ ਇਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਦੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਇਕ ਦੰਦ ਦੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਣ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ-ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੀੜਾ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸ 'ਚੋਂ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਕੋਈ ਧਾਤ ਭਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੀੜਾ ਨਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਨਸਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ' ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਗੱਟਾ ਪਰਚਾ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ 'ਰੂਟ-ਕਨਾਲ ਟਰੀਟਮੈਂਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ-ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਵਾਂਗ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੇ, ਦੂਜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਗਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਥੇ ਹੀ ਜਿਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਥੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੌਬਤ ਹੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਗੇ।

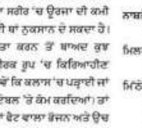
ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ ਤੁਲਸੀ

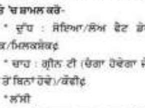
ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਫ ਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਫ੍ਰੀ-ਰੈਡੀਕਲਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਵੇਲੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ-ਰੋਕੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਆਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਸ ਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਅਰਕ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤੇ 3 ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਮ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਸਰਦੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ





ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਚਟਣੀ

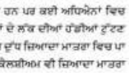
ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਲਾਲ ਪੱਕੇ ਟਮਾਟਰ, 1 ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ, ਅਦਰਕ ਇਕ ਚਮਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, 1/2 ਚਮਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਲੱਛਾ, 1/2 ਚਮਚ ਨਮਕ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ।

ਵਿਧੀ :

ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਚਾਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਟਾ ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਜਦ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਘੋਲ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਲੱਛਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਘੋਲ ਗਾੜਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ ਘੋਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਹ ਚਟਣੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖੋਏ ਦੇ ਕੋਫ਼ਤੇ



ਸਮੱਗਰੀ :

100 ਗ੍ਰਾਮ ਖੋਆ, 6 ਚਮਚ ਮੈਦਾ, 1/4 ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਤਲਣ ਲਈ ਘੀ। ਇਕ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, ਇਕ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਅਦਰਕ, 2 ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸੀ ਖਸਖਸ, 1/4 ਕੱਪ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ, 1 ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, 2 ਚਮਚ ਲੂਣ, ਇਕ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, 1/4 ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, 1/4 ਕੱਪ ਘੀ, 1/2 ਕੱਪ ਕਰੀਮ, 1/2 ਕੱਪ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਧਨੀਆ।

ਵਿਧੀ :

ਖੋਏ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਅ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੰਨੋ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਫਤੇ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਕ ਵੱਡੇ-ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕੋਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲ ਲਓ।

ਗਰੇਵੀ ਲਈ : ਗਰੇਵੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਖਸਖਸ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਮਿਲਾਉ। ਥੋੜਾ ਭੁੰਨੋ। ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਲੂਣ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਉ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਜਦ ਮਸਾਲਾ ਤੇਲ ਛੱਡਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।

ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਅੱਜ ਅਸੀ ਨਾਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਹੋਕੇ ਦਿੰਦੇ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰੀ ਮਾਂ ਦਿਵਸ, ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾ ਕੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਔਰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੂੰ 'ਧਰਤੀ ਮਾਂ' ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਗਵਾਹੀ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਭਰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਕਲਚਰ ਔਰਤ ਦਾ ਅਕਸ ਔਰਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋ ਹੀ ਵਿਗਾੜਣ ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੈ।

ਨਿਲਗਭਗ ਹਰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਤੇ ਔਰਤ ਮੁਖੀ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਤੂਤੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ,ਪਰ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਇਹ ਟੀ.ਵੀ. ਸੀਰੀਅਲ ਔਰਤ ਦੀ ਕੀ ਦਸ਼ਾ, ਸੋਚਣੀ, ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਉਘਾੜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਨਪਾਲ ਸਿੰਘ 'ਲਾਡੀ'
ਰਿਸਰਚ ਸਕਾਲਰ
ਪੁੱਤਰ ਸ.ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੱਬੀ (ਪੱਤਰਕਾਰ)
ਮੋਗਾ-98149-26024

ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਚੇਤੰਨ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਔਰਤ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ।

ਬਿਨਾ ਸ਼ੱਕ ਗਲੈਮਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਵਧੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਸਦਕਾ ਜੋ ਕਲਾਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਲਾਤਮਕ ਖੂਬੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਫਿਲਮ ਸਨਅਤ ਵਿਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਸਨ,ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਹੁਣ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਂਹੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਨਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਤਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਬਟੋਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਰੁਜਗਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਾ ਦੇ ਧਨੀ ਤੇ ਧਾਰਨੀ ਇਹ ਕਲਾਕਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਪਾਤਰਾਂ ਵਜੋ ਲੋਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਨਾਟਕਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਤ ਰਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਹਿਤ ਅਜਿਹੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਸਦਕਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਕਲਚਰ ਵਾਂਗ ਉਚ-ਵਰਗੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਬਣਾਉਣ।

ਇਸ ਲਈ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਬੁਲੰਦ ਅਦਾਕਾਰੀ ਰਾਂਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਅਕਸ ਨੂੰ ਨਿਘਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਔਰਤ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਾਰੀ ਤਰੱਕੀ , ਨਾਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਚਾਹ

ਚਾਹ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਲੋਕ ਚਾਹ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਚਾਹ ਬਾਰੇ ਇਹੋ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਨਸਪਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ 'ਚ ਚਾਹ ਇਕੋ-ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਨ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਇਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵੀ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ 'ਚੋਂ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ : ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਗ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ, ਚਟਣੀ, ਪਰੌਂਠੇ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੇਥੀ, ਮੇਥੇ, ਬਾਥੂ, ਪੁਦੀਨਾ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਣੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵੰਨਗੀ ਅਤੇ ਰੌਚਿਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਸੀ ਅਤੇ ਏ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮਿਆ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੇ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਈਏ।

ਢਾਡੀ ਕਲਾ ਦੇ ਥੰਮ੍ਹ ਸਨ ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਲਬੇਲਾ

ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਮੋਗਾ, ਮੋ. 99889-29988

ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਲਬੇਲਾ ਨਾਂਅ ਸੀ ਉਸ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਜੋ ਢਾਡੀ, ਗੀਤਕਾਰ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਗਿਰਦਾਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਵੀ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਗਿਰਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 28 ਕਿੱਲੋ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਇੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਵੀ ਸਨ । ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਡਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਅਲਬੇਲਾ ਜੀ ਕਿੰਨੇ ਖ਼ੁਸ਼ਦਿਲ ਤੇ ਮਿਲਾਪੜੇ ਇਨਸਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਢਾਡੀ ਜੱਥੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਧਰਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਨ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਕਰੀਬਨ 20-22 ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਖਰਚਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਗਿਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ 3 ਮਈ 1957 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਬੁਰਜਰਾਜਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਮਾਤਾ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਬੁਰਜ ਰਾਜਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਤੇ ਹਾਈ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਰਾਮਪੁਰਾ ਫੂਲ ਤੋਂ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਗਿਆਨੀ ਕੀਤੀ।ਉਹ 1979 'ਚ ਟੀਚਰ ਲੱਗ ਗਏ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਹੀ ਆਖਦੇ ਸਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗਾਉਣ ਦਾ ਤੇ ਗੀਤ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੀ ।ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਮੌਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗੀਤ ਸੁਣਨੇ ਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਗਏ । ਅਲਬੇਲਾ ਨੂੰ ਢਾਡੀ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ (ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ.) ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ । ਅਲਬੇਲਾ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਮਾਸਟਰੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਕੇ 1984 'ਚ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਾਡੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਾਉਣਾ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 12 ਜਨਵਰੀ 1989 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਪੱਕਾ ਕਲਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ 'ਚ ਲਾਇਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੀ ਕੈਸੇਟ ਸੀ "ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਖਾਲਸਾ" ਇਹ ਇੰਦਰਲੋਕ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ । ਦੂਜੀ ਕੈਸੇਟ 'ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ' ਕੈਸੇਟ ਪਾਇਲ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਆਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਟੇਪਾਂ 122 ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ-ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਸੇਟ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਅਲਬੇਲਾ ਜੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 22 ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਸੱਦੇ ਆਏ ਸਨ । ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ, ਰਸ਼ੀਆ, ਡੁਬਈ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਤੇ ਮੰਡੀਲਾ ਦੇ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਿੱਲੂ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਦੀਵਾਨਾ ਤੇ ਸਾਰੰਗੀ ਮਾਸਟਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਲਾਲੀ ਰਹੇ ।

ਅਦਾਕਾਰੀ 'ਚ ਅਲਬੇਲਾ ਜੀ ਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਡਰਾਮੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸੀ ਤੇ 1977 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਡਰਾਮਾ ਪਾਰਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਸੀ 'ਅਲਬੇਲਾ ਡਰਾਮਾ ਪਾਰਟੀ'। ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਛੱਤਰ ਛੱਤਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰਾਮਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਇੰਨੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਸੀ ਕਿ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਮੌਕੇ ਲੋਕ ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਮੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਮਿਆਂ 'ਚੋ ਪੂਰਮ ਭਗਤ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰਾਮਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇਥੋਂ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੁਹੰਮਦ ਸਦੀਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ 800 ਰੁਪਇਆ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਅਲਬੇਲਾ 1500 ਰੁਪਇਆ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਗਿਰਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨਛੱਤਰ ਛੱਤਾ, ਬਲਕਾਰ ਸਿੱਧੂ, ਗਗਨਦੀਪ, ਅਮਨਦੀਪ , ਨਿਰਮਲ ਗਿੱਲ, ਧਰਮਪ੍ਰੀਤ, ਸੰਦੀਪ ਸੋਨਾ, ਬਲਤੇਜ ਬਿੱਟੂ, ਰਵਿੰਦਰ ਚੰਨਾ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ (ਜੋ ਅਜੇ ਸਿਖ ਰਹੇ ਸਨ) । ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੀਤ ਲਿਖੇ ਪਰ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 50 ਤੋਂ 60 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ।

ਅਲਬੇਲਾ ਜੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਉਹ 2005 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਗਜੀਨ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ' ਦੇ ਸੁਪਰਸਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਨਵੇਂ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ।

11 ਜਨਵਰੀ 2016 ਨੂੰ ਢਾਡੀ ਕਲਾ ਦਾ ਇਹ ਥੰਮ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੜਕਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਥੰਮ੍ਹ ਗਈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗੀਤ ਤੇ ਗਾਏ ਢਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਗ ਰਹਿੰਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਵਜਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਲਬੇਲਾ ਨਾਂਅ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੀ ਰੂਹ –ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ

ਮੇਰੇ ਅਤੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਹਰ ਫਿਲਮ ਚ' ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਿਲਮ ਚ' ਉਨਾਂ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਫ਼ਿਲਮੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਦੋਂ ਅਫਸੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਫਿਲਮ ਫੇਯਰ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਚ' ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਸਾਹ ਕਲਾ ਚ' ਨਿਭਾ ਚੁਕੀ ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਵਰਗੀ ਕਲਾਕਾਰ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਤ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਿਹਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਪੇਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਜਾਂ ਅਮਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਲਾ ਖੇਤਰ ਚ' ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੰਢਾ ਚੁਕੇ ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਂ ਸ਼ੋਆਂ ਚ' ਬੁਲਾਉਣਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ। ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਉਹ ਅਦਾਕਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸੀਨ ਦੇ ਇਕ ਇਕ ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇ ਰੰਗ ਚ' ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਰੋਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਲਮ ਐਡੀਟਰ ਦੋਚਿਤੀ ਚ' ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਾਟ ਕੱਟਾਂ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਰਖਾਂ।

ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਖੁਦ ਉਨਾਂ ਤੋਂ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁੜਤੀ ਲਵਾਂ ਤੇ ਹਾਂ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਮੈ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਕਾਸਟ ਵਾਲੀ ਮੂਵੀ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸਟ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਓਂਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੁਝ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸੋ ਮੈਂ ਉਨਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਦੁਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਲਾਬੋ ਮਾਸੀ ਉਰਫ ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ ਜੀ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨ ਸਕੀਏ।

– ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ

ਬੱਚਿਓ ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਪੇਪਰਾਂ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ

– ਗਗਨਦੀਪ ਕੌਰ ਧਾਲੀਵਾਲ (ਝਲੂਰ) ਬਰਨਾਲਾ।

ਬੱਚਿਓ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਫ਼ਰਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮਾਰਚ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਗਪਗ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਮਈ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਆਫਤ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੋ ਆਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਫਿਰ ਪੇਪਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਟਿਊਸ਼ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਏਨਾ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫਿਰ ਪੇਪਰਾਂ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪੇਪਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸਕਿਲਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਬੱਚਿਓ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਫਰਬਰੀ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਬਹੁਤੇ ਸਕੂਲਾ ਵਿੱਚ ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਗਪਗ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਮਈ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਫਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਆਫਤ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੋ ਆਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਫਿਰ ਪੇਪਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਟਿਊਸ਼ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਏਨਾ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫਿਰ ਪੇਪਰਾਂ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਿਓ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਪਾਠ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਪਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਆਵੇ।

• ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਮਾਂ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਵਿਸ਼ਿਆ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਸ਼ਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਾ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਔਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਚੁਸਤ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਗਰ ਕਈ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਕੈਚ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਰੰਗਦਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰਾਂ ਲਾ ਦੇਵੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਖੋਲੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਸੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ।

• ਔਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਹੋ ਸਕੇ।

• ਪੇਪਰਾਂ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਭਾਵ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਓ, ਕੁੱਝ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਜੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

• ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੇਪਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦਰਦ ਨਾ ਕਰਨ।

• ਪੇਪਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨ ਸਿਰਫ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਕੌਣ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਟੀ.ਵੀ. ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

• ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਤਿ ਮਾਪਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆਂ ਜਾਵੇ।

• ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

• ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

• ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਾਵ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

• ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾ ਲੇਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਗੋਂ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

• ਪੜਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਖੇਡਣਾ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਬੱਚਿਓ ਸਿਲੇਬਸ ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਪੇਪਰ ਹੋਣ ਉਸ ਦਿਨ ਜੋ ਸਿਲੇਬਸ ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਹੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

• ਬੱਚਿਓ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਨਾ ਲਾਵੋ। ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਦੁਹਰਾਈ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚੇ ਰੱਟਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

• ਬੱਚਿਓ ਪੇਪਰਾਂ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ, ਟੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਪੇਪਰ ਦੇਣ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਸਗੋਂ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਓ।

• ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

• ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੇਪਰ ਦੇਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਓ।

• ਜਰੂਰਤਮੰਦ ਵਸਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੇਪਰ ਸਮੇਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲ ਨੰਬਰ, ਪੇਪਰ ਬੋਰਡ, ਪੈੱਨ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ।

• ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪੇਪਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੋ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ! ਸਗੋਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਪਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਪੇਪਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਓ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਵਧੀਆਂ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਬੋਲਦੀਆਂ !

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਇਕਾਈ ਮੋਗਾ ਵੱਲੋਂ ਟਰੈਫਿਕ ਇੰਚਾਰਜ ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਧੁੰਦ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਨਾ ਬੈਕ ਲਾਈਟਾ ਦੇ ਵਾਹਨਾ ਤੇ ਰਫਲੈਕਟਰ ਲਗਾਏ ਗਏ। ਫੋਟੋ ਤੇ ਵੇਰਵਾ: ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਟਰੱਸਟੀ ਉੱਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਡਾ. ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ ਓਬਰਾਏ ਜਾਰਜੀਆ ਦੇ ਗੈਸ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮੋਗਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਘੱਲ ਕਲਾਂ ਦੇ ਨੌ-ਜਵਾਨ ਗਗਨਦੀਪ ਦੇ ਘਰ ਖੁੱਦ ਹਾਜਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੂੰ 5,000/- ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਗਾਈ। ਫੋਟੋ ਤੇ ਵੇਰਵਾ: ਮਵਦੀਲਾ ਬਿਓਰੋ

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਇਕਾਈ ਮੋਗਾ ਵੱਲੋਂ ਕੋਟ-ਈਸੇ-ਖਾਂ ਵਿਖੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ 670 ਵੇ ਕੈਂਪ ਮੌਕੇ 300 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚੈਕ-ਅਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਰੂਰਤ ਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ 43 ਮਰੀਜਾਂ ਦੇ ਮੁਫਤ ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਕੈਂਪ ਸਮੇਂ ਮੋਗਾ ਇਕਾਈ ਦੇ ਅਹੁੱਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ।
ਫੋਟੋ ਤੇ ਵੇਰਵਾ: 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਟਰੱਸਟ ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਿਰੋਜਪੁਰ ਵੱਲੋਂ ਲੋਹੜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਵੰਡੀ। ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੈਡਮ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਛਾਬੜਾ ਦੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਹੇਠ ਰਵਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋਹੜੀ ਬਾਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੁੰਗਫਲੀ ਰਿਊੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਅਤੇ ਗਿਫਟ ਵੰਡੇ ਗਏ।

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਇਕਾਈ ਮੋਗਾ ਵੱਲੋਂ ਧਰਮਕੋਟ ਵਿਖੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਿਲਾਈ ਅਤੇ ਕੰਪਿਉਟਰ ਕੋਰਸ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੰਡੇ ਗਏ। ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਲ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਇਕਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਬੁੱਘੀਪੁਰਾ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੈਸ ਸਕੱਤਰ ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ, ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਚੁਗਾਵਾਂ, ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜਾਨੀਆ, ਮੈਡਮ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ (ਸਾਰੇ ਟਰੱਸਟੀ) ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪਤਵੰਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜਿਰ ਹੋਏ।

ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਅਜੇ ਮਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਸਹਿਕਦਾ ਹੈ

ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਿਬੂਬਾ ਬੇਗ਼ਮ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਤਾਮੀਰ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਜਿਸਨੂੰ ਤਾਮੀਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਗਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਉਹਨਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਨੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਿਪ ਲਈ ਵਿਲਕ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੇ ਅਹਿਲਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛਾਂਟੇ ਮਾਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੰਮ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੀ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਜੂਬਾ ਬਣਨ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਨੀਆਂ ਦੀ ਆਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਦੇਸੀ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕਿਸਾਨ ਤਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਖੁਦਕਸ਼ੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣਨ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਆਗੂ ਭਗਵਤ ਕੋਲ (36800000000000) ਡਾਲਰ ਸਵਿਸ ਬੈਂਕ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਉਸਦੀ ਸੁਰਖੀ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਤੇ ਦੇਸੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛਪਦੀ ਹੈ। ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦਰੜ ਕੇ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਲੁੱਟ ਖੋਹ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੇਖ ਕੇ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੇ ਸਫੈਦ ਦਾਹੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਸਤਾਰ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਆਗੂ ਕੋਲ ਸਵਿੱਸ ਬੈਂਕ 'ਚ 368 ਨੂੰ ਸੋਲਾਂ ਸਿਫ਼ਰਾਂ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਟਾਟਾ, ਥਾਪਰ, ਬਿਰਲਾ, ਸਿੰਘਾਨੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਰੁਪਏ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੋਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਪਰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' 'ਚੋਂ ਇਹ ਰਕਮਾਂ ਮਨਫ਼ੀ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਨੇਤਾ ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਜੇਲ ਲਾਹੌਰ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਜੇਲ ਜਿੱਥੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ ਤੇ ਸੁਖਦੇਵ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਇਕ ਚੌਂਕ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨਹਿਰੂ, ਗਾਂਧੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨਾਹ ਨੂੰ ਦਫਨਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਕਈ ਏਕੜਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿਚ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫੁੱਲ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਤੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਮਿਆ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ? ਮੈਨੂੰ ਏਥੇ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਭਾਅ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹਿਰੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਮੰਦਰ ਵਿਚੋਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਪੱਥਰ ਚੁੱਕ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਿਰਤੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ)। ਉਹ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੇ ਨਹਿਰੂ ਦੀ ਆਮਦ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਭਾਅ ਜੀ ਉਸ ਡੈਮ ਤੇ ਉੱਚ ਅਫ਼ਸਰ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਵੇਦਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਸੀ "ਐ ਮੇਰੇ ਕਿਰਤੀ ਲੋਗੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਵਾਂਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੇ ਤੇ ਉਸਦੇ ਹਮਖਿਆਲ ਸਾਥੀਆਂ ਬਲਰਾਜ ਸਾਹਨੀ ਵਰਗਿਆਂ ਨੇ ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਪ੍ਰੀਤਲੜੀ ਵਰਗਿਆਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਨਾਟਕ ਖੇਡੇ ਗਏ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬੇਰੁਖ਼ੀ ਤੇ ਗੀਤ ਗਾਏ ਗਏ। ਦੱਸਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਨਹਿਰੂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਇਕੱਠ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਸੀ।

ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸਾਨ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵੋਟਾਂ ਹੀ ਜੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵੋਟਾਂ ਹੀ ਮਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਗ਼ਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਵਰਗੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿਰੋਧੀ ਬਿਰਤੀ ਕਾਰਨ ਕੈਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਕਲਮ ਕਰਕੇ ਜੇਲਖਾਨੇ ਭੇਜੇ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਤਮਾਨ ਹਾਕਮ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਤਾਜ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਕਲਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ-ਖੁਦਕਸ਼ੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਟੈਂਕੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜੇ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪੌਣੇ ਤਿੰਨ ਕਰੋੜ ਆਬਾਦੀ 'ਚੋਂ ਢਾਈ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਤਾਲੀਮ ਯਾਫਤਾ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਬੀ.ਏ.ਬੀ.ਐਡ., ਪਲੱਸ ਟੂ, ਬੀ.ਐਸ.ਸੀ., ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਸਮੁੱਚਾ ਪੰਜਾਬ ਹੀ ਸੌ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਬਾਦੀ ਹੀ ਉੱਚ ਤਾਲੀਮ ਯਾਫਤਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ? ਫਿਰ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਕਲਮ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਕਲਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਡਾਂਗਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੇਕਣੀ ਪੈਣੀ। ਅਨਪੜ੍ਹ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਭਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਸ ਜਾਂ ਚੈਨੀ ਸਨੈਚਰ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਖੋਹਣ ਵਾਲੇ ਲੁਟੇਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਪੈਣਾ ਸੀ। ਵੱਡੇ ਲੁਟੇਰੇ ਏ.ਟੀ.ਐਮ. ਪੁੱਟ ਕੇ ਲੈ ਗਏ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਕਿਸੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਰਾਜ ਉਥੋਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਸਾਖਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਜ ਹੀ ਲੋਕ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ

- ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ 'ਬੌਡੇ'
ਸਾਹਿਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ: "ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ"
ਆਨਰੇਰੀ ਸੰਪਾਦਕ: "ਦਸਤਕ" ਕੈਨੇਡਾ
Ph.98143-04213
E-Mail: dhaliwal.gurmelbaude@gmail.com

ਜੋਗੇ ਹੀ ਬਣਾਉਣੇ ਸਨ ਤਾਂ 1994-95 ਦੀ ਸਾਖਰਤਾ ਲਹਿਰ ਵਰਗਾ ਪਖੰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਸੀ? ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ, ਛੇ ਮਾਰਗੀ ਸੜਕਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਬੱਸਾਂ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੱਸੋ ਕੀ ਨਰੇਗਾ ਬੱਸ 'ਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕੇਗਾ? ਉਹ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਰਸਡੀਜ਼ ਤੇ ਤਿਗਣੇ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਸਾਂ 'ਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜੋ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖੌ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਪੈਸਾ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ, ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ? ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਾਜ ਨਹੀਂ ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕੀ ਕੋਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਆਪਣੀ ਬੱਸ ਤੇ ਲਗਾਇਆ? ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਪੁੰਨ ਖੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਏ.ਸੀ. ਬੱਸ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਭੇਜ ਕੇ ਪੁੰਨ ਖੱਟਿਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਖਾਲੀ ਪਏ ਹਨ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਜਦਕਿ ਸਮਸ਼ਾਨਘਾਟਾਂ ਤੇ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਲਈ ਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਲਖਤੇ ਜਿਗਰ ਸਨਾਵਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰੋੜ ਦੇ ਆਇਆ ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਐਨੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ? ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਟੈਂਕੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਤਮਦਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਿੱਟੇ ਮੱਛਰ ਦੀ ਜਾਹਲੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਬੀਜਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਅੰਗਹੀਣ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਧਰਨੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਅਜੋਕਾ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਬਿਰਧ ਉਮਰੇ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਜੱਫੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੇਗਮ ਮੁਮਤਾਜ ਇਸ ਜਹਾਨ 'ਚੋਂ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਗਈ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜੋਕੇ ਬਿਰਧ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਮੁਮਤਾਜ ਵਾਂਗ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸਨੇ ਫੇਰ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬਕ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਏਹਦੀ ਯਾਦ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਭਾਵੇਂ ਇਹਦੇ ਅਹਿਲਕਾਰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ 'ਚ ਕਰੀ ਬੈਠੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੁਗ਼ਲ ਸਾਮਰਾਜ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਮਸਜਿਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਅਜੇ ਮਰਿਆ ਨਹੀਂ ਉਸਦੀ ਜਹਿਨੀਅਤ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਮਾਰਗੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਪੁਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਰਤੀ ਹੱਥ ਸੜਕ ਦੇ ਵੱਟਿਆ ਨੂੰ ਥੌਕਰ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਮਜ਼ਦੂਰ ਤੱਤੀ ਲੁੱਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਖਤਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦਰੱਖ਼ਤਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਅਹਿਲਕਾਰ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਦੇ ਅਹਿਲਕਾਰ ਵਾਂਗ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਾਬੁਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜ਼ੁਬਾਨ 'ਚੋਂ ਗੰਦੇ-ਗੰਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚਾਬੁਕ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗੂਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਪੈਸੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ 'ਚ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਵਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੜਕਾਂ ਉੱਪਰ ਪੁਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਕਿਰਤੀ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪੁਲ ਬਣਨ ਤੇ ਪੋਚਵੀਆਂ ਪੱਗਾਂ ਤੇ ਚੋਪੜੀਆਂ ਦਾਹੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੇ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਵਾਂਗ ਵਗਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਮਨਫ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਅੱਜ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਵੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਮਨਫ਼ੀ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਕਿਰਤੀ ਹੱਥਾਂ ਨੇ ਇਹ ਬਣਾਇਆ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੀ ਇਹ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਿਨੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਪਰ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਭਾਅ ਜੀ ਵਰਗੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਲ-ਦਰਿਆ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਭਰੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਨੇ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਿਸਤਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵੱਢ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਢਾਕੇ ਦੀ ਮਲਮਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜਹਿਨੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੇ ਤੁਖਮਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜੁਆਨੀ ਦਾ ਸਿਰ ਲੱਚਰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੰਜਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਢ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਲਿਖਦਾ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਨੀਅਤ ਜਿਉਂਦੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਕੁਝ ਪਾਠਕ ਖੁਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਪਰ ਲੇਖ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਵੀ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੋਠੀਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵੇਲੇ ਉਹ ਮਿਸਤਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਇਸ ਨਵੇਂ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਮਨਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਨਪ ਰਹੀ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਵਾਲੀ ਜਹਿਨੀਅਤ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀਏ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਤਾਜ ਮਹਿਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਾਂਗ ਕਿਰਤੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਲੋਪ ਰਹੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਹੀ ਗਿਰੇਬਾਨ ਮੇਂ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦੇਖ॥ ਦੀ ਸੱਚ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਕਦੀ ਜਹਿਨੀਅਤ ਨੂੰ ਇੱਟ ਸਿੱਟ ਕੇ ਨਦੀਨ ਵਾਂਗ ਪਸਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਭਾਅ ਜੀ ਵਰਗਾ ਕਿਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਕਰ ਗੁਜਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਪਨਪ ਰਹੀ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੀਏ।

ਕੈਲੰਡਰ, ਯੰਤਰੀਆਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ, ਡਾਇਰੀਆਂ, PVC
ਡਿਜੀਟਲ ਆਈ ਕਾਰਡ, ਫਲੈਕਸ, ਵਾਲਪੇਪਰ
ਆਦਿ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਐਡਵੋਟਾਈਜਮੈਂਟ ਕੰਪਨੀ (ਰਜਿ:)
Help Line: 9988-92-9988

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ
ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ
ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

With best compliments from:

Madam Bhagwanti Purba

ਏਕਮ ਟਿਊਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜੀ ਮੀਡੀਅਮ

EKAM Tution Center

CBSE / ICSE / Punjab School Edu. Board

All Subject of Nursury to 8 th Classes

**Center: House No. 1195, Ajit Nagar
Near Ghalan Walia Di Atta Chakki
Basti Gobindgarh Moga**

Contact: 96460-21463

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਮਾਘੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਤਪੁਰਖਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ!

ਵੱਲੋਂ: **ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ** (ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ: 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ) **ਸੰਪਰਕ: 9988-92-9988**

ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਸਮੂੰਹ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਚੰਦਪੁਰਾਣੇ (ਮੋਗਾ) ਵਾਲੇ

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੁਭਾਨਾ (ਜਲੰਧਰ) ਵਾਲੇ

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖੁਖਰਾਣੇ ਵਾਲੇ

ਬਾਬਾ ਪਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੜਿਆਲ ਵਾਲੇ

ਬਾਬਾ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੜ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ

ਵੈਦ ਬਾਬਾ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਧਰਮਕੋਟ (ਮੋਗਾ)

ਬਾਬਾ ਬਿਬੇਕ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ

ਬਾਬਾ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੱਧਣੀ ਖੁਰਦ ਵਾਲੇ

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ੴ M: 98556-88072, 88728-09846

ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਮਹਿਕਾਂ ਖਿਲਾਰਦਾ, ਮੇਰਾ ਮੋਗਾ ਬਈ
ਮੇਰਾ ਮੋਗਾ ਲਿਸ਼ਕਾਂ ਮਾਰਦਾ
ਸੁੱਖ ਰੱਖੀ ਮੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਰੱਖੀ ਮਾਲਕਾ
ਮਾਂ ਤੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਏ ਰੱਬ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਏ

ਲੋਕ ਚੇਤਨਾ ਕੇਂਦਰ

ਪ੍ਰੋ: ਗੀਤਕਾਰ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਰਮਿਲ
ਮੈਰਿਜ਼ ਸਲਾਹਕਾਰ, VCN ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ
Regd. No. 8/40/179/7015

ਪਿੰਡ ਨਾਹਲ ਖੋਟੇ (ਡਾਕ ਤਾਰੇਵਾਲਾ) ਮੋਗਾ 142001

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ

Khukhrana
CULTURAL GROUP

ਇਥੇ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ,ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ
ਜਾਗੋ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਚਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Prop. Gursewak Singh Khukhrana
Contact. 778-241-2148

Wish You A Very-Very Happy Lohri & Maghi From

With Best Wishes From:

ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ
ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ
'Mehak Watan Di Live' ਲਾਈਵ

ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
(ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ)

ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ
(ਉੱਪ-ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ)

ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ
ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਵਿਭਾਗ

ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਕੈਨੇਡਾ
ਸੰਪਾਦਕ ਕੈਨੇਡਾ ਐਡੀਸ਼ਨ

ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਖੋਸਾ
ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ (ਜਰਨਲ)

ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ
ਮੁੱਖ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ/ ਕੈਮਰਾਮੈਨ

ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਰੌਂਤਾਂ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ: ਆਨਲਾਈਨ ਅਖਬਾਰ

ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਰਮਿਲ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ: ਵੈੱਬ ਟੀ.ਵੀ.

ਮਾਸਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਅਖਬਾਰ - ਵੈਬ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ

ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ

ਵਿੱਦਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆ ਹੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪਸ਼ੂ ਸਮਾਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਫ਼ੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਉਹ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਲੁੱਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਦੱਬਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟੇ? ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਠ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 16 ਬਣਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਅੱਠ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 24 ਕੁ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਠੂ ਵਾਂਗ ਲੱਦ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਪਰੋਂ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਵੈਮਾਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਲਗਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸਕੂਲੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਵਜੇ ਮਸਾਂ ਹੀ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਕ ਸਕੀਮ ਬਣਾਈ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸਕੀਮ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਮੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ 5 ਸਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਡਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਈ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਉਪਰ ਹੀ ਦੋ ਚਾਰ ਲਫ਼ਜ਼ ਝਰੀਟ ਕੇ ਕੰਮ ਚਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪ੍ਰੀ ਨਰਸਰੀ, ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕੁ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

1. ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਲਾਸ ਵਰਕ ਹੀ ਹੋਮ ਵਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੰਮ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਲੇਬਸ ਜੇ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ 6 ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2. ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਵਾਧੂ ਹਨ, ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਰਡ ਉਪਰ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲੇਖ, ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ਾ ਜਿਵੇਂ ਡਰਾਇੰਗ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 5. ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਦੋ ਦੋ ਕਾਪੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀ ਕਾਪੀ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕੀ? 6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਖੇਡੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਾ ਹੀ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। 7. ਹੈਲਪ ਬੁੱਕ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾ ਚੁਕਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਏਗਾ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈਲਪ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਵੰਡ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 9. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰਟ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਚਾਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਸਿਖ ਸਕਦੀ ਹਾ। ੳ, ਅ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰਿੰਟਡ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 10. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜੇਕਰ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਪੀਰੀਅਡ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਸਿਖੇਗਾ। ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਹ ਘਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਭੱਜ-ਭੱਜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਬੋਝ ਸਮਝੇਗਾ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀਂ ਕਤਰਾਏਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਬਸਤੇ ਦੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ।

ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ-ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਖਿਲਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ

ਜੀਵਨ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹਰ ਉਮਰ, ਵਰਗ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜੁਆਨੀ ਨੇੜਿਓਂ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜੁਆਨ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਮਨੋਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਰਾਹ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਡੌਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੱਭਰੂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਬਿਰਧ ਵੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਧੀਆ ਸੋਧ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕਰਾਂ, ਟਾਹਣਾਂ, ਕੌਡੀਆਂ, ਲੱਕੜੀ, ਕੋਲਾ, ਡੰਡਾ, ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਰੋੜੇ, ਗੀਟੇ, ਗੀਟੀਆਂ, ਗੁੱਲੀ, ਖੂੰਡੀਆਂ, ਲੀਰਾਂ ਦਾ ਖਿੱਦੋ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ, ਰੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਭੱਜ-ਦੌੜ, ਉੱਛਲ-ਕੁੱਦ ਵਧੇਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਵਿਹੜੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਹਵੇਲੀਆਂ, ਚੁਰੱਸਤੇ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। 'ਛੂਹਣ, ਛਪਾਈ' ਅਤੇ 'ਲੁਕਣ ਮਚਾਈ' ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ-ਕਾਰਜ 'ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ' ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਤਰੰਜ, ਚੋਪੜ, ਤਾਸ਼, ਬਾਰਾਂ ਟਹਿਣੇ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸੱਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ-ਬਰਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਸ਼ਤੀ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੰਗਲੀਆ ਫੇਰਨੀਆਂ, ਬੋਰੀ ਜਾਂ ਮੁਗਦਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਅਤੇ ਛਾਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। 'ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ' ਅਤੇ 'ਅੱਡੀ ਛੜੱਪਾ' ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਹਨ। 'ਗੋਲੀਆਂ', 'ਕੌਡੀਆਂ', 'ਬੰਟਿਆਂ', ਗੁੱਲੀ ਡੰਡਾ', ਖਿੱਦੋ ਖੂੰਡੀ', 'ਖੁੱਤੀਆਂ', 'ਪਿੱਠੂ', ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੰਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 'ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ', ਸ਼ਟਾਪੂ, ਟਾਪੂ, 'ਸਮੁੰਦਰ ਪੱਟੜਾ', 'ਪੀਚੋ ਬੱਕਰੀ', ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ।

'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ', 'ਸਮੁੰਦਰ ਮੱਛੀ': 'ਊਚ ਨੀਚ', 'ਘਰ ਮਲਣ', ਰੰਗ ਮਲਣ, ਮਾਈ ਮਾਈ ਕੀ ਲੱਭਦੀ, ਭੇਡਾ ਭੰਡਾਰੀਆ, ਆਈ ਜੇ ਆ ਜਾ, ਪੂਛ ਪੂਛ, 'ਖਾਨ ਘੋੜੀ', 'ਲੱਕੜ ਕਾਠ', 'ਅੰਨਾ ਸੋਟਾ', ਲੰਗੜਾ ਸ਼ੇਰ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਬੜੇ ਚਾਅ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਦੇ ਜਾਦੂਗਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ, ਊਧਮ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਓਲੰਪੀਅਨ ਸਮੇਤ ਖੇਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਓਲੰਪੀਅਨ ਇੱਥੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਤੇ ਖੱਚਰ ਰੇਹੜਾ ਦੌੜ, ਸੁਹਾਗਾ ਦੌੜ, ਘੋੜੀ-ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਤੇ-ਕੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਕੜਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਭੇਡੂਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤੇ ਕਬੂਤਰ ਉਡਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਹਨਾ ਦੇ ਭੇੜ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ੀਗਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ, ਘੰਡੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਆ ਵਿੰਗਾ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੋੜਨਾ, ਹਿੱਕ ਤੋਂ ਟਰੈਕਟਰ ਲੰਘਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਕੜੇ 'ਚੋਂ ਚਾਰ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਰਤੱਬ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਨੇਜ਼ਾਬਾਜ਼ੀ, ਗੱਤਕਾਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਖਿੱਚਣੀ, ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਗੁੱਟ ਛਡਾਉਣੇ, ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ, ਜਾਦੂਗਰਾਂ ਦੀ ਹੱਥ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਤੱਬ ਕਮਾਲ ਕਰਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਹੱਥ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਪਿਸਤੌਲਾਂ ਦੇ ਫਾਇਰ ਓਲੰਪਿਕ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ¢ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ੌਕ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਹੀਣ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਤੋਂ ਨਾਂ ਤੇ ਨਾਵਾਂ ਖੱਟਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤਾਂ, ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ, ਨਾਟਕਾਂ ਤੇ ਕਵੀਸ਼ਰ-ਢਾਡੀ-ਰਾਗੀ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਚਿੱਠਾ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਸੀ-ਕਿਸੇ ਨੇ ਗੌਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ-ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਚੇਅਰ ਰੇਸ ਕਰਵਾਈ ਸੀ-ਕਈਆਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ। ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਜੇ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੰਗ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰੋ ਘਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਸੀ ਨਫ਼ਰਤ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘਟੇਗਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਿੱਕਾਂ 'ਚ ਉੱਗਣਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਦਿੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਾਰੇ ਬਦੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਕਰ ਜਾਣ- 'ਕੱਲੀ ਕਬੱਡੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਟੁਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਲੜਾਈਆਂ ਜੰਗ ਵੀ ਕਿਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਹਰ ਦਰ ਘਰ 'ਚ ਆ ਦਸਤਕ ਦੇਵੇਗਾ।

-ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਟਾਂਡਾ

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਮਾਘੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਤਪੁਰਖਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ!

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਜਿਰ: **ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਰੌਂਤਾ** (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ: ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ ਬਿਓਰੋ) **ਸੰਪਰਕ: 98764-86187**

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ !

ਸਚਖੰਡ ਵਾਸੀ
ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਭਜਨ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਨਕਸਰ ਦਰਬਾਰ

ਲੰਗਰ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ,
98 Sterling Rd, Bakersfield, CA - 93307 (USA)
ਬਾਬਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਜੀ 661-330-7800 (ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ)

ਭਾਈ ਰੂਪ ਚੰਦ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸਕੂਲ

ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਫੂਲੇਵਾਲ ਰੋਡ, ਸਮਾਧ ਭਾਈ ਮੋਗਾ-ਪੰਜਾਬ 142057

DREAM WORLD DESIGNED FOR KIDS
" WHERE KNOWLEDGE MEETS ADVENTURE! "

ਦਾਖ਼ਲਾ ਸ਼ੁਰੂ
ਪ੍ਰੀ-ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰਵੀਂ ਤੱਕ

- ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ
- 24 ਘੰਟੇ 100+ ਕੈਮਰਿਆਂ ਰਾਹੀ ਨਿਗਰਾਨੀ
- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨੰਬਰ 1
- ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਇਮਾਰਤ

ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਵਧੀਆਂ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕੂਲ

+91 9915349097, 9872131797
(Admission Helpline) (Whats app Only)

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਓਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

Spl. In Arrangement for Marriage & Party Namkeen and Sweets

Kaka Sweets

Old Grain Market, Nihal Singh Wala (Moga) Mob. 73472-29041

Wish You A Very-Very Happy Lohri & Maghi From

DARSHANA MEMORIAL HOSPITAL

Barnala Road, Nihal Singh Wala, (Moga). Mob. 84271-65907

Dr. Tejinder Pal
M.B.B.S., M.R.H.S.
Ex. R.M.O. Oswal Cancer Hospital Ldh.
Ex. R.M.O. B.R.C. Hospital Ldh.
Mob. 98144-75907

Dr. Harjot Pal
M.B.B.S., P.G.D. M.C.H.
Mob. 98144-75697

Website: darshanmemorialhospital.org
E-mail: ecg.darshanmemorialhospital@gmail.com

Dr. Tejinder Pal

"ਦਵਾਈ ਚੜ੍ਹੀ ਪੀਤੀ" ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ
ਦੀਪ ਹਸਪਤਾਲ, ਬਰਨਾਲਾ ਰੋਡ, ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ
ਵਿਖੇ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜੀ।
ਪਤਾ:- ਦੀਪ ਹਸਪਤਾਲ, ਬਰਨਾਲਾ ਰੋਡ, ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਮੋਗਾ)
M:- 95924-55901, 98149-16171

DR. HARGURPARTAP SINGH (MBBS.MS.MIMA)

GOODWILL GRAPHICS FLEX PRINT NSW

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ਵੱਲੋਂ: **ਹਰਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ**
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ: ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ, ਮੋਗਾ

📞 95517-00052
(For Booking)

Wish You A Very-Very Happy Lohri & Maghi From

Revel Space Resort

ਕੈਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਹਲਵਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ।

Moga Kotkapura Road, Near Panjgrain

ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਮਾਘੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਤਪੁਰਖਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ!

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਜਿਰ: **ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਰੌਂਤਾ** (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ: ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ ਬਿਓਰੋ) **ਸੰਪਰਕ: 98764-86187**

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ !

ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਗਿੱਲ ਰੌਂਤਾ'
ਗੀਤਕਾਰ ਤੇ ਫਿਲਮ ਲੇਖਕ
ਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ: ਹੈਲੋ! ਮੈਂ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਬੋਲਦਾਂ

ਹਰਜੰਟ ਸਿੰਘ ਬੌਡੇ
ਸਕੱਤਰ ਜਰਨਲ ਅਧਿਆਪਕ
ਦਲ ਪੰਜਾਬ

ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਟਾਲਾ
ਰਿਟਾ. ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ
ਪ੍ਰਧਾਨ: ਸੁਰਜੀਤ ਸਪੋਰਟਸ ਐਸੋ. ਬਟਾਲਾ

ਡਾਕਟਰ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਗਰੂਰ

ਜੱਥੇਦਾਰ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਟੋਨਾ
ਚੇਅਰਮੈਨ: ਮੇਜ਼ਰ ਲੀਗ
ਕਬੱਡੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੀਆ

ਕਾਨੂੰਗੋ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ
ਸੂਬਾ ਸੀਨੀਅਰ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ
ਕਾਨੂੰਗੋ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਪੰਜਾਬ

ਓਤਕਰਸ਼ ਗੋਲਾਟੀ
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਕੁਲਫੀ (ਵਰਲਡ ਫੈਮਸ)
ਪੰਡਾਰਾ ਰੋਡ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਰੌਂਤਾ
ਸਕੱਤਰ: ਮਾਰਕੀਟ ਕਮੇਟੀ
ਧਰਮਕੋਟ

ਖਣਮੁੱਖ ਭਾਰਤੀ ਪੱਤੋ (ਚੇਅਰਮੈਨ)
ਭਗਵਾਨ ਪਰਸ਼ੂ ਰਾਮ
ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸਭਾ ਪੰਜਾਬ

ਰੌਂਤਾ ਬਲਜੀਤ (ਸਾਹਿਤਕਾਰ)
ਮੈਨੈਜਰ ਮਾਰਕਫੈਡ
ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ

ਨੰਬਰਦਾਰ ਮਨਜੀਤ ਜੀਤੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਕੱਤਰ ਕਾਂਗਰਸ ਆਈ

ਭਾਈ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਯੂਕੇ
ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਐਜੂਕੇਟ ਪੰਜਾਬ
ਸ. ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਜੋਨ ਸੇਵਾਦਾਰ ਮੋਗਾ

ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ
ਮੈਰੀਨ ਇੰਜਨੀਅਰ
(ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਐਵਾਰਡੀ)

ਮਾਸਟਰ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ
ਗਰੇਵਾਲ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ
ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ: ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ
ਲੋਕ ਸਭਾ ਫਰੀਦਕੋਟ

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਬੁੰਗਾ ਸਾਹਿਬ

ਨੇੜੇ ਗੜ੍ਹਾ ਮੰਡੀ, ਸੁਭਾਨਾ (ਜਲੰਧਰ) ਪੰਜਾਬ

ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਸੁਭਾਨਾ (ਜਲੰਧਰ) ਵਾਲੇ

ਸੰਪਰਕ: 84381-13000, 78890-21521, 81464-00834
94655-75000, 98880-20586, 94176-10761, 97793-72155

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂੰਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਾਘੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਮੁਬਾਰਕਾਂ !

ਬਾਬਾ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਵਰ੍ਹਿਆ ਵਾਲੇ

ਵੈਦ ਬਾਬਾ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਧਰਮਕੋਟ ਵਾਲੇ

ਬਾਬਾ ਬਿਬੇਕ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ:
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਨਕਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ

Wish You A Very-Very Happy Lohri & Maghi

ਪ੍ਰਿੰ. (ਡਾ.) ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਓਬਰਾਏ
ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਟਰੱਸਟੀ
ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ
ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ (ਰਜਿ.)

ਵੱਲੋਂ: ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ (ਰਜਿ:) ਇਕਾਈ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਨੇੜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਬਸਤੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ ਮੋਗਾ