

Estd. 2000

ਨਵੰਬਰ/ November 2022

ਸਾਲ/ Year 07

ਅੰਕ/ Edition 08

ਕੁੱਲ ਸਫੇ/ Total Page

Annual Subscription

Regd Office:

1195, Ajit Nagar Moga

Pin: 142 001 (Punjab) INDIA



ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ

# ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ

'Mehak Watan Di Live' ● ਲਾਈਵ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ \* ਉਪ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ) : ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

Title Regd No. PUNPUN 04016 \* Helpline 9988-92-9988, Email: chief\_editor@mehakwatandilive.com www.mehakwatandilive.com



[www.mehakwatandilive.com](http://www.mehakwatandilive.com)



ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ  
ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ-ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ।  
ਵੱਲੋਂ - ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ (ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ') ਸੰਪਰਕ : 9988 92 9988



**ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਗਤ ਜੀ ਨੂੰ**  
**ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ**  
 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ।

**ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ**  
 ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ : ਗੁ. ਸਾਹਿਬ ਦੁੱਖ ਭੰਜਨਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਖੁਖਰਾਣਾ  
 ਮੋ. 98153-11318  
 ਜਾਰੀ ਕਰਤਾ : ਦੁੱਖ ਭੰਜਨ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ:) ਖੁਖਰਾਣਾ




ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਣ ਜੀ!

**ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ**  
 ਤਪ ਅਸਥਾਨ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਖੁਖਰਾਣਾ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ) ਪੰਜਾਬ  
 ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਦਿਹਾੜਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਬਰਸੀ**  
 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ **17 ਮੱਘਰ (2 ਦਸੰਬਰ) 2022**  
 ਦਿਨ **ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ** ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਪੈਣਗੇ। ਉਪਰੰਤ ਧਾਰਮਿਕ ਦੀਵਾਨ ਸਜਣਗੇ।

ਸਮੁੱਚੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ : ਸੇਵਾਦਾਰ  
 ਬਾਬਾ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੱਧਣੀ ਖੁਰਦ ਵਾਲੇ  
 ਸੰਪਰਕ : 62800-15996  
 ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ, ਖੁਖਰਾਣਾ




**ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਕਲਮ 'ਚੋਂ...**  
**ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ - ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ**  
**ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੱਤਾ ਤਾਂ ਲੁਤਫ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਬਣੇ ਰਹੋ ਭੇਡਾਂ**

ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁੱਤ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਰਾਜਨੀਤੀ ਅੱਜ ਰਾਜਸੀਏਟੀ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਬਾਜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੁਢਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰ ਬੰਦਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਰਮ, ਕਲਾਕਾਰੀ, ਸਾਹਿਤ, ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਆਦਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੂ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਦਾ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਮੁਤਾਬਕ ਰਾਜਨੀਤੀ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਲੀਡਰ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁੱਤ ਲੋਕ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਉਹ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਬਾਜੀ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਦੀ ਫੋਕੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਲਈ ਆਪਣਾ ਝੰਗਾ ਚੌੜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵੀਟਰ ਆਦਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਬਹੁੱਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਸਿਆਸੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਬਾਜੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬੀਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬੇਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਬਾਜੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਜਿਅਦਾ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੀ ਇਸ ਗੰਦਲੀ ਸਿਆਸਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਗੱਲ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਦੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੁਸ਼ਮਣੀਆਂ ਕੱਢਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਘੀਆਂ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਭੇਡਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਅੱਠੇ ਭਗਤ' ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ ਉਹ ਕੁੱਝ ਚੱਦ ਚੱਦ ਸੱਕੀ ਸੀ ਪਰ ਐਤਕੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵੋਟਾਂ ਦੌਰਾਨ 'ਭੇਡਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਇਸਤਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਾਅਨੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਂਗਰਸੀ ਭੇਡਾਂ, ਅਕਾਲੀ ਭੇਡਾਂ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀਓ! ਕੁੱਝ ਹੋਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਮਾੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਬੈਠੇ ਨੇਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੇ ਆ ਕਦੇ ? ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੱਤਾ ਤਾਂ ਲੁਤਫ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਣੇ ਰਹੋ ਭੇਡਾਂ। ਭੇਡਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਜੋ ਲੋਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਬੰਦੇ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਦੁਣ ਲੈਣ ਉਹ ਭੇਡਾਂ ਨਹੀਂ! ਭੇਡਾਂ ਅਸਲ 'ਚ ਓਹ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਕੇ ਕਿਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ। ਭੇਡਾਂ ਓਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋ ਮਾਲਕ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਗ ਕਰਨ ਤੇ, ਉਸ ਦਾ ਜੁਲਮ ਸਹਿਤ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਸੀ ਆਗੂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬੱਤੀ ਨਹੀਂ ਜਗਾਉਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੁਲਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਤੇ ਕਿਥੇ ਖੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਭੇਡਾਂ ਹੀ ਅਖਵਾਵਾਂਗੇ...

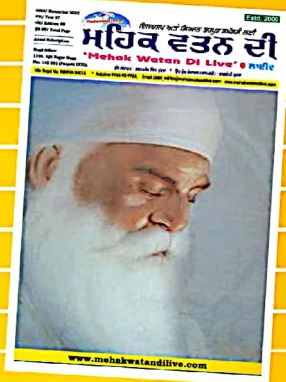
ਸਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲੱਗੇ ਇੰਨੀ ਕੁ ਤਾਂ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ 'ਭੇਡਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਸਾਨੂੰ 'ਗੁਰੂ' ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਗਾ। ਉਹ ਹੋਰ ਨਾਲ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਰਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੋਲ ਬਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖੋ। ਪੰਜਾਬੀਓ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੇਡਾਂ-ਭੇਡਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਪਮਾਣ ਆਪ ਨਾ ਕਰੋ! ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਡਾਂ-ਭੇਡਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਵੇ। ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਲੋਕ ਲੋਕੇ ਆਉਂਦੇ ਆ ਤੇ ਬਦਲਾ ਵੀ ਲੋਕ ਲੈਂਦੇ ਆ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੇਡਾਂ ਮੁਨੀਆਂ ਗਈਆ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ ਬਚਨਾ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੇਡਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਨੇ ਮੁਨੀਆਂ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਨ ਤਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਿਆ ਨੇ ਹੀ ਲੈ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬੱਸ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੇਡਾਂ-ਭੇਡਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਸਬੰਧਤ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਲਾਉਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਸਬੰਧਤ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖਦੇ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਗਲਤ ਹੀ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਰਟੀ ਬਦਲ ਲਵੋ ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਹਰ ਗਲਤ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਨਾ ਮਿਲਾਉਂ। ਜੇ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਾਰਟੀ ਬਾਜੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਾਲੇ ਖੁਲ੍ਹਣੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਿਆਸੀ ਭੇਡਾਂ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ? ਇਹ ਸਭ ਅਜੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਹੈ।

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

Title Regd No. PUNPUN 04016 Year 7 Edition 8 Issue Date 20-11-2022

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ :	ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਉੱਪ-ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ (ਆਨਰੇਰੀ) :	ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ
ਸਾਹਿਤਕ ਸੰਪਾਦਕ :	ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ
ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ :	ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਖੋਸਾ
ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰੋਟਿੰਗ ਵਿਭਾਗ :	ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ
ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ :	ਬਾਬਾ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਲੋਹਾਰਾ
ਸਿਆਸੀ ਸਲਾਹਕਾਰ :	ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਾਰੇਵਾਲਾ
ਸਾਹਿਤਕ ਸਲਾਹਕਾਰ :	ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਬੌਛੇ
ਕੌਮੰਤਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ :	ਗੁਰਮੇਵਕ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ
ਪ੍ਰੈਸ ਫੋਟੋ ਗ੍ਰਾਫਰ :	ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ



ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

From:  
**GURU NANAK LIBRARY**

**ਓਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ** **ਏਡਮਿਸ਼ਨ ਫਾਰਮ** **ਦਿਜਲਟ**  
**ਪਾਸਪੋਰਟ** **ਪੈਨ ਕਾਰਡ** **ਲੈਮਿਨੇਸ਼ਨ**

**ਯਹਾਂ ਪਰ ਸਮੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੇ Competition ਸੇ Related Books**  
**ਮਾਰਕਿਟ ਸੇ ਸਰਟੋ ਰੇਟੋਂ ਪਰ ਮਿਲਤੀ ਹੈ।**  
**ਯਹਾਂ ਪਰ IGNOU, ਕੇ ਸਮੀ ਪ੍ਰਕਾਰ**  
**ਕੇ ਫਾਰਮ ਮਰਨੇ ਕੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ।**

**99929-99115**  
onlinesolution81@gmail.com

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ : 1. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਵਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਯੋਗ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 2. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬੀ ਪੇਪਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। 3. ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ। 4. ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬੰਦਾ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ' ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਮੋਗਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਭੁਗਤਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। 5. ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇ ਮੋਟਰ ਬਾਰੇ ਅਦਾਰਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 6. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ' ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝਗੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਮੋਗਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 7. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਮੋਟਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਪਰ ਛਪਣ ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਦਾਰਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। 8. ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਲੇਖਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੇਖਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ 1. 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਲਈ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਸਮੇਂ ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਤਸਦੀਕ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣ ਕਿ ਇਹ ਰਚਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾ ਹੈ। 2. ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਰਚਨਾ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਾ ਛਪਣਯੋਗ ਰਚਨਾ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਗਰ ਟਿਕਟ ਲੱਗਾ ਅਭਰੇਸ ਕੀਤਾ ਲਿਖਾਵਾ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। 3. ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਜ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਟਾਈਪ ਕਰਕੇ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣਾ ਸਮੇਂ ਈਮੇਲ ਅਭਰੇਸ 'ਤੇ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣਾ। 4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਟਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨਿੰਗ : **WP&S**  
ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਪੋਸਟਰ, ਕੈਲੰਡਰ, ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ  
ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਮੋ. 98153-78692

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ**  
'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਪੇਪਰ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
**Help Line: (+91) 9988-92-9988** ਤੇ  
ਸਿਰਫ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ  
ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



# ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਮਿਟੀ ਯੁੰਦੁ ਜਗਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਆ।

ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਦਸਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਤਕ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਭਾਰਤ ਅੰਦਰ ਇਸਲਾਮੀ ਰਾਜ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਤਲਵਾਰ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਨਾਲ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਖੁੰਡਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਮੰਦਰ ਢਾਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਸੀਤਾਂ ਉਸਾਰਨੀਆਂ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਤ-ਵੰਡ ਹਿੰਦੂ-ਸਮਾਜ ਦੀ ਏਕਤਾ 'ਤੇ ਕਰਾਰੀ ਸੱਟ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ।

ਕੱਤਕ ਮਾਹ ਨੂੰ ਨਾਨਕ ! ਨਾਨਕ, ਗੁੰਜਿਆ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੀਂ।  
ਸਗਲੀ ਜੰਤ ਫਿਰੀ ਹਰਿਆਵਲ, ਗਾ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦੀ ਫੇਰੀ।  
ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਸੰਗਤ ਰਲ ਕੇ, ਚਰਨ ਗਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ।  
ਨਾਨਕ ! ਨਾਨਕ ਜੱਖੁ ਕਹਿਦਾ, ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਆਏ।

ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ 15 ਅਪ੍ਰੈਲ 1469 ਈ. ਨੂੰ ਰਾਏ ਭੋਏ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ ਨਾਂ ਦੇ ਨਗਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸ਼ੇਖੂਪੁਰਾ (ਹੁਣ ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਖੇ ਪਿਤਾ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਰਾਮ ਤੇ ਮਾਤਾ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਅਲੌਕਿਕ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਸਦਕਾ ਆਪ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹਿੰਦੀ, ਫਾਰਸੀ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਆਪ ਦੀ ਤਰਕ-ਭਰਪੂਰ ਬਾਣੀ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈਸਿਧ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗਰਤੀ ਅਰੰਭ ਹੋ ਗਈ:

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਮਿਟੀ ਯੁੰਦੁ ਜਗਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਆ।

(ਵਾਰ 1: 27)

ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਆਪ ਨੇ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਮਹਾਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਕਦਮ ਉਦੋਂ ਚੁਕਿਆ ਜਦੋਂ ਰਵਾਇਤੀ ਜਨੇਊ ਪਹਿਨਣ ਤਾਂ ਸਾਫ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਉਤੇ ਉਸਰੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦੀ ਨਿਰਾਰਥਕਤਾ ਪੰਡਤ ਹਰਦਿਆਲ ਸਾਹਮਣੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੋਤੋਖੁ ਸੁਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ॥  
ਏਹੁ ਜਨੇਊ ਜੀਆ ਕਾ ਹਈ ਤ ਪਾਛੇ ਘਤੁ॥  
ਨਾ ਏਹੁ ਤੁਣੈ ਨ ਮਲੁ ਲਗੈ ਨਾ ਏਹੁ ਜਲੈ ਨਾ ਜਾਇ॥  
ਧੰਨੁ ਸੁ ਮਾਣਸ ਨਾਨਕਾ ਜੋ ਗਲਿ ਚਲੈ ਪਾਇ॥

(ਪੰਨਾ-471)

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਿਖੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਦੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਮੋਦੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਉਥੇ ਗਿੜਵਤਪੋਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨਾ ਗਲਣ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਸਾਰਾ ਬਕਾਇਆ ਆਪ ਨੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ।

ਵੇਈਂ ਨਦੀ (ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਗਦੀ) 'ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਗਏ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ-ਵਾਸ ਹੋ ਗਏ। ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਨ-ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸੁਪਤਨੀ, ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਕਟਵਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਕਠਨ ਪੰਧਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ। ਲੋਹੇ ਤੇ ਪੱਥਰ ਨਾਲੋਂ ਕਰੜਾ ਮਨ ਬਣਾ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਦੇ, ਲੰਬੇ ਸਫਰਾਂ 'ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲ ਪਏ। ਸਾਧਾਰਨ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਲਈ ਇਹ ਔਕੜਾਂ-ਭਰਪੂਰ ਕੰਮ ਛੋਟਾ ਮੌਤ ਸਹੇੜਨ ਤੁਲ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਫਰ-ਸਾਧਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਤੇ ਰਾਹ ਖਤਰਨਾਕ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਨ। ਪਰ ਆਪ ਨੇ 'ੴ' ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਉੱਚਾ ਆਚਰਮ, ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ, ਰਾਜਰਜਵਾਦੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਮਾਨਤਾ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਸਲੂਕ, ਸਾਹਿਤਕ ਲਗਨ ਆਦਿ ਆਪ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਪਰਚਾਰ ਦੇ ਸਫਲ ਸਾਧਨ ਸਨ। ਆਪ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਤੌਰ ਕਥਨੀ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ।

ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਗਭਗ 10,000 (ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ) ਮੀਲ ਸਫਰ ਪੈਦਲ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੇਵ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ, ਅਰਬ, ਫਾਰਸ (ਮੌਜੂਦਾ



ਈਰਾਨ), ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਦੇ ਹਿੰਦੂਆਂ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਡਰ ਹੋ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਿਤ ਸਫਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਸਿੱਖੇ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਵਸਰਾਂ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੇ ਜਦ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਮੇਲੇ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪ ਗੋਸ਼ਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨਕ ਭੇਸ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ।

ਠੱਠੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਲਾਪ ਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਵਜਦੀ ਰਬਾਬ ਦੀ ਟੁਟਕਾਰ ਪਰਚਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਰੰਗ ਭਰਦੇ। ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਖਾਤਰ ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਔਕੜਾਂ-ਭਰਪੂਰ ਸਫਰ ਤੇ ਫੇਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਪੈਦਲ ਬੇਹੱਦ ਔਖਾ ਕੰਮ ਸੀ। ਇਹ ਸਫਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਯੁਗਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੈ।

ਆਪ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼-ਸਫਰਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਤਰਖਾਣ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੋਇਆ, ਜਿਥੇ ਆਪ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਸੰਗਤ (ਪਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ) ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ।

ਬਦਨਾਮ ਸੱਜਣ, ਰਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸੀਤ ਜਾਂ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪੱਜ ਪਾ ਕੇ ਟਿਕਾਉਂਦਾ, ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੱਗੀ ਕਰਦਾ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਵੀ ਕਰ ਦੇਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੇ ਸੱਜਣ ਠੱਗ ਨੂੰ ਸ਼ੇਖ ਸੱਜਣ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਲੁੱਟਿਆਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ, ਭਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਬਣ ਗਿਆ। ਹਰੇਕ ਦੀ ਠੀਕ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ ਦੇ ਮੁੱਢੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਕੇ ਜਾ ਕੇ ਚੇਤਾ ਕਰਾਇਆ ਕਿ ਰੱਬ ਹਰ ਥਾਂ ਹਰ ਛਿਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਕਾਅਬੇ (ਖੁਦਾ ਦੇ ਘਰ) ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਮੁਬਾਰਕ ਕਦਮ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਖੁਦਾ ਦੇ ਘਰ ਵੱਲ ਪੈਰ ਕਰ ਕੇ ਕਿਉਂ ਸੁੱਤਾ ਏ?' ਨਿਰਮਤਾ ਤੇ ਠਰ੍ਹੇ ਨਾਲ ਆਪ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ 'ਜਿਹਰ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਓਹਰ ਪੈਰ ਕਰ ਦਿਓ।' ਸਭ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ।

ਪਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਕੋਹਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਿਆਂ ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰਦੁਆਰ ਵਿਖੇ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਹਜ਼ੂਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ (ਪੱਛਮ) ਵੱਲ ਪਾਣੀ ਸੁਟਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਾਂਡੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ 250 ਕੋਹ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਹੋ ਰੇ, ਵੀ ਇਸੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ (ਕਰਮ-ਕਾਂਡੀਆਂ ਨੇ ਨਾ ਮੰਨਿਆ। ਆਪ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ "ਜੇ 250 ਕੋਹ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਖਾਂ ਕੋਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਤਾਂ ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਭਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪਾਰਨਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਪਾਰ ਕੇ ਹਰ ਜੀਵਨ-ਘੋਲ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ

ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ:

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੰਨਿ ਨਾ ਲਾਗੈ॥  
ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ॥ (ਪੰਨਾ-394)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪ੍ਰਥਮ ਸਤਿਪੁਰਸ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਾ ਅਥਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਫਲ ਸਾਧਨ ਦੱਸਿਆ। ਨਾਨਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਦ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਨਪਿੱਧ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ:

ਸੋ ਕਿਉਂ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜਮਹਿ ਰਾਜਾਨ॥ (ਪੰਨਾ-473)

ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਬਾਬੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸੇਵਕ ਸਾਥੀ ਭਾਈ ਲਾਲੋ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ, ਭਾਈ ਝੰਡਾ ਬਾਢੀ, ਹੱਸੂ ਲੁਹਾਰ, ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਬਣਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਚ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਘਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਆਪ ਸਭ ਅਪੰਠੀ ਨੀਚਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਦੇ ਤੇ ਸਨਮਾਨਦੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਨੀਚਾ ਅੰਦਰ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅੰਤਿ ਨੀਚੁ॥

ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਾਥਿ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਗੈਸ॥

ਜਿਥੈ ਨੀਚ ਸਮਾਮੀਅਨਿ ਤਿਥੈ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਬਖਸੀਸ॥

(ਪੰਨਾ-15)

ਕਾਮ ਕਰੋਪ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵੱਡਿਆ-ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਰੋਲਦੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਰਵਚ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਇਹ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੇ।

ਸੰਗਲਾਦੀਪ (ਮੌਜੂਦਾ ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ) ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਰਾਜਾ ਸ਼ਿਵਨਾਭ ਨੇ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਪਰਖਣ ਲਈ ਆਪ ਪਾਸ ਅਤੀ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ। ਪਰ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਮੋਹਨ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਉੱਕੇ ਹੀ ਬੇਲਾਗ ਰਹੇ। ਸੋ ਉਹ ਰਾਜਾ ਆਪ ਦਾ ਸਿੱਖ ਬਣ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਬਾਬਰ ਦਾ ਜ਼ੁਲਮ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਲੂੰਧਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਹੋ ਅਪਣੀਤ ਭਰਪੂਰ ਗਿਲਾ ਕੀਤਾ:

ਏਤੀ ਮਾਚ ਪਈ ਕਰਲਾਣੇ ਤੋਂ ਕੀ ਦਰਦੁ ਨਾ ਆਇਆ॥

(ਪੰਨਾ-360)

ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੁਕਮ-ਅਦੂਲੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਤ ਸਹੇੜਨ ਤੁਲ ਸਮਝਦੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸੈਦਪੁਰ ਵਿਚ ਬਾਬਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪ ਵੀ ਕੈਦੀ ਬਣਾਏ ਗਏ। ਆਪ ਨੇ ਹੋਰ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇ ਬਗੈਰ ਆਪ ਰਿਹਾਅ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਿਡਰ ਹੋ, ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਕੇ ਬਾਬਰ ਨੇ ਆਮ-ਰਿਹਾਈ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

ਚਹੁ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਚਹੁ ਵਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼-ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਵਸਾਏ ਨਗਰ ਕਰਤਾਰਪੁਰ (ਰਾਵੀ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸਥਿਤ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਆਲਕੋਟ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਖੇ ਟਿਕ ਗਏ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਨਿਰਥਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿਰਾਜ਼ੀ ਅਰੰਭ ਲਈ 'ਘਰਿ ਘਰਿ ਅੰਦਰਿ ਧਰਮਸਾਲ' ਅਰਥਾਤ 'ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ, ਵੰਡ ਛਕੋ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉਤੇ ਅਮਲ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਥੇ ਹੀ 'ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੇ ਪਰਵਾਣੁ' ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਦੀ ਬੋਮਿਸਾਲ ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ, 'ਐਗਦ' (ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅੰਗ) ਦੀ ਸੰਗਿਆ ਬਖਸ਼ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਾਰਸ ਬਾਪ ਦਿੱਤਾ।

ਆਪਰ ਦੀ ਲੋਕਪਿਯਤਾ ਇਸ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚੀ ਕਿ ਜਦ ਆਪ ਦੀ ਜੋਤ ਮਹਾਨ ਜੋਤ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੇ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੇ ਕਬਰ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲਈ। ਪਰ ਆਪ ਤਾਂ ਨਾ ਹਿੰਦੂ ਸਨ, ਨਾ ਮੁਸਲਮਾਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੇ ਹੜ੍ਹਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਸਮਾਧ ਤੇ ਕਬਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮੇਟ ਦਿੱਤੇ। ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖ-ਮਾਤਰ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਸੇਵਾ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ, ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਮਿਸਾਲ ਹੈ।

ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਮਰਦਿ-ਕਾਮਿਲ (ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ) ਹੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਨਤਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਡਾਕਟਰ ਮੁਹੰਮਦ ਇਕਬਾਲ ਨਾਲ ਸੁਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ:

ਫਿਰ ਉਨੀ ਆਖਿਰ ਸਦਾ ਤੌਹੰਗੇ ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਸੇ,  
ਹਿੰਦ ਕੋ ਇਕ ਮਰਦਿ ਕਾਮਿਲ ਨੇ ਜਗਾਇਆ ਖਾਬ ਸੀ॥



# ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:  
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

## ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

250 ਗ੍ਰਾਮ ਔਲੇ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, ਚੁਟਕੀ ਸਿਨੀ ਵਟਕੀ ਪਿਸੀ ਹੋਈ, ਅਨ-ਦਸ ਧਾਗੇ ਕੇਸਰੀ

ਵਿਧੀ :

ਔਲੇ ਥੋ ਕੇ ਸਲਾਈ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਪਾਸਿਓਂ ਗੁੰਦਾ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਵਟਕੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਘੋਲ ਲਵੋ। ਇਸ 'ਚ ਔਲੇ 30-40 ਮਿੰਟ ਲਈ ਡੁੱਬਾ ਕੇ ਮਿੱਥੇ। ਵਟਕੀ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚੋਂ ਔਲੇ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਫੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸਟੀਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਚੀਨੀ ਦੀ ਦੋ ਤਾਰ ਦੀ ਢਾਲੀ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਔਲੇ ਤੋਂ ਕੇਸਰ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਜਦ ਢਾਲੀ ਗਾੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਉਤਾਰ ਲਵੋ। ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਜਾੜ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਬਕਾਵਟ ਫੂੜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।



## ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ, 400 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, 8-10 ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ, 1 ਨਿੱਝੂ ਢਾ ਰਸ।

ਵਿਧੀ :

ਲਾਲ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲ ਕੇ ਥੋ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 2-3 ਲੰਬੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਇਕ ਪਤੀਲੇ 'ਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਲੱਗ ਕਰੋ। ਚੀਨੀ ਦੀ ਦੋ ਤਾਰ ਦੀ ਢਾਲੀ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਗਾਜਰ ਢਾਲੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ, ਚੋ ਮਿੱਥਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਚਮਚੀ 2 ਤਾਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਗਾਜਰ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ। ਕੇਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਨਿੱਝੂ ਢਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਪੇਸ਼ਕਸ ਤੋਂ ਲਲਿਤ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।



## ਗੁੜ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸ਼ੱਕਰ ਸਾਝ-ਸੁਬਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਪ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਗੁੜ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਚ ਸਮੁੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਲੋਹ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੁੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਗੁੜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਡਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗੁੜ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਰੀਡੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਤੇ ਬੀ ਕੋਪਲੇਕਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁੜ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ-ਵਧਾਉ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁੜ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਂ ਪੱਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## ਪਿਆਜ਼ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ

\* ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਗੋਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਜਿਥੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।



\* ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
\* ਜੇ ਕਿੱਛੂ, ਮਧੂਮੱਖੀ, ਮੱਕੜੀ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਨੋਸ਼ਾਦਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।  
\* ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਲਗਭਗ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਰਸ ਦਿਨੀਂ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 3 ਵਾਰ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਗਨੇਟ ਡਰ ਦਿਓ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੇ।  
\* ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ 2-3 ਦਿਨ ਪੀਓ, ਜਲਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।  
\* ਕੰਨ 'ਚ ਤੌੜ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਾਖ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਡੂੰਦਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

## ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਦਾ ਹੈ ਫਾਸਟ ਫੂਡ



ਫਿ ਨੂੰ, 'ਦਿਨੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿੰਡ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨ ਦਮ ਤੋੜਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਰਗੇ ਨੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਸੱਦੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
ਮੌਦੇ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਰਸਾਇਣ ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਬਜ਼, ਗੈਸ, ਬਦਚਲਾੀ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸੌਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸਵਾਦ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ।

## ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲੀਟਰ, 50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 5 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।  
ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੱਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਕਾਰਨ ਪਾਈਲਸ ਅਤੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਪਾਈਲਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਲੀਡਿੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਐਨੀਮਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਬਣਾਸੀਰ, ਬੁਲਬੁਲ ਕੱਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਖੂਰੀਆਂ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਯੂਰੀਨਰੀ ਟੈਂਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪੀਓ



ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ, ਤਣਾਅ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਅਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਔਸ਼ਧੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੀਨੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ, "ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਗੈਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ।"  
ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ - ਇਕ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀ ਦੀ ਇਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ ਲਵੋ। ਕੋਝਲੀ 'ਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਗੈਸੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੀ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਟੀ ਥੈਲੀ ਹਟਾ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਸਵਾਦ ਲਵੋ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੱਕੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੌਲੀਫਿਨੋਲਸ ਕੱਢ ਸਵਾਦ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।  
ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਲਾਭ - ਦੋਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਲਾਕ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੋਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਲੋਰੀਨ ਦੋਦਾਂ 'ਚ ਖੋੜਾ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।  
ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਚ : ਜੋ ਲੋਕ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਯੂਮੋਟਾਈਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ : ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੋਲੋਰੀ ਵਾਲੀ ਭਾਈਦੇ ਕਾਰਨ ਸਟੈਮਿਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਟੁਟੀਨ ਖਪਤ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ।  
ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।  
ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।  
ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਔਲ. ਡੀ. ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟਰਾਓਲ ਦੇ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਮਨੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਕ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ

ਐਪੀਗੈਲੋਕੈਟੈਚਿਨ ਗੋਲਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਾਨੀ ਲੋਕ ਜਿਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਲੈਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਤੱਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੇ।  
ਅਤੀਤ 'ਚ ਇਹ ਹਰਬਲ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵਰਤੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਆਲ ਰਾਊਂਡ ਔਸ਼ਧੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵੈਟ ਡਾਕ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।



# ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸਾ

## ਬੋਤਾ ਬੰਨ੍ਹ ਮੰਬੀਆਂ ਦੀ ਛਾਂਵੇਂ



ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸੇ, ਸੋਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਪਹਿਰਾਵਾ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਗੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਲੋਕ ਗੀਤ, ਲੋਕ-ਨਾਚ, ਧਰਮ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੇਵਾ-ਸੇਵੇਂ ਆਦਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੇਵਲ ਖੇਤੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੰਜ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਹੱਲ ਵਾਹੁਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਸਫਰ ਅਤੇ ਢੋਆ ਢੁਆਈ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਲਦਾਂ, ਘੋੜੇ, ਘੋੜੀਆਂ ਤੇ ਊਠ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ, ਸਫਰ ਜਾਂ ਢੋਆ ਢੁਆਈ ਹਿੱਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਊਠ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਾਨਵਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਊਠ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸਾਥੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਊਠ ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਊਠ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਵੇ ਵਿੱਚ ਬੋਤਾ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਊਠ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਤੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਊਠਣੀ, ਬੋਤੀ, ਭਾਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ ਊਠ ਜਾਂ ਬੋਤੇ ਦੇ ਇਸਤਰੀ ਲਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਾਬਮ ਕਿੱਸਾ ਸੰਸੀ ਪੁਨੂੰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੈ-

ਜਿਸ ਭਾਰੀ ਮੇਰਾ ਪੁਨੂੰ ਚੜ੍ਹਿਆ,

ਮਰ ਦੋਖ ਵੱਲ ਜਾਵੇ

ਊਠ ਜਾਂ ਬੋਤਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਾਨਵਰ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਗੁਜਰਾ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰੀਆਂ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕਿੱਕਰਾਂ ਦੀ ਲੋਗ ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ ਗੁਜਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਜੀਵ ਜਨਿਵਨ ਜੀਵਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੋਤਾ ਮਾਲਵੀ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ-ਥਾਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਜੋ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਬਲਦ, ਘੋੜੇ, ਘੋੜੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੋਤਾ ਜਾਂ ਬੋਤੀ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਲ ਵਾਹੁਣ ਪੂਰ ਗੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿੱਥੇ ਬਲਦਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਉਥੇ ਬੋਤੇ-ਬੋਤੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ। ਜਿੱਥੇ ਬਲਦ ਹਲ ਵਾਹੁਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਥੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਬੋਤਾ ਜਾਂ ਬੋਤੀ ਖੂਹ ਗੋੜਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਲਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਭੁੱਖ ਪਿਆਸ ਸਹਿ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਹਲ ਵਾਹੁਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਰੋਤੀਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਜੱਟ ਜਦੋਂ ਰੋਤਲੇ ਟਿੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹ ਕੇ ਮੈਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਾ ਜੋੜ ਕੇ ਚਲਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ:

ਜੱਟ ਜੋੜ ਕੇ ਬਾਗੜੀ ਬੋਤਾ

ਟਿੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹੁਣ ਚਲਿਆ

ਪੁਰਾਤਨ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਬੋਤਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਬੋਤੇ ਅਤੇ ਬੋਤੀਆਂ ਜੋੜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਸ਼ਿਗਰੇ ਜਾਂਦੇ। ਬੋਤੇ ਦੀ ਮੁਹਾਰ, ਕਾਠੀ ਆਦਿ 'ਤੇ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਕੋਕੇ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ। ਲੋਗੜੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੋਡੀਆਂ। ਆਦਿ ਲਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਖੂਬ ਸ਼ਿਗਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਬੋਤੀ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਝਾਂਜਰਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਗੀਭ ਨਾਲ ਸ਼ਿਗਰ ਕੇ ਵਿਆਹਾਂ ਮੇਲਿਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਨਾਲ ਢੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਉਹ ਜਲੋਅ ਬੜੇ ਮਨਮੋਹਕ ਤੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ। ਕੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਗੱਭਰੂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਬੋਤੇ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਆਖਦੀ:

ਬੋਤਾ ਹੋਲੀ ਤੋਰ ਮਿੱਤਰਾ

ਮੇਰਾ ਨਰਮ ਕਾਲਜਾ ਧੜਕੇ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਭਰੂ ਆਪਣੀ ਮੁਟਿਆਰ ਘਰਵਾਲੀ ਦੇ ਪੇਕੇ ਪਿੰਡ ਨੇੜਿਓਂ ਉਸਨੂੰ ਬੋਤੇ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਲੰਘਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚਲਣ ਲਈ ਆਖਦੀ ਹੋਈ ਕਹਿਦੀ:

ਬੋਤਾ ਬੰਨ੍ਹ ਮੰਬੀਆਂ ਦੀ ਛਾਂਵੇਂ

ਬੋਥੇ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚਲੀਏ

ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਬੋਲੀਆਂ, ਗੀਤਾਂ, ਟੱਪਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੋਤੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸਕਰ ਮਾਲਵੇ ਦੇ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿੱਚ ਬੋਤਾ ਬੜਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ:

ਆਵੇ ਨਾਜਰਾ ਬਹਿ ਵੇ ਨਾਜਰਾ,

ਬੋਤਾ ਬੰਨ੍ਹਾ ਦਰਵਾਜ਼ੇ,

ਬੋਤੇ ਤੇਰੇ ਨੂੰ ਘਾਹ ਦਾ ਟੋਕਰਾ,

ਤੇਨੂੰ ਦੇ ਪਰਛਾਏ,

ਗਿਧਿ ਵਿੱਚ ਨੱਚਦੀ ਦੀ

ਮੇਰੀ ਧਮਕ ਪਏ ਦਰਵਾਜ਼ੇ

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਕਾਠ ਦੀ ਚੋਰੀ ਆਮ ਸੀ ਉਥੇ ਹੀ ਮਾਲ ਭੰਗਰ ਦੀ ਚੋਰੀ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਝ, ਗਾਂ, ਬੱਕਰੀ ਘੋੜੀ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੋਤੇ ਦੀ ਵੀ ਚੋਰੀ ਸੀ ਜੋ ਬੜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਬੜੀ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੋਕੇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਲਵਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਲੀ ਬੋਤੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਗਲੀ ਗਲੀ ਵਣਜਾਰਾ

ਰਿਦਦਾ

ਲੱਭ ਤੁ ਮੁਰਮਾ ਲੋਗੀ ਦਾ  
ਭਰੀ ਸਲਾਈ ਨੈਣੀ ਪਾ ਕੇ  
ਨੇਣਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਭੋੜੀ ਦਾ  
ਭੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿਗਰਿਆ  
ਗੱਭਾ,

ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਤੋਰੀ ਦਾ,

ਮੈਂ ਨਾ ਸ਼ਾਲਾਮਾ ਬਹਿਦੀ

ਵੇ ਬੋਤਾ ਚੋਰੀ ਦਾ

ਊਠ ਜਾਂ ਬੋਤੇ ਦੀ ਬਣੀ ਬੜੀ ਮਾੜੀ ਮਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਟਿਆਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੇਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖੋਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੋਤਾ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਥਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਗਪਗ ਹਰ ਸਰਦੇ ਪੁੱਜਦੇ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ

ਕੋਈ ਮਨ ਮੁਟਾਵ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਧੀ ਆਪਣੇ ਬਾਪੂ ਨੂੰ ਅੱਡ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੱਡ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਟਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਹਿਦੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਦਾ ਇੱਕ ਗੀਤ ਵੀ ਬੜਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਇਆ ਸੀ:

ਬਾਪੂ ਵੇ ਅੱਡ ਹੁੰਨੀਆਂ

ਗੋਲੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮੋਹਿ ਲੈ ਦੇ

ਦੋ ਬਲਦ ਟੱਲੀਆਂ ਵਾਲੇ

ਬੋਤੀ ਲੈ ਦੇ ਝਾਂਜਰਾਂ ਵਾਲੀ ਵੇ

ਅੱਡ ਹੁੰਨੀਆਂ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਨ ਮਾਨਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਗੀਤਾਂ, ਲੋਕ ਬੋਲੀਆਂ, ਟੱਪਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬੋਤਾ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਥਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਉਥੇ ਯੁੱਧ, ਜੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਲਵੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਰੋਤੀਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੀਵ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੋਤੇ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਫਰ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾੜਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਠ ਜਾਂ ਬੋਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਜੀਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੋਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਗਰਾ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਿੰਨਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉੰਨਾ ਹੀ ਗਹਿਰਾ ਵੀ।

ਲਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੱਦਪੁਰ

... *Surinder Toor*

**TANGRI INSURANCE & Financial Group Inc.**

A Lifetime commitment  
.... to you

7370 Bramalea Rd. Unit #17  
Mississauga Ontario L5S 1N6

Bus. 905-896-1576  
E-mail: surindertoor129@gmail.com  
Tel: (905) 405-1200  
Fax: (905) 405 1299

**ਤੁਸੀਂ ਕੋਨੇਰਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੋਣ ਲਗੀ ਵੀ ਇੰਨਸੈਂਰੈਂਸ ਕਰਦਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

**TANGRI INSURANCE & Financial Group can serve your needs in the following areas:**

- \* Retirement & Estate Planing
- \* Seg. Funds
- \* Group Plans
- \* Life Insurance
- \* Health & Dental
- \* Executive Compensation Plan
- \* Mortgage Insurance
- \* RRSP 'S
- \* Registered Education Saving Plan
- \* Visitor Medical Insurance
- \* Disability

ਪਾਰਸ ਅਰੋੜਾ  
75288-65335  
94642-20270

**DarkBuck™**  
Quality PVC Panels  
Designed in Canada

ਸੁਖਮੰਦਰ ਸਿੰਘ  
85228-00001

**ਮੈਸ. ਰਹਿਮਤ ਇਗਜ਼ਿਮ**

ਇੱਥੇ ਕੰਪਾਂ ਦੀ ਸਲਾਬ ਰੋਕਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਚੰਗਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਵੀ.ਸੀ. ਪੈਨਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

**ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰੋਡ, ਨੇੜੇ ਡਾ. ਖੰਨਾ ਹਸਪਤਾਲ, ਮੋਗਾ।**



# ਬਾਲ-ਢਾੜੀ

## ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਓ



ਵਿੱਦਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆ ਹੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਪਸ਼ੂ ਸਮਾਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਫੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਉਹ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਲੁੱਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਦੱਬਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟੇ? ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਠ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 16 ਬਣਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਅੱਠ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 24 ਕੁ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਵਾਂਗ ਲੱਦ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਪਰੋਂ ਟੀਚਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝੜਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਵੈਮਾਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਲਗਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸਕੂਲੋਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਵਜੇ ਮਸਾਂ ਹੀ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੇਰ ਸਾਰਾ ਹੋਮਵਰਕ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਵਾਂਞੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਕ ਸਕੀਮ ਬਣਾਈ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਸਕੀਮ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਖਾਮੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ 5 ਸਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਰਡਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਈ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਸਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਉਪਰ ਹੀ ਦੋ ਚਾਰ ਲਫਜ਼ ਝਰੀਟ ਕੇ ਕੰਮ ਚਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਦਾਖਲੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪ੍ਰੀ ਨਰਸਰੀ, ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਕੁ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ -

1. ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਲਾਸ ਵਰਕ ਹੀ ਹੋਮ ਵਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੰਮ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਲੇਬਸ ਜੇ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ 6 ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਵਾਧੂ ਹਨ, ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਰਡ

ਉਪਰ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਿਆਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲੇਖ, ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ਾ ਜਿਵੇਂ ਡਰਾਇੰਗ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। 5. ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਦੋ ਦੋ ਕਾਪੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਵਿਆਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀ ਕਾਪੀ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ ਤਿੰਨ ਨ-ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਕੁੱਕਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕੀ। 6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਘੱਟ ਘੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਖੇਡੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਦਿਲ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਾ ਹੀ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। 7. ਹੋਲਪ ਬੁੱਕ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵੀ ਨਾ ਚੁਕਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਏਗਾ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਲਪ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ-ਖਸ਼ੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਜ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 9. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰਟ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਰੇਗੋ ਖਿੱਚਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਚਾਰਟਾਂ ਤੇ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਸਿਖ ਸਕਤੀ ਹਾ। ਓ, ਅ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰਿੰਟਡ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 10. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜੇਕਰ ਇਕੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਪੀਰੀਅਡ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਧੂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਹ ਘਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਭੱਜ-ਭੱਜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਕ ਬੋਝ ਸਮਝੇਗਾ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਏਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਸਤੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਬਸਤੇ ਦੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਬੱਚਾ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇਗਾ।

## ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ-ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਖਿਲਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ

ਜੀਵਨ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹਰ ਉਮਰ, ਵਰਗ ਨਾਲ ਰੂਪਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਬਾਲਪਣ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮਾਨੀ ਨੇੜਿਓਂ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜ਼ਮਾਨੀ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰਾਜ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਰਾਹ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਫਲੋਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੱਡਰ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਬਿਰਧ ਵੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਧੀਆ ਸੰਧ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕਰਾਂ, ਟਾਹਣਾਂ, ਕੋਡੀਆਂ, ਲੱਕੜੀ, ਕੋਲਾ, ਡੇਡਾ, ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਰੋੜੇ, ਗੀਟੇ, ਗੀਟੀਆਂ, ਗੁੱਲੀ, ਖੁੰਡੀਆਂ, ਲੀਰਾਂ ਦਾ ਖਿੱਦੇ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ, ਰੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਭੱਜ-ਦੌੜ, ਉੱਛਲ-ਕੁੱਦ ਵਧੇਰੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਵਿਹੜੇ, ਲੰਮੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਹਵੇਲੀਆਂ, ਚੁਰੱਸਤੇ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੇਡ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। 'ਛੁਹਣ', 'ਛਪਾਈ' ਅਤੇ 'ਲੁਕਣ ਮਚਾਈ' ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ-ਕਾਰਜ 'ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਟੋਲੇ' ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਤਰੰਜ, ਚੇਪੜ, ਤਾਸ਼, ਬਾਰਾਂ ਟਹਿਣੇ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ-ਬਰਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਸਤੀ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੰਗਲੀਆ ਫੇਰਨੀਆਂ, ਬੋਰੀ ਜਾਂ ਮੁਗਦਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਅਤੇ ਛਾਲਾ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। 'ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ' ਅਤੇ 'ਅੱਡੀ ਛੱਡਣਾ' ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਹਨ। 'ਗੋਲੀਆਂ', 'ਕੋਡੀਆਂ', 'ਖੰਟਿਆਂ', ਗੁੱਲੀ ਡੇਡਾ, ਖਿੱਦੇ ਖੁੰਡੀ, 'ਖੁੰਡੀਆਂ', 'ਪਿੱਛੂ', ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਅੱਡੀ ਟੱਪਣਾ', ਸਟਾਪੂ, ਟਾਪੂ, 'ਸਮੁੰਦਰ ਪੱਟਣਾ', 'ਪੀਚੇ ਬੱਕਰੀ', ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ।

'ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ', 'ਸਮੁੰਦਰ ਮੱਛੀ', 'ਉਚ ਨੀਚ', 'ਘਰ ਮਲਣ', 'ਰੋਗ ਮਲਣ', ਮਾਈ ਮਾਈ ਕੀ ਲੱਡਈ, ਭੇਡਾ ਭੇਡਾਰੀਆ, ਆਈ ਜੇ ਆ ਜਾ, ਪੂਛ ਪੂਛ, 'ਖਾਨ ਘੋੜੀ', 'ਲੱਕੜ ਕਾਠ', 'ਐਨਾ ਸੋਟਾ', ਲੱਗੜਾ ਬੋਰ ਸਰੀਰਕ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਬੜੇ ਚਾਅ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਲੋਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵੇਖਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਕੀ ਮੌਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਦੇ ਜਾਦੂਗਰ ਧਿਆਨ ਸੇਵਾ ਧਿਆ ਸਿੰਘ, ਮਿਲੀਅਨ ਧਿਆ, ਬਣਤੀ ਧਿਆ ਤੇ ਮਾਣ ਧਿਆ

ਓਲੰਪੀਅਨ ਸਮੇਤ ਖੇਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਓਲੰਪੀਅਨ ਇੱਥੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੌਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਤੇ ਖੱਚਰ ਰੋਹਤਾ ਦੌੜ, ਸੁਹਾਗਾ ਦੌੜ, ਘੋੜੀ-ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਤੇ-ਕੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਕੁੱਕਰਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਭੱਭੂਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤੇ ਕਬੂਤਰ ਉਡਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਹਨਾ ਦੇ ਭੇਡ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਜ਼ਗੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਜ਼ੀਆਂ, ਘੋੜੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਰੀਆ ਵਿੰਗਾ ਕਰਨਾ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੋੜਨਾ, ਹਿੱਕ ਤੋਂ ਟਰੇਕਟਰ ਲੰਘਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਕੜੇ 'ਚੋਂ ਚਾਰ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਲੰਘਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਰਤੱਬ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰਤੱਬ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਨੌਜਾਬਾਜ਼ੀ, ਗੱਤਕਾਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਖਿੱਚਣੀ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ, ਗੁੱਟ ਛਡਾਉਣੇ, ਡੱਡ ਬੈਠਕਾਂ, ਜਾਦੂਗਰਾਂ ਦੀ ਰੱਬ ਸਫਾਈ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਉੱਤੇ ਪੁੱਠੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਤੱਬ ਕਮਾਲ ਕਰਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣੇ, ਰੱਬ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਖੋਦੂਕਾਂ, ਪਿਸਤੌਲਾਂ ਦੇ ਫਾਇਰ ਓਲੰਪਿਕ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਕੀ, ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ੋਕ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਜੋਗ ਵਿਖਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਨਾ ਤੇ ਨਾਵਾਂ ਖੱਟਦੇ ਹਨ। ਕਿਲ੍ਹਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ ਖੇਡ ਮੌਲੇ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤਾਂ ਗਜ਼ਲਾਂ, ਨਾਟਕਾਂ ਤੇ ਕਵੀਸ਼ਰ-ਢਾਡੀ-ਰਾਗੀ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਰ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਅਜੇਗੀਆਂ ਹੀ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨਾ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਇਥੇ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ- ਕਿਸੇ ਨੇ ਗੋਲਿਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ-ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਚੇਅਰ ਰੇਸ ਕਰਵਾਈ ਸੀ-ਕਈਆਂ ਨੇ ਸੁਰੂ ਕਰ ਲਈ। ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਚਾਹੁਕੇ ਤਾਂ ਮੈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਜੋ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੰਗ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਘਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਨਫਰਤ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘਟੇਗਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਿੱਕਾਂ 'ਚ ਉਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਦਿੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਾਰੇ ਬਦੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਕਰ ਜਾਣ- 'ਕੋਲੀ ਕਬੱਡੀ ਹੀ ਸਾਡੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਟੁਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਲੜਾਈਆਂ ਜੇਗ ਵੀ ਕਿਤੇ ਅਲੱਧ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਪਿਆਰ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਹਰ ਦਰ ਘਰ 'ਚ ਆ ਦਸਤਕ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗੁਰੂਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਮਿਟੀ ਯੁੱਧ ਜਗ ਚਾਨੁੜ ਹੋਯਾ॥

ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਸਮੁੱਚ ਸੰਗਤ ਜੀ ਨੂੰ  
'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਬਿਓਰੋ ਵੱਲੋਂ  
**ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ**  
ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ  
ਕੋਟਾਨ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਹੋਵਨ ਜੀ।

With Best Wishes From:

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : **ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ**



**Bhawandeep Singh Purba**  
Chief Editor



**Bhagwanti Purba**  
Vice-Chief Editor



**Dr. Amandeep Kaur**  
(M.L.A. Moga)



**Dr. Rakesh Aror**  
(Social Worker)



**Deepak Arora**  
Chairman



**Mohinderpal Lumba**  
(Social Worker)



**Amandeep Rakhra**



**Gurpreet S. Sachdeva**



**Arvinder S. Kanpuria**



**Baljinder S. Khukhrana**



**Ekamjot Singh - Umangdeep Kaur**



**Gurmail Singh Purba**



**Baldev Singh Azad**



**Distt. Rural NGO Clubs Association Moga (City Black)**



ਮਾਸਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ - ਰੋਜਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਅਖਬਾਰ - ਵੈਬ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ

Help Line: 9988-92-9988, [www.mehakwatandilive.com](http://www.mehakwatandilive.com)



