ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ International ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ 'Mehak Watan Di Live' ਲਾਈਵ

ਮਾਸਿਕ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ'
Monthly 'Mehak Watan Di Live'

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 ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ 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 :- ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਕ ਦੇ ਅੱਧੇ ਗਲਾਸ ਰਸ 'ਚ ਦੋ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲਕ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ, ਫਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਏਗਾ। 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। ਖ਼ੂਨ 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। ਖ਼ੂਨ 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 :

ਖੋਡਾ-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, ਚੀਜ਼ 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 ਡੋਨੇਏਸ਼ਨ 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।

ਰਾਜਿੰਦਰ ਵਰਮਾ

ਲੈਪਟਾਪ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ

ਮਹਾਨਗਰਾਂ ਵਿਚ 5 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 85 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਲੈਪਟਾਪ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਵਰਗੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇਪਣ ਨਾਲ ਇਕੱਲਤਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਦਯੋਗ ਸੰਗਠਨ ਐਸੋਚੈਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਰਵੇਖਣ ਹੁ ਇਜ਼ ਕਿਡਿੰਗ, ਏ ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਟ੍ਰੈਂਡ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ 63 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 60 ਫੀਸਦੀ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਜਦਕਿ 27 ਫੀਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਹਰ 10 ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਿਛਲੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 25 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 65 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਹੈ ਕੇਲਾ

ਕੇਲਾ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਲਾ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਫਲ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੇਲੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਫ, ਪਿਤ, ਵਾਤ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਸੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁੱਦੇ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਸੜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੱਪ, ਬਿੱਛੂ ਆਦਿ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਰਸ ਪਿਲਾਓ।

ਪੇਚਿਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਕੇਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਤੇ ਕੇਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਲਸਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕੱਚਾ ਕੇਲਾ ਰਾਮਬਾਣ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਕੇਲਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ...?

ਇਕੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਓ

ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2000 ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਲੀਵਰਪੂਲ ਵਨ ਦੀ ਬੁਲਾਰਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖਰਚੀਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕੱਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੋਲ ਗੱਪੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੋਗਾ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਹੈ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਾ ਦਿਲੀ, ਮਿਲਾਪੜੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਸਦਕਾ ਕੁੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਪੇਂਡੂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਗੀਤ-ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੋਗਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਹੈ ਤੇ ਮੋਗੇ ਦੀ ਬਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅੰਡਰ ਬ੍ਰਿਜ਼ ਰੋਡ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਜਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੈਲਾਨੀ ਵੀ ਗੇੜੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਚੱਲੇ ਬਰਾਂਡਿਡ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਪੋਰਟਸ ਸ਼ੂਜ਼ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੇ ਇਸ ਹੱਥੀਂ ਕਿਰਤ ਦੇ ਧੰਦੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਖੋਰਾ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਕਦਰਦਾਨ ਮਰਦ, ਔਰਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਫੱਬਵੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਵਰਗ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਕਬੂਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁੜਤੇ ਪਜਾਮੇ ਤੇ ਜੀਨ ਪੈਂਟਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਲਵਾਰ ਸੂਟ ਨਾਲ ਰਲਦੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨਦਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿੜ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਚਾਦਰੇ ਤੇ ਘੱਗਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਟੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਰੱਖਦੇ ਮੋਗਾ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 25-26 ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ 50-52 ਦੇ ਕਰੀਬ ਮਾਹਿਰ ਮਿਹਨਤਕਸ਼ ਕਾਰੀਗਰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਂ ਸੂਝ ਨਾਲ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਨਪੁਰ, ਮਦਰਾਸ, ਆਗਰਾ, ਜਲੰਧਰ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਕਰੀਬ ਇਕ ਡੇਢ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀਮਤ ਪੱਖੋਂ 150 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਹਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਬਰ ਦਾ ਜਲਸਾ, ਪਲੇਨ ਫੁਲਕਾਰੀ, ਤਿੱਲੇ ਦੀ ਕਢਾਈ, ਨੱਗ, ਕੁੰਦਨ, ਸਟੋਨ ਆਦਿ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮੋਗਾ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਬਕਾ, ਅਚਕਨ, ਵਾਲੀ, ਮਲਟੀਕਲਰ ਧਾਗਾ, ਧੋੜੀ, ਕੁਰਮ, ਸਿੱਧੇ ਦਲੇ, ਪਲੇਨ ਜਲਸਾ, ਗੌਂਕਾ, ਕੁੱਸਾ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਜੁੱਤੀ ਤੇ ਸਲੀਪਰ ਆਦਿ ਵਰਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮੋਗਾ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਤਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤੀ ਤੇ ਮਾਡਰਨ ਦਿੱਖ ਦੀ ਆੜ ਹੇਠ ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇ ਇਸ ਛੋਟੇ ਧੰਦੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਘੇਰਲੂ ਕਿੱਤੇ ਤੇ ਹੁਨਰਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਮੋਗਾ ਦੀ ਬਣੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੱਬੀ
ਪੱਤਰਕਾਰ / ਪ੍ਰੈਸ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ "ਅਜੀਤ"
M.98145-88005

ਜਿਸ ਸਬਜ਼ੀ 'ਚ ਸੁੰਡੀ ਹੋਵੇ ਓਹੋ ਹੀ ਖਰੀਦਿਆ ਕਰੋ

ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਟਾਂਡਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆ ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਦਾ ਹਾਂ ਘਰੋਂ ਵੀ ਝਿੜਕਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਤੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਨ ਸਮਝਦੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਸਦਾ ਸੱਸਤੀ ਖਰੀਦ ਕਰ ਘਰ ਪਰਤ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਕੀੜਿਆਂ ਖਾਧੀ-ਕਾਣੀ-ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਹੀ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀਰ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਜਾਣੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਦੇ। ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਂ 'ਚ ਪਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ-ਇੱਕ ਕੀਟ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਏਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਸਬਜ਼ੀ ਚ ਸੁੰਡੀ ਵਗੈਰਾ ਜਾਂ ਕਾਣੀ ਹੋਵੇ ਓਹੋ ਹੀ ਖਰੀਦਿਆ ਕਰੋ। ਸਦਾ ਸੱਸਤੀ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ 'ਚ ਕੀੜਾ ਜੀਵਤ ਹੈ। ਕਾਣਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਕੇ ਪਰੇ ਧਰੋ। ਬਾਕੀ ਆਪਣੇ ਥੇਮ ਦਰਿਆ (ਗੰਦਾ ਨਾਲਾ ਲੁਧਿਆਣੇ ਵਾਲਾ) ਦੇ ਕੰਢਿਓਂ ਕਾਲੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚ ਹੋਰ ਕੀ 2 ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਗੰਦ ਨੇ ਗੰਦ ਰਲਾਇਆ ਹੈ। ਜਰਾ ਸੋਚ ਲੈਣਾ-ਫੇਰ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਕੀ ਖਰੀਦ ਕਰਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਕਿ ਖਾਈਏ ਕੀ। ਇਹ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਸੋਹਣੇ ਚਿਹਰੇ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੇਰ ਬਾਦ 'ਚ ਗੋਡਾ ਗਿੱਟਾ ਤੇ ਜਾਂ ਮੋਢਾ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੇ ਤੇ ਪਿੰਡੋਂ ਆਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਓਦਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਚਣਾ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫੜੋ, ਘਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫ਼ਲ ਫੁੱਲ ਉਗਾਓ, ਘਰ ਖਾਦ ਬਣਾਓ ਕੂੜੇ ਤੋਂ, ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਡੱਬਿਆਂ 'ਚ ਉਗਾਓ। ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਓ। ਖਸਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਵੇ ਮਹਿੰਗਾਈ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ। ਓਹੀ ਪੈਸੇ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਤੇ ਖਰਚੋ। ਮਰਜ਼ੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਅਤੇ ਬੰਜਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਤਪਾਦਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਸ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗਾਈ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹਨ ਪਰ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭਾਅ ਅਸਮਾਨੀ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੂਲਭੂਤ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ. ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ. ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਨਾਸਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤਵਾਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਗਾੜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਵਾਦਹੀਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਜਲ, ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧਾਉਣ ਵਚਿ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ-ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਕੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਧੀਮੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਚਿਤ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੁਪੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

ਫਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ¢ਛਿੱਲਕਾ ਉਤਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿੱਲਕੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਹੀ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਜੋ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਕੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਿਲਕੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਐਡਵਰਟਾਇਜ਼ਮੈਂਟ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਮੋ. 9988-92-9988

ਫਿਕਸ ਰੇਟ—ਵਧੀਆ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ
ਇਹ ਸਪੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ
ਆਪਣੀ ਫਰਮ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿਓ।
ਸਿਰ.ਫ 2500/-
ਸੰਪਰਕ : 9988-92-9988