ਹਰੀ-ਹਰੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਨੇ ਕਮਾਲ ਦੇ

ਦਿਨ ਛੋਟੀ ਢਲਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਭਾਵ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦਸਤਕ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਇਕ ਖਾਸ ਸੌਗਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਾਗ-ਪਾਲਕ। ਅੱਜ ਦੱਸਾਂਗੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ। ਪਾਲਕ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਕ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਕ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਪਾਲਕ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁਖ ਲਾਭ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ।

1. ਪਾਲਕ ਕਫ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ 'ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

2. ਪਾਲਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਮਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ 'ਚ ਵੀ ਪਾਲਕ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

4. ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਲੀਏ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

5. ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਖਾਣ 'ਚ ਖਾਰੀ ਅਤੇ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

6. ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਾਲਕ ਦਾ ਰਾਇਤਾ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਸਮੁੱਚੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਲਈ ਪਾਲਕ ਬੇਹੱਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ :- ਖੂਨ 'ਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਖੂਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਕ ਦੇ ਅੱਧੇ ਗਲਾਸ ਰਸ 'ਚ ਦੋ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲਕ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ, ਫਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਵੇਗਾ। ਪੱਥਰੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਤਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਕਣ ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਲਕ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਚ ਲਾਭ ਮਿਹਦੇ 'ਚ ਜ਼ਖਮ, ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਚ ਅਲਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਲਕ ਦਾ ਰਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਦੇਵੇ ਰਾਹਤ ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਾਇਰੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਇਰੀਆ ਦੇ ਰੋਗ 'ਚ ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰੇ ਦੂਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਾਲਕ ਦੇ 100 ਮਿ. ਲਿ. ਰਸ ਨੂੰ ਦਿਨ 'ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਲਗੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੰਗਤ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਮਸ਼ਰੂਮ ਸਮੋਸਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

225 ਗ੍ਰਾਮ ਮੈਦਾ, ਤੇਲ, 2 ਪਿਆਜ਼ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ, 300 ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਮਸ਼ਰੂਮ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਪੇਸਟ, 7-8 ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਧਨੀਆ ਪੱਤੀ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, 300 ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲੇ ਮਟਰ, ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ ਅਤੇ ਤਲਣ ਲਈ ਤੇਲ।

ਵਿਧੀ :

ਮੈਦੇ ਵਿਚ ਨਮਕ ਤੇ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਖਤ ਗੁੰਨ ਲਓ। ਇਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨੋ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਟਰ ਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਦ ਤੱਕ ਪੱਕਣ ਦਿਓ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਧਨੀਆ ਪੱਤੀ ਪਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ। ਗੋਲ ਪੂਰੀਆਂ ਵੇਲ ਕੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਕੱਟੋ। ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਕੋਣ ਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿਓ। ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸੁਨਿਹਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਮੋਸਾ ਤਲੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੋਸਾ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਸ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਚੀਜ਼-ਪਾਲਕ ਸਮੋਸਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

ਖੋਆ-100 ਗ੍ਰਾਮ, ਪਾਲਕ-1 ਗੁੱਛੀ, ਪਿਆਜ-1 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਆਲੂ-2 ਉੱਬਲੇ ਤੇ ਮਸਲੇ ਹੋਏ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ-2 ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ, ਜਾਇਫਲ-ਚੁਟਕੀ, ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਊਡਰ-1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਅੰਬਚੂਰ-ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਲੂਣ-ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :

ਮੈਦੇ ਵਿਚ ਮੋਇਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਗੁੰਨ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬੀ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਮਸਲੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ ਪਾਲਕ, ਪਿਆਜ-ਲਸਣ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਜਾਇਫਲ, ਅੰਬਚੂਰ, ਚੀਜ ਅਤੇ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਸਮੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਲੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਵੇਲ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧਾ ਕੱਟੋ। ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਸਾਲਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਵੇਸਣ ਦਾ ਘੋਲ ਲਾ ਕੇ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਦੱਬ ਕੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਟੋਮੈਟੋ ਸੌਸ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਗਰਮਾ ਗਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਹਰ ਮਾਪਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਕੋਰਸ ਕਰੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਵਿੱਦਿਆ ਰੂਪੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਅਜੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੜੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੋਨੇਸ਼ਨ ਆਖ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਫੈਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਭਾਰੀ ਰਕਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸੋ-ਰੀਸ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਖਿਲ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਫੀਸਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬੱਚਾ ਪੱਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪਛੜਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਦਿਨ ਹੋ ਰਹੀ ਲੁੱਟ ਤੋਂ ਭੋਲੀ ਭਾਲੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਕਾਰ ਏਨੀ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟ ਮਿਲਣ ਸਦਕਾ ਉਹ ਡੋਨੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਲੈਣ। ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਘਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰ ਮਾਪਾ ਇਹੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲੇ, ਬੂਟ, ਸੂਟ, ਟਾਈ ਵਗੈਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਵੈਨ ਵਿਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਹਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਮੈਰਿਟ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਉਤੇ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜ ਨਿਰੀ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਟੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਵਸੂਲਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲ ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲ ਲੈਣ। ਡੋਨੇਸ਼ਨ ਲਫ਼ਜ਼ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਵਸੂਲਦੇ, ਦਾਖਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ 50 ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਫਿਰ 100 ਰੁਪਏ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਏਨੀ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਰਿਟ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵੱਲ ਏਨੀ ਨੱਠ ਭੱਠ ਕਿਉਂ? ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੇ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਘੱਟ ਸਕੇ।

ਰਜਿੰਦਰ ਵਰਮਾ

ਕਾਵਿ-ਕਿਆਰੀ

ਹਿੰਮਤ

ਵਾਹ ਹਿੰਮਤ ਤੇਰੇ ਸਦਕੇ ਜਾਈਏ,
ਤੂੰ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ,
ਨਮੋਸ਼ੀ ਮਾਰੇ ਚੇਹਰਿਆਂ ਉੱਤੇ,
ਤੇਰੇ ਕਰਕੇ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ।
ਬਿਨ ਤੇਰੇ ਕਈਆਂ ਯੁੱਧ ਨੇ ਹਾਰੇ,
ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਨੇ ਹੋਏ ਨਿਤਾਰੇ,
ਥੋੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੇ ਤੂੰ ਖੜ੍ਹ ਜੇਂ,
ਬਹੁਤਿਆਂ ਤਾਈਂ ਮੂਹਰੇ ਲਾਉਂਦੀ,
ਵਾਹ ਹਿੰਮਤ..................।
ਤੂੰ ਹੀ.........................।
ਤੂੰ ਲੋਕੀਂ ਪਰਬਤ ਚੜ੍ਹਾਏ,
ਸਪੇਸਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਤੂੰ ਉਡਾਏ,
ਬਦਲੇਂ ਕਿਸਮਤ ਗਰੀਬਾਂ ਤਾਈਂ,
ਤਖ਼ਤਾਂ ਉੱਤੇ ਤੂੰ ਬਿਠਾਉਂਦੀ,
ਵਾਹ ਹਿੰਮਤ..................।
ਤੂੰ ਹੀ.........................।
ਤੂੰ ਸੁਸਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਏਂ,
ਵੇਹਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਕਿੱਤੇ ਲਾਏਂ,
ਤੰਗੀ ਤੁਰਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ
ਤੇਰੇ ਕਰਕੇ ਬਰਕਤ ਆਉਂਦੀ,
ਵਾਹ ਹਿੰਮਤ..................।
ਤੂੰ ਹੀ.........................।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹੈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਲੰਮੇਰੀ,
ਕਈ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਢਾਹ ਕੇ ਢੇਰੀ,
ਬੈਠ ਨਾ, ਉੱਠ ਜਾ, ਪੈਜਾ ਪੈਂਡੇ,
ਤੂੰ ਤਾਂ ਹਰ ਦਮ ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ,
ਵਾਹ ਹਿੰਮਤ ਤੇਰੇ ਸਦਕੇ ਜਾਈਏ।
ਤੂੰ ਹੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ,
ਨਮੋਸ਼ੀ ਮਾਰੇ ਚੇਹਰਿਆਂ ਉੱਤੇ,
ਤੇਰੇ ਕਰਕੇ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ।

ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਵੀ
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਸ਼ਿਵਾਲਿਕ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ

ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ

ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ 'ਅੰਬੀ' ਬਰਾੜ

ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ,
ਲਹੂ ਘੁਲੇ ਹੋਏ ਆਬ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ,
ਕਰਜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆ ਜਾਨਾਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ,
ਆਮ ਬੰਦੇ ਤੇ ਪੈਂਦੀਆਂ ਮਾਰਾਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ,
ਨਸ਼ਾਂ ਖਾ-ਖਾ ਬਣੇ ਹੈਵਾਨਾਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ,
ਹਰ ਡਿਗਰੀ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੀ,
ਰੋਟੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਭਕਾਈ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ,
ਪੈਸੇ ਪਿੱਛੇ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤ ਵਿਕਦੀਆਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਦੀਆ ਤੰਦਾਂ ਦੀ,
ਅਣਜੰਮੀ ਧੀ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ਹੀਰਾਂ ਰਾਝਿਆਂ ਦੀ,
ਜਜ਼ਬਾਤੋਂ ਸੱਖਣੇ, ਊਣੇ, ਵਾਂਝਿਆਂ ਦੀ।
ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ,
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਾ ਦਿੱਸਦੀ।
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਾ ਦਿੱਸਦੀ।

ਪਿੰਡ ਫੱਤਾ ਖੇੜਾ (ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ)
ਮੋ. 94789-38488