



ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਏ

ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਹੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੱਲ ਨੂੰ ਕਰਾਂਗੇ। ਕੱਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਘਰੋਂ ਹੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ, ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਭੰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਸਾਰ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਾਤਣ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਾਹ ਬਣਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾ ਕੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਮਹਿਕ ਆਵੇ, ਨਾਂ ਕਿ ਪਸੀਨੇ ਸੀ ਗੰਧ ਆਵੇ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਕਨੇਡਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਥੋਂ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਵਾਹ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾਪਿਹਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ, ਸੁਕਾਈ, ਪ੍ਰਿਸ ਆਪ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕੋਈ ਨੌਕਰਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੱਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹਨ। ਹਰ ਕੰਮ ਆਪ ਹੱਥੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਦਸਾਂ ਨੌਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਬਦੇਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਪਾ ਕੇ ਐਧਰ-ਉਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੰਧੀ ਕੋਲੀਂ ਲੱਗ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਿਸਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਤਾਂ ਬੁੱਕਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੱਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ। ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਡਾਕੂਆਂ ਵਾਂਗ ਲਪੇਟ ਕੇ ਖੇਸਾਂ ਭੂਰੀਆਂ ਸ਼ੌਲਾਂ ਦੇ ਮੜਾਸੇ ਮਾਰੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਕਲ ਵੀ ਦੇਖਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤਾਂ ਸਿਰੇ ਲੱਗੇਗਾ, ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੇਹਨਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਮੀਰਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਚਾਲ ਚੱਲਣ ਹਨ। ਘਰ ਝਾੜੂ ਪੱਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਾਂ ਬਣਾਉਣ ਹੋਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਹਾ ਕੂੜਾ ਹੋਰ ਸਿੱਟਣ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਡੰਗਰ ਪੱਛੂ ਰੱਖਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਧ ਵੀ ਮੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਵੀ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਪ੍ਰਗਾਮ ਹੀ ਉਡੀਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੀ ਜਾਣਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਮਾਮੇ, ਭੁੱਫੜ, ਚਾਚੇ, ਤਾਏ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਬਰਾਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕਠ ਮਾਰ ਕੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦਿਹਾੜੀ ਖਰਾਬ? ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਦਸ ਵਜੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਉਂਦੇ ਇੱਕ ਵਜੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸੱਜੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਈ ਖੰਦੇ ਅੱਗੋਂ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਗਲੇ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਹੈ। ਜੂਨ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਦਿਨੇ ਫੇਰੇ ਤੋਰੇ ਤੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਮੂਹਰੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਵਿਹਲੜਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੱਥੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?” ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਇਹੀ ਜੁਆਬ ਸੀ, “ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਰ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਭੋਗ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਆਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਵੇ, ਬੰਦਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਕੇ ਕਬੀਲੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲ ਹੁੰਦਾ।” ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਰੀਕੇ ਕਬੀਲੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਸਨ। ਤੁਰ ਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਸਗੋਂ ਹੁਣ ਤਾਂ ਹਰ ਥੰਦੇ ਕੋਲ ਗੱਡੀ ਮੋਟਰ ਹੈ। ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਬਰਕਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੱਤੀ (ਕੈਲਗਰੀ)

ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਗੁਲਾਬ ਵਾਂਗੂੰ ਖਿੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨੇੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਹਾਮੀ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗੀ ਲੁਕਾਈ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਖੁਸ਼ ਭਾਵ ਤਨਾਅ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਾ (ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ) ਖੁਸ਼ ਤਬੀਅਤ ਭਾਵ ਹਸਮੁਖ ਲੱਗੇਗਾ।



ਅਜੋਕੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਭਾਵ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਕੋਈ ਵਿਹਲਾ ਹੀ ਘਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੇ ਡੇਰਾ ਨਾ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜੋਕੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਨਿਵੇਕਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਚਿਝੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ “ਤਨਾਅ”। ਇਸ ਨਾ-ਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਾਈ ਦਾ ਲਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਤ ਮਹਾਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਇਹੀ ਰਾਇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਐਰੇ ਗੈਰੇ ਨੱਥੂ ਖੈਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਉਦਘਾਰਨ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਰਾਵਣ ਅਤੇ ਸਿਕੰਦਰ ਵਰਗੇ ਇੱਥੋਂ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਕਿਸ ਬਾਗ ਦੀ ਮੂਲੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਤਨਾਅ ਰਹਿਤ ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਪਾਈ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਖੀਦ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਸੈਗਮ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਠੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਗੱਡੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁੱਖ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਝਮੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਫਿਰ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਕੀ ਪਤੈ। ਭਾਵ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਸਦਾ ਹੀ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਕੀ ਪਤੈ, ਪਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸੁੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਇਨਸਾਨੀ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਤਨਾਅ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕਾ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਨਸਾਨ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਮੀਰ ਲੱਖਪਤੀ ਜਾਂ ਕਰੋੜਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਾਵ ਮਨ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀਰੋ ਮੋਤੀ ਜਵਾਹਰਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਆਵਦੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅੰਨਦ ਮਾਣ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਭਾਵ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਘਟੇਗਾ। ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਗੁਰਬਤ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਨਾਅ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਲਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਵਾਸ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵੱਲੋਂ ਲੱਗੀ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾ ਕੇ ਫਿਰ ਉਸਦੇ ਚਰਨ ਕਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਜਾ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈਏ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਸਦੀਵੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਕੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਖ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾਂ ਆਪ ਇਸ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ। ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਕ ਖਿੰਡਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਣ ਸਕੋਂ।

ਜਸਵੀਰ ਸ਼ਰਮਾ ਦੱਦਾਗੁਰੂ
ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੋਬਾ : 94176-22046

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਸਮੱਗਰੀ :

- 2 ਕੱਪ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, 20 ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ ਦਾ ਪੇਸਟ, 20 ਗਰਾਮ ਲੱਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ, 3-4 ਟਮਾਟਰ, 1 ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, 150 ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੋਦ ਮੱਖਣ, 150 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰੀਮ।

ਵਿਧੀ :

ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਦਾਲ ਨੂੰ ਹਾਂਡੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜਦ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆੱਧਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਘੋਲ ਲਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ, ਲੱਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ, ਟਮਾਟਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਮੱਖਣ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਜਦ ਇਹ ਦਾਲ 45 ਮਿਟ ਤੱਕ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰੀਮ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮਿਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਮੱਖਣ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਸਰਵ ਕਰੋ।

ਕੱਦੂ ਦਾ ਰੈਤਾ ਸਮੱਗਰੀ :

- 1/2 ਕਿਲੋ ਦਹੀਂ ਫੈਟਿਆ ਹੋਇਆ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਪੱਕਾ ਕੱਦੂ, 1/2 ਚੋਟਾ ਚਮਚ ਚੀਨੀ, 3-4 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ), 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਤੇਲ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਸਰੋਂ ਦੇ ਦਾਣੇ, 2-3 ਸੁੱਕੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, 4-5 ਕਰੀ ਪੱਤੇ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਹਿਗ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :

ਕੱਦੂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਕੇ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜਦ ਕੱਦੂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਧਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਨਾਲ ਖੋਟ ਲਓ। ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਨਾਲ ਫੋਟ ਲਓ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਕੜਾਈ 'ਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਪਾ ਦਿਓ ਜਦ ਸਰੋਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਕਰੀ ਪੱਤੇ ਤੜਕਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ 'ਚ ਜੀਰਾ, ਸੁੱਕੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਤੇ ਹਿਗ ਸਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ 'ਚ ਦਹੀਂ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਕ ਮਿਟ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ-ਠੰਡਾ ਸਰਵ ਕਰੋ।