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

ਅੱਜ ਅਸੀ 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 ਵਿਸੇਸ਼ 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। ਸਧਾਰਨ 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 ਮੂੰਹੋ ਹੀ ਵਿਗਾੜਣ ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੈ।

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

Ñਲਗਭਗ ਹਰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਤੇ ਔਰਤ ਮੁਖੀ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਤੂਤੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸਕਤਾ 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 ਚੇਤੰਨ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਔਰਤ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ।

ਬਿਨਾ ਸ਼ੱਕ ਗਲੈਮਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ 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 ਤੋ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਸਨ,ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਹੁਣ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਂਹੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਨਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਤਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਬਟੋਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਰੁਜਗਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਾ ਦੇ ਧਨੀ ਤੇ ਧਾਰਨੀ ਇਹ ਕਲਾਕਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਪਾਤਰਾਂ ਵਜੋ ਲੋਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਨਾਟਕਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਤ ਰਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਹਿਤ ਅਜਿਹੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਸਦਕਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜਨ 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 ਰਾਂਹੀ 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 ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

# ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਚਾਹ

ਚਾਹ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ 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 ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ, ਅਲਜ਼ਮੀਰਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ 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 ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ..**

ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਖਮ ਜਿਹੇ ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਲਾਈਆਂ 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 ਪਹਲਿਾਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਰੁਖਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਚਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਭੋਗ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਭਾਰ ਹੌਲਾ 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 ਟੌਹਰ 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 ਰਹੋ 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 ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਕਿਵੇਂ ਚਾਅ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਰੱਬ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿੰਨਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦੀ ਦੌਲਤ 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 ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਭੈਣ ਝੱਟ-ਪੱਟ 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 ਦਹੇਜ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਇਹ ਦਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਦੈਂਤ ਬਣ ਕੇ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਦਾਜ ਦੇ ਲੋਭੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਧੀ ਕੁੱਖ 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 ਪ੍ਰੰਪਰਾ 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 ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈਏ।

ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਢਿਲੋ
Mob. 99881-27400

# ਪੰਜਾਬੀ ਰਸੋਈ

## ਮਸ਼ਰੂਮ ਮਟਰ 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।

ਤਰੀਕਾ : ਮੈਦੇ ਵਿਚ ਨਮਕ ਤੇ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਖਤ ਗੁੰਨ ਲਓ। ਇਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਭੁੰਨੋ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਥ ਮਟਰ ਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਦ ਤਦ ਪਕਣ 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 ਅਕਾਰ ਦਿਓ। ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਭਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿਚ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸਮੋਸਾ ਤਲੋ।

## ਮੈਦਾ ਕਚੋਰੀ

ਸਮੱਗਰੀ : ਮੈਦਾ 2 ਕੱਪ, ਨਮਕ 1/4 ਕੱਪ ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਢਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਅਜਵਾਇਣ 1/4 ਚਮਚ, ਕਲੌਂਜੀ 1/4 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਘਿਓ ਮੋਇਨ ਦੇ ਲਈ, ਜ਼ੀਰਾ 1/2 ਚਮਚ।
ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੱਤੂ 1/2 ਕੱਪ, ਹਿਂਗ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਕਲੌਂਜੀ 1/4 ਚਮਚ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਢਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਲਸਣ 5 ਤੁਰੀਆਂ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ 2

ਵਿਧੀ : ਮੈਦਾ, ਨਮਕ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਪਰਾਤ ਵਿਚ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਮੋਇਨ 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 ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਗੁੰਨ ਲਵੋ। ਭਰਵੇਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਕੇ ਭੁਰਭੁਰਾ 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 ਰਿਫਾਈਂਡ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਇਨਾਂ ਕਚੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਤਲ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ। ਪੁਦੀਨੇ, ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਚਨੇ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤੇ ਖੁਆਓ।

**ਪੇਸ਼ਕਸ: ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ**