



ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

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

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਨਾਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਹੋਕੇ ਦਿੰਦੇ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰੀ ਮਾਂ ਦਿਵਸ, ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾ ਕੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਰਿਸਤੇ 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। ਸੁਧਾਰਨ 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 ਮੁੱਠੇ ਹੀ ਵਿਗਾੜਣ ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੈ।

ਨਿਲਗੰਡਗ ਹਰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਤੇ ਔਰਤ ਮੁਖੀ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਤੂਤੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕਤਾ 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 ?

ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਚੋਣੜਨ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋਂ ਔਰਤ ਦੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਔਰਤ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ।

ਬਿਨਾ ਸ਼ੱਕ ਗਲੇਮਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ



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

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 ਤੇ ਪੁੱਛ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਹੁਣ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਲੜੀਵਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਨਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਤਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਬਟੋਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਾ ਦੇ ਧਨੀ ਤੇ ਧਾਰਨੀ ਇਹ ਕਲਾਕਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਲੜੀਵਾਰ ਪਾਤਰਾਂ ਵਜੋਂ ਲੋਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਨਾਟਕਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਤ ਰਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਹਿਤ ਅਜਿਹੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਸਦਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਸੋਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 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 ਰਾਹੀਂ 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 ਚੋਣੜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੋਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਚਾਹ

ਚਾਹ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਚੁਸਤੀ-ਭੁਰਤੀ 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 ਵੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਵੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੀ 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 ਸ਼ਾਮਲ 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।

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀਐ ਧੀਆਂ

ਬਾਬਲ ਦੀ ਇਹੋ ਦੁਆ ਧੀਏ
ਜਾਹ ਤੈਨੂੰ ਸੁਖੀ ਸੰਸਾਰ ਮਿਲੇ,
ਪੇਕਿਆਂ ਦੀ ਕਦੇ ਨਾ ਯਾਦ ਆਵੇ,
ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਇਨਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ..

ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਖਮ ਜਿਹੇ ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਨੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸੂਖਮ ਜਿਹੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਕਲਮਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਡੋਲੀ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆਪਣੀ ਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਆ ਨਿੱਕਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲੀ ਪਲੋਸੀ ਧੀ ਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਟੁੱਕੜੇ-ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ 'ਚ ਵੀ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹੀ ਦੁਆ ਹੈ ਕਿ

ਦੇਸੋ-ਪ੍ਰਦੇਸ ਗਈ ਰਮਨ ਬਾਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਬੇਟੀ ਨਵ ਵੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਮਨ ਤੇ ਨਵ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ-ਲਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਉਹ ਬੇਟੀ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਹਰ ਧੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਓ-ਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੋਖਾ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧੀ ਪ੍ਰਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਡੰਗੋਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਫਿਰ ਲੋਕ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਉਹ ਅਨਮੋਲ ਦਾਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਹਰ ਰਹਿਮਤ ਤੇ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦਾ

ਪਿਆਰ ਝੱਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਦਲ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੇ ਗੁੱਡੀਆਂ-ਪਟੋਲੇ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਰੁਖਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਚਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਭੋਗ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਭਾਰ ਹੋਲਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਚਾਹਤ ਦੇ ਮਾਰੇ ਲੋਕ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੇ ਧੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ, ਸੱਸ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਤੂੰ ਪੱਥਰ ਜੰਮ ਦਿੱਤਾ ਐ, ਉਹ ਔਰਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜੰਮੀ ਸੀ। ਕੀ ਉਹ ਪੱਥਰ ਨਹੀਂ ਸੀ.. ?

ਲੋਕ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰਿਸ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ.. ? ਕੀ ਉਹ ਬਾਪ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀਆਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ.. ? ਉਹ ਤਾਂ ਜੱਗ ਜਨਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਟੋਹਰ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਖੇਤਰ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਬੇਟੀ ਨੇ ਮੱਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰੀ। ਪੁਲਾੜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਲਪਣਾ ਚਾਵਲਾ ਆਖਰ ਬੇਟੀ ਹੀ ਸੀ। ਹਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਬਾਜੀ ਮਾਰੀ ਕਦੇ ਸੁਣਿਐ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ 'ਚ ਫਰਕ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਮੈਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜੀ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਾਲਾ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਲਹਿ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇਥੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਜਨਮ ਹੀ ਨਾ ਲੈਣ, ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਾਤ ਸਮਝ ਕੇ ਕੁਦਰਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਔਲਾਦ ਚਾਹੋ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਕਿਵੇਂ ਚਾਅ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਰੱਬ ਦੇਖ ਕੇ

ਕਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦੀ ਦੋਲਤ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਧੀ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪੁੱਤਰ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰੇਗਾ ਕਿਉਂ ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਕਿਤੇ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਭੈਣ ਝੱਟ-ਝੱਟ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਦੂਜੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਗੇ ਕੌਣ ਆਏਗਾ.. ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹੁਣ ਧੀ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਦੋਂ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁੱਖਾਂ ਲਾਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਸੀ। ਦਾਜ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਦਾਜ ਦਹੇਜ਼ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਇਹ ਦਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਦੈਂਤ ਬਣ ਕੇ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਦਾਜ ਦੇ ਲੋਭੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ

ਸ਼ਾਇਦ ਧੀ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਕਤਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵੇ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੋਚ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਝਾਂਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ ਜੰਗ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਲੜੀ, ਉਹ ਔਰਤ ਹੀ ਸੀ ਟੋਟੇ-ਟੋਟੇ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਲਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਾਰ ਪਵਾਏ, ਉਹ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਸਨ। ਕੁੜੀ ਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਪ੍ਰਧਰਾ ਅੱਜ ਵੀ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਧੀਆਂ ਮਾਣ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੋਟੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਆਓ ਰਲ ਕੇ ਮਾਅਰਕਾ ਮਾਰੀਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈਏ।

ਪੰਜਾਬੀ ਰਸੋਈ




ਮਸ਼ਰੂਮ ਮਟਰ ਸਮੋਸਾ

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

ਸਮੱਗਰੀ : ਮੈਦਾ 2 ਕੱਪ, ਨਮਕ 1/4 ਕੱਪ ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਦਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਅਜਵਾਇਣ 1/4 ਚਮਚ, ਕਲੋਜੀ 1/4 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਘਿਓ ਮੈਂਦਿਨ ਦੇ ਲਈ, ਚੀਰਾ 1/2 ਚਮਚ। ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੱਤੂ 1/2 ਕੱਪ, ਹਿਗ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਕਲੋਜੀ 1/4 ਚਮਚ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਦਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਲਸਣ 5 ਤੁਰੀਆਂ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ 2

ਮੈਦਾ ਕਚੋਰੀ

ਵਿਧੀ : ਮੈਦਾ, ਨਮਕ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਪਰਾਤ ਵਿਚ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਮੈਂਦਿਨ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੰਨ ਲਓ। ਫਿਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਗੁੰਨ ਲਵੋ। ਭਰਵੇਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਕੇ ਭੂਰਭੂਰਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਇਸ ਵਿਚ ਭਰ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕੋਲੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਕਚੋਰੀ ਵੇਲੋ। ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਰਿਵਾਈਭ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਚੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਤਲ ਕੇ ਕੱਚ ਲਓ। ਪੁਦੀਨੇ, ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਚਨੇ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤੇ ਖੁਆਓ।

ਪੇਸ਼ਕਸ: ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋ
ਸਿੱਕਾ ਇੰਚਾਰਜ: ਸਪੈਕਸ਼ੀਅਲਿਸਟ, ਮੋਗਾ
Mob. 99881-27400