



# ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

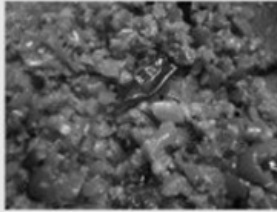
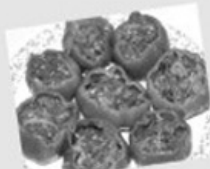
## ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:  
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ



### ਅਦਰਕ ਦਾ ਆਚਾਰ

ਸਮੱਗਰੀ :  
100 ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ, 3/4 ਕੱਪ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।



### ਵਿਧੀ :

ਅਦਰਕ ਛਿੱਲ ਕੇ ਧੋ ਲਵੋ। ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਪੀਸੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਚਪਾਤੀ, ਪਰੋਠੇ ਅਤੇ ਦਾਲ ਚੌਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। 15-20 ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ : 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਚੁੰਨੇ ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ, 3-4 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, 1/2 ਕੱਪ ਹਰਾ ਧਨੀਆ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, 1 ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ਼ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, 1 ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ।



### ਵਿਧੀ :

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਗ੍ਰਾਈਂਡ ਕਰ ਲਵੋ। ਤਿਆਰ ਚਟਣੀ ਸੋਫ਼ਟਵਿਚ, ਸਮੋਸਾ ਅਤੇ ਬਟਾਟਾ ਵਫ਼ਾ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

### ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ : 1 ਵੱਡੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਮਾਂਗ ਦੀ ਦਾਲ, 1/2, ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨੀ ਹਿੰਗ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤੇਲ, 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, 6-7 ਕੜੀ ਪੱਤੇ, ਲੂਣ-ਚੀਨੀ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ 3 ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ।

### ਵਿਧੀ :

ਪੇਨ 'ਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜੀਰਾ ਪਾਓ। ਮਾਂਗ ਦੀ ਦਾਲ ਪਾ ਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਭੁੰਨੋ। ਹਿੰਗ ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਕੜੀ-ਪੱਤਾ ਪਾ ਕੇ 2 ਮਿਟ ਫਰਾਈ ਕਰੋ। ਜਦ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਕੁਝ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਹਟਾ ਉਤਾਰੋ। ਠੰਢੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਾਈਂਡਰ 'ਚ ਪੀਰ ਲਵੋ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦਾਲ ਚੌਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਨੌਕਸ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।

## ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਬਾਰੇ



ਕੜਕਦੀ ਧੁੱਪ 'ਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਬਦਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਦੀ ਲੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿੱਸੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੜਕਦੀ ਧੁੱਪ 'ਚ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਐਨਕ ਲਗਾਏ ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਨਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੁੱਪ, ਮਿੱਟੀ, ਧੂੜੇ ਅਤੇ ਅਦਿਸ਼ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਧੁੱਪ ਦੀ ਐਨਕ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ 'ਚ ਜੋ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਕ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਐਨਕ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ :** ਐਨਕ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਫੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਇਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਐਨਕ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਐਨਕ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੈਂਨਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈਂਨਜ਼ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਚੰਗੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਾਵਰਤਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਲਸਰੂਪ ਲੈਂਨਜ਼ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ। ਧੁੱਪ 'ਚ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਲੈਂਨਜ਼ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੋਵੇ ਵਧੀਆ :** ਕਦੇ ਵੀ ਸਸਤੇ ਤੇ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਸਸਤੀ ਐਨਕ 'ਚ ਲੈਂਨਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖਿੜਕੀਆਂ ਆਦਿ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹੀ ਐਨਕ 'ਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੈਂਨਜ਼ ਦੇ ਸੰਬੰਧ 'ਚ ਇਕ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ, ਲੇਬਾਈ, ਚੋੜਾਈ ਆਦਿ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ 'ਮਿਰਰ' ਲੈਂਨਜ਼ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਲੈਂਨਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ 'ਫੋਟੋ ਕ੍ਰੋਮਿਕ' ਅਤੇ 'ਫੋਟੋ ਸਨਗਲਾਸਿਜ਼' ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 'ਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਤੇ ਹਨੇਰੇ 'ਚ ਸਾਧਾਰਨ ਹਲਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਲੈਂਨਜ਼ ਖੁਦ ਹੀ ਰੰਗ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਨਕ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਨਕ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ 'ਚ ਫੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਹੁਣ ਲੈਂਨਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਤਿਰਛਾ ਤੇ ਕਦੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਫੜੋ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੈਂਨਜ਼ 'ਚੋਂ ਦੇਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਟੇਢੀ-ਮੋਢੀ ਦਿਖੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

**ਫ੍ਰੇਮ ਵੀ ਹਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ :** ਐਨਕ ਦਾ ਫ੍ਰੇਮ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੇਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਟਲ ਫ੍ਰੇਮ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਫ੍ਰੇਮ ਆਦਿ ਫ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਐਨਕ ਦਾ ਫ੍ਰੇਮ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਜਚਦਾ। ਗੋਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਚੌਰਸ ਫ੍ਰੇਮ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ। ਫ੍ਰੇਮ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਪਹਿਨਣ 'ਚ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਵੇਟ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੜਕ-ਭੜਕ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੇਮ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਫ੍ਰੇਮ ਕਾਫੀ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਟਲ ਫ੍ਰੇਮ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ :** ਐਨਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਨਕ ਨੂੰ ਫੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਜਾਵਟੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਟਕਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਨਵਾਰ ਸਹਿਤ : ਪਰਵਾਸੀ

## ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਧਾਰ ਗੱਦਾ

ਗੱਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਗੱਦੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੌਝ 'ਤੇ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਗੱਦਾ ਹੀ ਗਲਤ ਜਾਂ ਅਣ-ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੱਦੇ ਦੀ ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਗੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਸਹੀ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਮਧਿਅਮ ਕਠੋਰਤਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਕਠੋਰ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇਕ ਨਰਮ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦਾ ਟੋਪ ਹੋਵੇ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੱਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਗੱਦੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਕ-ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੌਝ 'ਤੇ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਗੱਦਾ ਹੀ ਗਲਤ ਜਾਂ ਅਣ-ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ। ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੁਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੋਸਚਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਗੱਦਾ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਪੋਰਟ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਪੋਰਟ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਗੱਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਲਿਪਡ ਡਿਸਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੱਦਾ ਬੋੜਾ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਗੱਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗੱਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟਸ ਭਾਵ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਰਮ ਜਾਂ ਕਠੋਰ ਗੱਦੇ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗੱਦਾ ਖਰੀਦੋ, ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕਠੋਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਨਰਮ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗੱਦਾ ਬੇਹੱਦ ਨਰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪੱਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਸਿਰ ਦੇ

## ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ - ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਨੱਥੂਵਾਲਾ

ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੱਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਠੱਗੀਆਂ ਧੋਖੇ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰੁਕੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਧਰਮ ਦੇ ਕੰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਧਰਮ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਮ ਬਣਾਈ ਬੈਠਾ ਹੈ ਅੱਜ ਲੋਕ ਜਿੱਥੇ ਆਪ ਸਵਾਰਥੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸ਼ੈਤਾਨੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵੀ ਦਾ ਰੂਪ ਪਾਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਸੀਹਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉੱਘੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ ਮੈਡਮ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਲਈ ਅਰਪਣ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਡਮ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਦਾ ਜਨਮ ਪਿੰਡ ਬੱਠੂਵਾਲ (ਮੋਗਾ) ਵਿਖੇ ਪਿਤਾ ਸ. ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ। ਮੁਢਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 10ਵੀਂ ਤੱਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੀ। 10+2 (ਬਾਰੂਵੀਂ) ਕਾਨਪੁਰ (ਉ.ਪ.) ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਕੱਚੀ, ਖੋਹ-ਖੋਹ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੀ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੱਗ ਕੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਜਾਗਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛਬੀਲ ਲਗਾਉਣੀ, ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਲਗਾਉਣੇ ਆਦਿ ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਦਾ ਭਰਪੂਰ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੀ ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ. ਕੋਛਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ, ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਆਦਿ ਉਹ ਖੁਦ ਅੱਗੇ ਲੱਗ ਕੇ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਧਰਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਫੌਜੀ ਨਾਲ 33-06-1994 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਨੱਥੂਵਾਲ ਗਰਬੀ ਵਿਖੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਵਿਆਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਬੀਲਦਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਪਰ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਦਮ ਤੇ ਹੀ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਪਿੰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹੀ ਭਾਈ ਭਜਨ ਸਿੰਘ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬਤੌਰ (ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ) ਅਧਿਆਪਕਾ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਟੀਚਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੀ ਸੇਵਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਹੋਈ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਗਿਆ ਜਦੋਂ 10 ਅਪ੍ਰੈਲ 2005 ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਸੁਹਾਗ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਫੌਜੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਵੱਢੇ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੇਖੇ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਲਾ ਸ਼ੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫਿਰ ਫੜ ਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਹੀਦ ਪਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬਰਸੀ ਤੇ ਗਰੀਬ ਲੋੜਵੰਦ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ। ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਚਾਲੂ ਹਨ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 7 ਤੋਂ 9 ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਖਿਆਂ ਤੋਂ ਚੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਛਬੀਲ ਲਗਾਉਣੀ, ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਰੈਲੀ ਕੱਢਣੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਸਾਹਿਤਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ

ਹੋਏ ਮਿਤੀ 12-08-13 ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਮੰਚ ਭਾਰਤ, ਦੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੇ. ਐਸ. ਖਹਿਰਾ ਨੇ ਪਿੰਡ ਪਿਰੋਜ਼ਵਾਲ ਵਿਖੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਐਵਾਰਡ 2013, ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਮੰਚ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸ਼ਿਲਪਾ ਮੋਗਾ ਦੇ ਡੀ.ਸੀ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਕੇ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਸੇਵਿਕਾ ਨੂੰ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਬਖਸ਼ਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 3-6-2013 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਰਪੰਚੀ ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬਾਪੂਬੀ ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਚਹੁੰਤੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੋ ਅਜਿਹੇ ਮਸੀਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਕੋਈ ਖੇਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਨੱਥੂਵਾਲਾ ਗਰਬੀ ਦੇ ਲੋਕ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਲੋਕ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੋ ਲੜਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪਿੰਡ ਨੱਥੂਵਾਲਾ ਗਰਬੀ (ਮੋਗਾ) ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਭਾ ਸ਼ਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਲੂਰ, 99158-14061