



ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਮੇਥੀ



- ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਸੀ 'ਫੈਨਫਿਊਰ'। ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਥੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਰੋਹਾਨ ਰਹਿ ਗਏ ਕਿ ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਲਾਗੇਵੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਉਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਥੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਈ ਬਿਉਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ (ਮੇਥੀ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗਾਰਕ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਮੇਥੀ ਦਾ ਲੇਪ ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੁਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਮਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮੇਥੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਵਿਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਕਰੀ ਅਤੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੇਥੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੀ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੋਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾ ਲਈ ਜਾਣੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਲ ਲਿਖਕੇ ਵੱਡੇ ਵਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮੇਥੀ ਦੀ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਦੇ ਲਾਭ ਇੰਜ ਹਨ:

- > ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਭਰ ਖੋਪੇ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜਨ ਵੀ ਰੁਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਿਕਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- > ਜਿਹੜੇ ਜਣੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਥੀ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਮਿਲਣੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦਾਗ ਹਨ ਜਾਂ ਸੜਨ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਦਾਗ, ਡਾਲ, ਐਂਗਰੀਆ ਆਦਿ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਪਤਲਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲੇਪ ਵਾਂਗ ਲਾ ਕੇ ਉੱਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੇਥੀ ਵਿਚਲੇ ਭਰਵੇਂ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਸਦਕਾ ਡਾਇਆ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲੇ ਮਾੜੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮ ਪਰਤ ਉੱਤੇ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- > ਮੇਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਈਬਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, ਨਾਇਆਸਿਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ ਕਣ, ਐਲਕਾਲੋਇਡ ਤੇ ਡਾਇਏਸਿਜੈਨਿਨ ਵੀ ਹਨ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਅਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਗਰੀਬੀ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਲਿੰਗ ਭੇਦਤਾਵ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕਟ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖਮਰੀ, ਸੌਕਾ ਆਦਿ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਸੈੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਕਈ ਟਿਸ਼ੂ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੈੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਹਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਲਾਭ

- > ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿੱਥੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਪੁਰਾਣੇ ਟੁੱਟੇ-ਭੱਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦੇਹ ਤੱਤ ਹੈ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਸਿਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਬਾਈਓ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਵੇਸ਼ਰਕਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚਮੜੀ, ਨਹੁੱਠਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚਮੜੀ, ਨਹੁੱਠਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚਮੜੀ, ਨਹੁੱਠਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ 'ਫਾਸਟ ਫੂਡ' ਦੀ ਵਾਧੂ ਵਰਤੋਂ ਮੋਟਾਪੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਨਕੋਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- > ਦਸਤ
- > ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦਸਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਰੋਟੀ-ਪਾਣੀ ਛੱਡ ਮਰੀਜ਼ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਠ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਵੇਸ਼ਰਕਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਹਦੇ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਥੀਆ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਸਰ ਦੀ 'ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਲ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਲੱਛਣ
- > ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੱਠਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ 'ਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- > ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ 'ਸੋਇਆਬੀਨ' ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਹੰਢਾਇਆ ਸੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ, ਕਸਾਈ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਡਾਕਟਰ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਚ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 10 ਰੁਪਏ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪਿੱਤਾ 50 ਰੁਪਏ ਯਾਨੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੁੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਵੈਟੀਨੇਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ ਵਾਲੇ ਕੋਥਿਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਛਿੱਲ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਮਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅੱਗੇ ਧਰਨੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਿੱਟ ਸਿਆਪਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਅਸਰ ਰਸੂਖ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਸ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੁਨੀਅਨ ਵੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਵੈਜੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੁੱਟ ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਐਸ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀਆਂ ਉਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਕੇ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮੀਡੀਏ ਵਿਚ ਨਕਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ, ਮੱਟੇ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸਦਾ ਖੇਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਔਲਾ, ਰਾਮ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੱਬ, ਪੈਰ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਮੂੰਹ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਦੇ ਕੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਸਦਾਸ਼ਬ, ਸਰੀਰ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਏ ਪੈਰ, ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ, ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੰਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦੋ ਪਲ ਬਿਉਟੀ ਆਏ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸੇ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਖੇਨਵਾਦ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਕਿਉਂ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਐਨੀ ਲੁੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

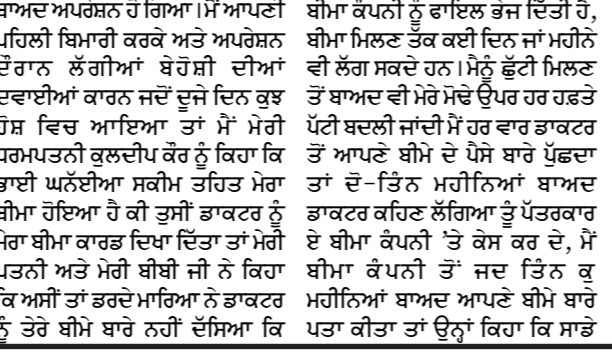
ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੱਡਬੀਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਰੱਬ ਦੇ ਰੂਪ

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਮੋਟੀ ਛਿੱਲ ਲਾਹੀ ਉਥੇ ਮੈਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਘਟਨਾ 2 ਦਸੰਬਰ 2011 ਦੀ ਹੈ ਮੈਂ ਮੈਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਅੰਕੜੇ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਦੇਖਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਲਈ ਪਰ ਫੇਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਸੁਰਤ ਨਹੀਂ ਪਈ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਆਈ ਸੀ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅੱਗੇ ਧਰਨੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਿੱਟ ਸਿਆਪਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਅਸਰ ਰਸੂਖ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਸ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੁਨੀਅਨ ਵੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਵੈਜੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੁੱਟ ਦੇ ਅੱਡੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਐਸ ਹਸਪਤਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀਆਂ ਉਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਕੇ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮੀਡੀਏ ਵਿਚ ਨਕਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ, ਮੱਟੇ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸਦਾ ਖੇਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਔਲਾ, ਰਾਮ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੱਬ, ਪੈਰ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਮੂੰਹ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਦੇ ਕੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਸਦਾਸ਼ਬ, ਸਰੀਰ, ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਏ ਪੈਰ, ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ, ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੰਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਦੋ ਪਲ ਬਿਉਟੀ ਆਏ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸੇ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਖੇਨਵਾਦ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਕਿਉਂ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਐਨੀ ਲੁੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤੇ ਤੋਰੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਇਲਾਜ ਹੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੀਮੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਸੀ ਸਗੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮਿਲ ਜਾਣੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਵੀ ਬੀਮੇ ਸਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਦੇਵ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ, ਵੋਟ ਕਾਰਡ ਮੈਨੂੰ ਦਿਓ ਮੈਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਵੇਲੇ ਤੋਰੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਫਾਇਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ। ਮੈਂ ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਲਾਉਣਾ ਕਿਹਾ। ਅਖੀਰ ਫਾਇਲ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛੱਡ ਯਾਰ ਬੀਮੇ ਦੀ ਗੱਲ, ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੋਸ਼ਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਐਂਕਸੇ, ਪੈਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ

ਪਵਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਬੀਮੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਚਾਹੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਨਕਦ ਲਿਆ ਸੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੱਖਰਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਰਚੇ ਵੱਖਰੇ। ਚਲੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਮੇਰੀ ਪਰਮਪਤਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਪਰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਤੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਦੋ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਕੀ ਹੈ, ਬੇਬਾ ਆਈ ਜਾਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਉਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਲਾ ਸੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਤੋਂ ਕੱਤਾਹੀ ਵਰਤੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਉਪਰ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫਾਇਲ ਉਪਰ ਭੇਜੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਉਪਰ ਦਬਾਅ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਾਇਲ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਫੇਰ ਮੇਰੇ ਚਾਚਾ ਕਿੰਕਰ ਸਿੰਘ ਜੋ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ 25 ਦਸੰਬਰ 2013 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾ ਪਿਆ ਨੇ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਦਬਾਅ ਪਵਾਇਆ ਕਿ ਤੂੰ ਡਾਕਟਰ ਪਿਲਾਫ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਗਿਜ਼ਤਾ ਨਹੀਂ, ਏਥੇ ਤੱਕ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਦਬਾਅ



ਨਾਰੀ ਸੰਸਾਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ

ਸੂਜੀ ਦੇ ਰਸਗੁੱਲੇ



ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਚਾਵਲ ਦੇ ਰਸਗੁੱਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਟਾਈ ਕਰੋ ਸੂਜੀ ਦੇ ਰਸਗੁੱਲੇ। ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ

ਸੂਜੀ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਰੀ
1 ਵੱਡੀ ਕੋਲੀ ਦੁੱਧ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਖੰਡ
ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ
ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਸਤਾ

1 ਚੁਟਕੀ ਕੇਸਰ
ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ
ਘੱਟ ਗੈਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਉਬਲਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੜਕੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੂਜੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ

ਗੰਢ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
ਕੜਕੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੂਜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਾੜੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਸੂਜੀ ਦੇ ਸੰਘਣਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ।
ਸੂਜੀ ਦੇ ਠੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਰਸਗੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਪੜਾ ਲੈ ਕੇ ਚਪਟਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਚਿਕਨਾ ਕਰਕੇ ਘਿਰ ਲਗਾ ਲਵੋ।
ਫਿਰ ਸੂਜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਭਰੋ। ਫਿਰ ਗੋਲ ਅਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਰਸਗੁੱਲੇ ਬਣਾ ਲਵੋ।
ਘੱਟ ਗੈਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਾਸ਼ਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ।
ਚਾਸ਼ਨੀ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਰਸਗੁੱਲੇ ਨੂੰ ਚਾਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵੱਕ ਕੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
ਤੈਅ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਦੇ ਰਸਗੁੱਲੇ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਪਿਸਤਾ ਅਤੇ ਕੇਸਰ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਰਵ ਕਰੋ।

ਲੀਚੀ ਆਈਸਕਰੀਮ



ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਈਸਕਰੀਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਫਲੇਵਰ ਟਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਲਵੋ ਸੁਆਦੀ ਆਈਸਕਰੀਮ। ਜੋ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇਗੀ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ

10-12 ਲੀਚੀ
1 ਕੱਪ ਕਰੀਮ
ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਖੰਡ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸੁੱਕੇ ਮੇਂਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸੱਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਮਿਲਾ ਕੇ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਿੱਟ ਲਵੋ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਵੋ।
ਫਿਰ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਡਰਿੱਫ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ।
ਜਦੋਂ ਆਈਸਕਰੀਮ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਿੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਜੰਮਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਲੀਚੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਵੋ।

ਸਮਾਲਾ ਰਵਾ ਇਡਲੀ

ਕਈ ਲੋਕ ਇਡਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਜੀ ਦੀ ਇਡਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਡਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ

2 ਚਮਚ ਤੇਲ
2 ਚਮਚ ਸਰੋਂ ਦੇ ਬੀਜ
8 ਕੜੀ ਪੱਤੇ
2 ਚਮਚ ਸਫ਼ੇਦ ਮਸੂਰ
60 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ
2 ਹਰੀ ਮਿਰਚ
350 ਗ੍ਰਾਮ ਸੂਜੀ
2 ਚਮਚ ਭੂਣੇ ਹੋਏ ਕਾਜੂ
245 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਪਾਣੀ

1 ਚਮਚ ਨਮਕ
2 ਚਮਚ ਫਰੂਟ ਸਾਲਟ
ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ
ਇੱਕ ਕੜਾਈ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸਰੋਂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਪਾ ਕੇ



ਭੁੰਨ ਲਵੋ।
ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੇਦ ਮਸੂਰ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨ ਲਵੋ।
ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਜੀ ਪਾ ਕੇ 3-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।
ਫਿਰ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਮਕ ਅਤੇ ਫਰੂਟ ਸਾਲਟ ਪਾ ਕੇ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।
ਫਿਰ ਇਸ ਮਿਕਸਰ ਨੂੰ ਗੂਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਇਡਲੀ ਮੋਲਡ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੈਂਡ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਾਫ ਵਿੱਚ ਉਬਲਾਓ ਤਿਆਰ ਹੋ।
ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚਟਨੀ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।



ਨਿਰਮਲ ਜੋੜਾ

ਪੰਜਾਬ ਆਪਣੇ ਕੌਮ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ, ਆਸਥਾ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੇਲਿਆਂ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸੁਹਾਵਣੇਪਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਆਹੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ, ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਤੀਆਂ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਪੱਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਸਭ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੱਚਣ ਟੱਪਣ, ਹੱਸਣ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਾਵਾਂ, ਗੋਝਾਂ, ਉਮੰਗਾਂ ਭਰੀ ਸਹੇਲਪੁਣੇ ਦੀ ਗੁਫਤਰ ਦਾ ਸੁਹਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੁੱਗਣੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਚਾਨਣ ਪੱਖ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿੱਥ ਨੂੰ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ 'ਤੀਆਂ ਤੀਜ ਦੀਆਂ' ਬਣੀਆਂ। ਕਈ ਥਾਂਈਂ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਤੀਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਤਕ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਮ ਹੱਦੇ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਮਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਂਗ ਬੋਲੀਆਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ: ਸਾਉਣ ਮਹੀਨਾ ਦਿਨ ਤੀਆਂ ਦੇ ਸਭੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਭਿੰਨ ਗਈ ਗੁਰ ਮਿੱਤਰਾ, ਸ਼ਾਮ ਘਟਾ ਚੜ੍ਹ ਆਈਆਂ। ਇਹ ਬੋਲੀ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਜੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮੀ ਦੁਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੁੜੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਮੁਖਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਰਾਮਾਹ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਗੁਰ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਾਇਰ ਬਾਬੂ ਫਿਰੋਜ਼ ਦੀਨ ਸ਼ਰਫ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: ਸਾਵਣ ਸੀਸ ਗੁੰਦਾ ਕੇ ਸਈਆਂ, ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਗਾਏ ਨੇ। ਮਿੱਠੇ ਮਿੱਠੇ ਗੀਤ ਮਾਗੀ ਦੇ, ਸਭਨਾ ਰਲਮਿਲ ਗਾਏ ਨੇ। ਸੁਭਾਅ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਕਾਰੀ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਵਰਜਿਤ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਮਿਹਣਾ ਵੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਲਈ ਪਿੰਡ ਦੀ ਵਸੋਂ ਤੋਂ ਬੜਾ ਦੂਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਨੱਚਣ ਟੱਪਣ ਅਤੇ ਰੌਲੇ ਰੌਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਘਰਾਂ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੰਡੇ ਜਾਣ ਵੀ ਨਾ। ਪਿੰਡਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਪਲਾਂ, ਬੋਝਾਂ, ਟਾਹਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਰੰਗਲਾ ਮਾਰੋਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਗਿੱਧੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ, ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦਾ ਗੁੱਝ-ਗੁਲਾਟ ਨਿਕਲਦਾ। ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਖੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਹੋਲੀਆਂ ਫੁੱਲ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਪੱਕੇ ਪੱਕੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਅਪਣੱਤ ਭਰੀ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਤੀਆਂ ਦੀ 'ਬੱਲੋ' ਪਾ ਕੇ ਸੁਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੀਆਂ। ਬੱਲੋ ਦਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੱਕੇ ਪਿੰਡ, ਬਾਬਲ ਦੇ ਘਰ, ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਭਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁੱਖ ਮੰਗਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਗਿੱਧੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਕੇ ਆਈਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਹਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਕੁਆਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਰ ਦੇ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪੀ ਧਮੱਚੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਛੋੜਾ ਡਾਢਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਭਾਡਾ ਭਾਵੇਂ ਦੇ ਸਿਰ ਭੱਜਦਾ। ਸਾਉਣ ਵੀਰ 'ਕੱਠੀਆਂ' ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਚੰਦਰੀ ਵਿਛੋੜੇ ਪਾਏ। ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਅਰਥ ਬੜੇ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਸ, ਸੁਹਰੇ, ਜੇਠ, ਦਿਉਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਤੇ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਪੱਕੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਜੇਠ ਨੂੰ ਜੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਫੇਰ ਜੇਠ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਜੇ ਸਣੇ ਪਜਾਮੇ ਕੱਟੋ। ਨਵੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸਾਉਣ ਮਹੀਨਾ ਦਿਨ ਤੀਆਂ ਦੇ...

ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੱਕੇ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਆਂ ਬਹਾਨੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਅਤੇ ਸੁਹਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਮੌਜੂ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੱਸ ਦੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਨਾਲ ਤਬਾਦਲਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਹੁਸ਼ਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੀ ਵਰਤਾਰਾ ਸੱਸ ਅਤੇ ਨੂੰ ਵਚਲੀ ਖਹਿਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦੁਖਾਂਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨ ਦੀ ਘਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਇੱਕ ਇੱਕ ਹੱਲ, ਗਿੱਧੇ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਸ ਮੇਰੀ ਵਿਆਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਸੱਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਸੱਸ ਮੇਰੀ ਨੇ ਗੱਢੇ ਤੜਕੇ, ਵੀਰ ਮੇਰੇ ਨੂੰ ਭੁਕਾ ਪੱਕੇ ਸੁਣਦੀ ਸੀ, ਸੱਸ ਤੇਰੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ। ਬੋਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਗੁਬਾਰ ਕੱਢ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਗਿੱਧਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਸਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਆਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਬੋਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਪ, ਮਾਂ, ਵੀਰ, ਭਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਮੈਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਔਖੀਏ, ਨੀ ਮੈਂ ਕੋਠੇ ਜਿੱਠੀ ਔਖੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਆਪਣੀ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਤੀਆਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹੁਰਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਧਿਆਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੇਲਣਾ ਬਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੋਲੀ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਬੜਿਆਂ ਬਾਝ ਨਾ ਪਿੱਪਲ ਸੌਂਹਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਬਾਝ ਕਲਾਈਆਂ। ਸੱਗੀ ਫੁੱਲ ਸਿਰਾਂ 'ਤੇ ਸੌਂਹਦੇ, ਪੈਰੀਂ ਝਾਂਜਰਾਂ ਪਾਈਆਂ। ਨੱਚਣ ਟੱਪਣ ਗਿੱਧਾ ਪਾਵਣ

ਵੱਡਿਆਂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਈਆਂ। ਸੁਬਦਾਰਨੀਆਂ ਬਣ ਕੇ ਮੇਲਣਾ ਆਈਆਂ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਾਅ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖੁਆਹਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਦੀ ਸੁੱਖ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੀਆਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਸਿੱਧੇ, ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਦੁਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਖ ਤਾਅਨੇ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰ ਕੇ ਵੀ ਅੰਤ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਔਰਤ ਮਨ ਦੀ ਕੌਮਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਜੁੱਗ ਜੁੱਗ ਰਹੇ ਵਸਦਾ, ਮੇਰੇ ਧਰਮੀ ਬਾਬਲ ਦਾ ਵਿਹਾੜਾ। ਤੀਆਂ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਘਰੋ-ਘਰੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸੁਹਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡੋਭਾ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਬੱਲੋ ਪੈਦੀਆਂ ਹੀ ਆਖਰੀ ਬੋਲੀ ਬੜੀ ਆਸ ਨਾਲ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਬਹਾਨੇ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ, ਹੱਸਣ-ਖੇਡਣ, ਨੱਚਣ-ਟੱਪਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਦਾ ਰਹੇ: ਤੀਆਂ ਤੀਜ ਦੀਆਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ...। ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਉੱਪਰ ਗਹਿਰਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੜਕ, ਖੁੱਲ੍ਹਪਾਣ ਅਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਨਿੱਤ ਦੀ ਭੱਜ ਚੌੜ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਬਦਲ ਰਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਨੇ ਸਾਡੇ ਮੇਲਿਆਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਹੁਣ ਮਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਹੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਰੂਫ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਤਿਉਹਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੁਲ੍ਹੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਮਟ ਕੇ ਸਟੇਜ ਜਾਂ ਸਕਰੀਨ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡਾਂ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਤਿਉਹਾਰ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੜਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਬੋਲਣ ਲਈ ਹੀ ਨਾ ਬੋਲੋ

ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਭਾਣਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਥਾਹ ਭੰਡਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਬੋਲਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੋਲਬਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਚੱਜਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।



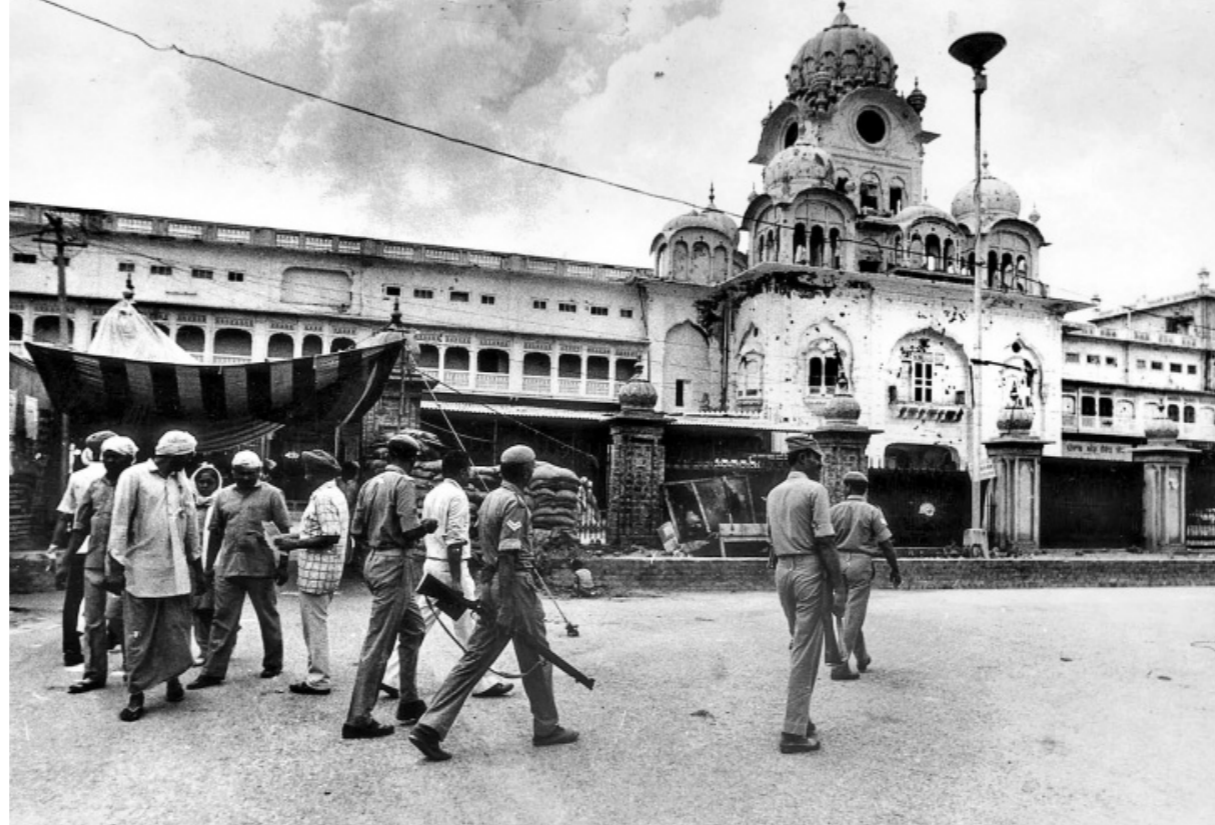
ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮਾਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਲਈ ਵਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੀ ਬੋਲਚਾਲ 'ਤੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਿਕਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਖ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਇਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਜ਼ਰਾ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ'। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਡਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਦਿਨ ਨਾ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਦੀ ਰੁਚੀ

ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਰਾਈਆਂਵਾਲਾ

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਨ। ਪਿੱਛੋਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ। ਗੁੱਲੀ-ਭੰਡਾ, ਫੁਟਬਾਲ-ਫੁਟਬਾਲ, ਖੋ-ਖੋ, ਬਾਂਦਰ-ਕਿੱਲਾ, ਪਿੱਛੇ ਖੁੰਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਪਰ ਹੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡ ਕੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ, ਵਾਈਬੀ ਸਿਟੀ, ਕੋਡੀ ਕਰੋਸ਼, ਟੈਪ ਰਨ, ਸਬ ਵੇਅ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੋ ਬੱਚਾ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਉਹ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਖੇਡ ਰੱਖ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ-ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ-ਕੁੱਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੌਟਾਪਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਕਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ

ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਧਰਮ



ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਅਚਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦੇ ਸਾਕੇ ਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਸਨ। ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲੇ ਬਾਗ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਬਦਾਮਨੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਰੋਲੇਟ ਐਕਟ ਦੇ ਖਿਲਾਫ 30 ਮਾਰਚ 1919 ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਹੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਵਿਸ਼ਾਖੀ 1919 ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਹੋਏ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤ ਦੇ ਬੜਾ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲੇਖਕ ਅਲਵੇਡ ਡੈਂਪਰ ਨੇ ਇਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਸੀ- 'ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ : ਉਹ ਕਤਲੇਆਮ ਜਿਸ ਨੇ 'ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ' ਰਾਜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ (1 ਨਗਰਸਵਤ 'ਗ, ਵੀਕ ਠ' ਤਤ 'ਫਗਕ ਕਾਦਕ ਵੀਕ ਵ' 'ਹ) ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਸ ਹੱਤਿਆ ਕਾਂਡ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਦੁਖਾਂਤ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਕੂਮਤ ਵੱਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਜ ਲਾਰਡ ਹੰਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੰਟਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਅੱਗੇ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਖੂਨੀ ਸਾਕੇ ਦੇ ਖਲਨਾਇਕ ਬ੍ਰਿਗੇਡੀਅਰ ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੇ ਬੜੇ ਫ਼ਖਰ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹੁਕਮ ਮੈਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਠੀਕ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕਿਸ ਪੂਰੀ ਕੌਮ ਨੂੰ, ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹਕੂਮਤ ਪਾਲ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੰਜੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦਾ ਸਾਕਾ ਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ-ਦੇਵੇਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ। ਸਾਕੇ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਸਨ-ਇਕ ਸਾਕੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ਾਖੀ ਸੀ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸਾਕਾ ਸੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਕੇ ਨਾਲ ਬਰਤਾਨਵੀ ਹਕੂਮਤ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਹਾਹੀਂ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਦੋ ਇਤਿਹਾਸਕ ਖੂਨੀ ਸਾਕੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਤੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਕਾ

ਘੱਟਾਘਰ 'ਤੇ ਇਕ ਪਰਚਾ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਸੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ- 'ਮਰਨ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ'। 10 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਉਘੇ ਲੀਡਰ ਡਾ: ਸ਼ੇਛੂਦੀਨ

ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ

ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਉਹ ਵੀ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਆ ਗਏ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਹ ਹੋਇਆ। ਸਰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਕਿੱਥੇ ਲਿਜਾਏਗੀ? ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਆਪ ਕੋਈ ਸਬਕ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੀਆਂ। ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾ

ਗਵਰਨਰ ਉਡਵਾਇਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਦਰਸ਼ਕ ਗੈਲਰੀ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਡੇਢਵਿਨ ਮਾਟਿਗਿਉ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ- ਸਦਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਾਮਲਾ ਬੜਾ ਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਅਫਸਰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਠੀਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ, ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੰਤਵ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸੀ- ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਰਿਸ਼ਤਗਰਦੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਤਵਾਦ, ਕੌਮੀ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਅਧਮਨ ਨਾਲ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ? ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਮਾਟਿਗਿਉ ਨੇ ਕਹੀਆਂ ਸਨ, ਕਾਸ਼! ਅੱਜ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਹਿੰਮਤ ਹੁੰਦੀ। ਕੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਵਾਪਰਿਆ ਜੋ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਵੇਲੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਅਲਵੇਡ ਡੈਂਪਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਤਲੇਆਮ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਦਾ ਮਾਤਾਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦੀ ਗੱਲ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਹਿਸ਼ੀਆਨਾ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਘਟਾ ਕੇ ਅੱਧੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਝਬੰਗੀ ਦਾ ਮਤਾ, ਵਿਰੋਧੀ ਪੱਖ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਸ ਮਤੇ ਉੱਤੇ ਬਹਿਸ ਹੋਣੀ ਸੀ ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਕਾਂਡ ਵੇਲੇ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ

ਅਤੀਤ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਨੇ 'ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ'



ਜੇ ਅੱਜ ਤੋਂ 5-6 ਦਹਾਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹੀ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਧ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਦੋਂ ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲਹਿਜ਼ੇ ਨਾਲ ਅਜਾਇਬਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪੁਰਖ਼ਾਨੀ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਪਕਵਾਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਲੋਕ ਨਾਚ, ਮੇਲੋ-ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਡਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹੀ ਪੁਸ਼ਟ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਡਲ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੀਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਵਜੋਂ ਮਿਲਿਆ ਤੋਰਫਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਤਕਰੀਬਨ ਪੀੜ੍ਹੀ-ਦਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਗਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਗਿਆ ਪਰ ਅੱਜ ਸਮੇਂ ਨੇ ਕਰਵਟ ਲਈ ਹੈ, ਸਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਨੇ ਕਰਵਟ ਲਈ ਹੈ, ਸਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਹੱਦ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਗੱਲਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਸਾਡੇ ਰੰਗਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਅਲੱਖ ਪੇਂਡੂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਟਾਈ-ਟਾਈ ਥਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜੜੇ ਫਰਮਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਾਂ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਹੜੱਪਾ ਤੇ ਮਹਿੰਜਦੌੜ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖੁਦਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵੀ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਸ਼ਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਅੱਜ ਸਭ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਪੇਂਡੂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹਸਤ ਕਲਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਂਡੂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਸਤ

ਕਿਚਲੂ ਤੇ ਡਾ: ਸਤਿਪਾਲ ਗੁਡੂਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਹਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਯੂਰਪੀਅਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਰੋਲੇਟ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਤਾਰ ਘਰ, ਬੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਹੋਏ। ਮਾਰਸ਼ਲਾ ਸ਼ੇਰਵੁਡ ਨਾਮ ਦੀ ਇਕ ਈਸਾਈ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਕੇ ਮਾਰਿਆ ਤੇ ਅਧਮੋਇਆ ਕਰਕੇ ਛੱਡ ਗਏ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਗਿਰਜਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਲੋਕੀ ਚੀਕ ਰਹੇ ਸਨ-ਗੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਓ...। ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੇ ਇਸ ਬਦਾਮਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਰਤੂਤ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਲਾਰਡ ਹੰਟਰ ਨੇ ਡਾਇਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ-

ਦਿਆਂਗਾ। ਲੋਕ ਉੱਥੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ? ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। 31 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਹੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਮਾਹੌਲ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ, ਇਹ ਬਹਾਨਾ ਕਾਫੀ ਸੀ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ 3 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਰਫਿਊ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸ਼ਹੀਦੀ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣ ਆਏ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਯਾਤਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ। ਫਿਰ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚਲੇ ਜਾਣ। ਹੰਟਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਅੱਗੇ ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ

ਕਿ ਉਹ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਅਮਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਵੀ ਫੌਜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ 1919 ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਕਾਂਡ ਬਾਰੇ ਹੰਟਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਣ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਕਾਂਡ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਕੂਮਤ ਦਾ ਅਕਸ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਮੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਲਿਊ ਸਟਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਬੂਠ ਦੇ ਪੁਲੰਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਰਹੀ, ਕੋਈ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਸ ਨੇ ਹੀਆ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੇ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਿੱਤੇ ਸਨ ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਰਾਜਨੀਤੀ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ

ਕੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਸ ਕਰਤੂਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਤਾਰੀਖ਼ ਅਲਵੇਡ ਡੈਂਪਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਤਲੇਆਮ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਦਾ ਮਾਤਾਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਦੀ ਗੱਲ ਫਿਰ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਹਿਸ਼ੀਆਨਾ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਘਟਾ ਕੇ ਅੱਧੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਝਬੰਗੀ ਦਾ ਮਤਾ, ਵਿਰੋਧੀ ਪੱਖ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਸ ਮਤੇ ਉੱਤੇ ਬਹਿਸ ਹੋਣੀ ਸੀ ਜਨਰਲ ਡਾਇਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ ਕਾਂਡ ਵੇਲੇ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ ਦਾ ਨਾਅਰਾ 'ਆਓ! ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਏ...' ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਸੋਸਾਹ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਨਾਅਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸਮੂਹ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸਣਾ ਸੰਯੁਕਤ ਅਰੰਭ-ਜਨਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਵੀ ਹੁਣ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਾ ਬਲਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵੀ ਤੁਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤਾਂ ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਿਰਜਣ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਜੋਗਾ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਿਸ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਆਵਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੱਦ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੋ ਗਈ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਅਨਮੋਲ ਨਿਆਮਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਖਸ਼ੀਆਂ। ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ

ਅਸਲ 'ਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਹੋਣ

ਪਿਤਾਮਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਈ.ਓ. ਵਿਲਸਨ ਨੇ 1980ਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰਲ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀ ਉੱਤਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਇਸ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਨਾ ਬਚਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਦ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਉਹ ਵੱਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹਰੇਕ ਵੰਨਗੀ ਸਹਿਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਚ ਗੁੰਦੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਕ ਅੱਚਾਝੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 1000 ਲੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਜ ਤੱਕ 15,35,700 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਲੱਖ ਸਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 7,51,000 ਕੀਟ ਪਤੰਗ, 2,50,000 ਵੱਲਦਾਰ ਬੂਟੇ, 2,81,000 ਜੀਵ ਜੰਤੂ, 60,000 ਉੱਲੀਆਂ, 30,000 ਇਕ ਸੌਲੀ ਜੀਵ, 26,900 ਕਾਈਆਂ, 4,800 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ 1,000 ਵਾਇਰਸ ਵੰਨਗੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਖਾਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਰੋਟੋ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਕ ਜੈਵਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੁੱਚਾ ਜੈਵਿਕ ਭੰਡਾਰ 5 ਕਰੋੜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ 5 ਜੈਵਿਕ ਪਰਲੇ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੇ ਸਿਰਫ 2% ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਜੈਵਿਕ ਵਿਰਸੇ ਦਾ 7% ਹਿੱਸਾ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿੱਤੀ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਜੈਵਿਕ ਵੰਨਗੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਿਬੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਪੀਰਾਂ ਪੈਂਗੋਬਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ ਭਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਫੀਆਂ ਨੇ ਵੇਦਾਂ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ, ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਵੈਦਿਕ ਵਿਰਸਾ, ਜੋ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸੀ, ਪੀੜ੍ਹੀ-ਦਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਪੁੰਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 140 ਪੌਦੇ-ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ 5285 ਵੱਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਭਾਰਤ ਵਿਚ

ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੇ ਸਿਰਫ 1.57% ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ 50362 ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਰੇਤਲੇ ਇਲਾਕੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਭੰਡਾਰ ਸਨ। ਹਰੀਕ੍ਰਾਂਤੀ ਵੱਲ ਖੱਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ 41 ਵੰਨਗੀਆਂ, ਚੌਲਾਂ ਦੀਆਂ 37, ਬਾਜਰੇ ਦੀਆਂ 3, ਮੱਕੀ ਦੀਆਂ 4, ਗੰਨੇ ਦੀਆਂ 16, ਦਾਲਾਂ ਦੀਆਂ 19, ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ 9 ਅਤੇ ਕਾਪਰ/ਨਰਮੇ ਦੀਆਂ 10 ਵੰਨਗੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਜੋ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਬਲੀ ਅਲੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਪੌਸ਼ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਦੀ ਗੁਣ ਸੂਤਰੀ ਚੋਣ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰੋਗਤਾ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਦਾ



ਸੂਤਰੀ ਬਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਦਰਤੀ ਚੋਣ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਤ ਗੁਣਸੂਤਰੀ ਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੀਆਂ 75% ਰਵਾਇਤੀ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣਯੋਗ ਰਵਾਇਤੀ ਫਸਲੀ ਵੰਨਗੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸ ਫਸਲ ਦੀਆਂ ਜੰਗਲੀ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਜਿਆ ਇਕ ਵੱਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਸੁਫਲ ਗੁਣਸੂਤਰੀ ਖਜ਼ਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰੋਗਤਾ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਦਾ

ਇਕ ਸਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹਰੀਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ, ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਗਾਇਆ ਤੇ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹਿਰਾ ਰਾਹੀਂ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਪਾਣੀ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਾਹ ਰਗ ਵਜੋਂ ਵਿਚਰਦੇ ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਦਰਿਆ ਸਤਲੁਜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਤਲੁਜ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵ-ਭਿੰਨਤਾ ਅਲੱਖ ਹੋ ਗਈ, ਸ਼ਮੀਨਦੱਖ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੀਚਾਰਜੰਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜੀਵੀ ਹੋਨਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਟਿਉਬਵੈਲਾਂ ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਟਿਉਬਵੈਲਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਥੇ 13.50 ਲੱਖ ਟਿਉਬਵੈਲ ਸਿੰਚਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੇ 40.38% ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਖੇਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 84% ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੌਲੀ ਖੇਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਣ ਸੂਤਰੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਰ ਝੱਲਣੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੰਨੀਆਂ ਮਾਰਾਂ ਝੱਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 12 ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ 9 ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਰਜੀਆਂ ਜਲਗਾਹਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਕਾਂਬਲੀ, ਹਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰੋਪੜ ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਦਾ

ਦਾ ਇਕ ਜੈਵਿਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ, ਸੰਭਾਲਣਾ, ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦਿਆਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਹੋਕਾ ਹੈ ਕੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਨੇ ਇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹੁਣ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

