

ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਪਰਮਜੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਸੱਜਰੀ ਕਾਵਿ ਪੁਸਤਕ “ਵਿਸਮਾਦ” ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਕਾਡਮੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਆਗਤ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਲੁਧਿਆਣਾ: 12 ਮਾਰਚ : ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਪਰਮਜੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਸੱਜਰੀ ਕਾਵਿ ਪੁਸਤਕ “ਵਿਸਮਾਦ” ਦਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਕਾਡਮੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਜੀਤ ਸਹਿਜ ਤੋਰ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕਾਵਿ ਸਫ਼ਰ “ਓਨਮ” ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ “ਵਿਸਮਾਦ” ਤੀਕ ਬਹੁਤ ਸਹਿਜ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤਿੰਨ ਖੰਡ ਕਾਵਿ “ਪ੍ਰਯੁਤਮਾ”, “ਰਜਾ” ਅਤੇ “ਵਿਸਮਾਦ” ਨਾਮ ਹੇਠ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਵਿਤਾਵਾਂ “ਅੱਖਰੀ ਨਾਮੁ” ਹੇਠ ਇਸ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਜ਼ੀਨਤ ਹਨ। ਇਹ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸਿੰਘ ਬਰਦਰਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਰੀਝ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਕਾਪੀਆਂ ਗੰਡੀਰ ਸਾਹਿੱਤ ਰਸੀਏ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿਤਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰੀਤ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿੱਤ ਅਕਾਡਮੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰੋ. ਰਵਿੰਦਰ ਭੱਠਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰਮਜੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਕਾਵਿ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੱਖੋਂ ਤੀਹਵਾਂ ਸਾਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਾਵਿ ਪੁਸਤਕ ਓਨਮ 1994 ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਸੀ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਕਾਇਆ, ਪੌਣਾਂ ਸਤਿਲੁਜ਼ ਕੋਲ ਦੀਆਂ, ਨੀਸਾਣ, ਝੋਕਾਂ ਤੇ ਕਾਗਦੁ ਛਪੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਵਿ ਤੋਰ ਸਹਿਜਮਤੀ ਹੀ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿੱਤ ਅਕਾਡਮੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤ੍ਰੈਲੋਚਨ ਲੋਚੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰਮਜੀਤ ਸੋਹਲ ਕੋਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਸਰੋਦ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਢੀ ਫੁਹਾਰ ਮਾਨਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪਿਰਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਹੇਅਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਾਠਕ ਵਰਗ ਤੀਕ ਲਿਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਾਹਲੀ ਵਾਲੇ ਯੁੱਗ ਅੰਦਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੰਜਾਬ ਨਾਟਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਨਾਟਕ ‘Forever Queen ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ’ ਦਾ ਸਫਲ ਮੰਚਨਆਗਤ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 12 ਮਾਰਚ : ਅਨਾਮਿਕਾ ਆਰਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਨਾਟਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਔਰਤ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਨਾਟਕ “Forever Queen ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ” ਦਾ ਮੰਚਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਈਮੈਨੁਅਲ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਾਟਕ ‘Forever Queen ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ’ ਰਾਹੀਂ ਅੱਜ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਸ ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਫਲ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀ ਅਧੋਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਨਾਟਕੀ ਜੁਗਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁੱਸੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਹਕੂਕ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਉਹ ਮਹਾਨ ਔਰਤ ਸੀ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਗ਼ੀ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸ਼ੇਰਨੀ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਵਾਸਤੇ ਲੜਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਅਖੀਰ ਆਪਣੇ ਪੁਭਾਵ ਸਦਕਾ ਈਸਾਈ ਬਣੇ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਬਣਨ ਲਈ ਚਿਣਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਫਰੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਿਖਤਕਾਰ ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਤਰਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਨਾਟਕੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਸਾਗੋਈ, ਲੋਕ ਵਾਰ-ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਦੀ ਵਿਧਾ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਧਾਰਾਈ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਗੋਆਣੀ ਨੇ ਨਾਟਕ ਦੀ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ ਨਾਟਕ ਦਾ ਮੰਚਨ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਈਮੈਨੁਅਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬਾਕਮਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਤਾਰੀਖਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੇ ਤਖ਼ਤ ਦੀ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਨਕਲ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਕਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪੀ.ਕੇ. ਜੌਹਨ, ਪੰਡਤ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦਵੇਸਰ, ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੱਜ, ਮਾਸਟਰ ਕੁਲਜੀਤ ਵੇਰਕਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਓਨੀ, ਸ. ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਲਾਡੀ ਸੈਂਸਰਾ, ਨਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਲਵਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪਤਵੰਤੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ। ਡਾ. ਸਰਘੀ ਦੁਆਰਾ ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ। ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਤਪਾਲ ਹੁੰਦਲ, ਗੁਰਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਈਮੈਨੁਅਲ ਸਿੰਘ, ਮਰਕਸਪਾਲ ਗੁਮਟਾਲਾ, ਡਾ. ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਆਲਮ ਸਿੰਘ, ਲਖਵਿੰਦਰ ਲੌਕੀ, ਪ੍ਰੋ. ਅਜੈਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚਵਿੰਡਾ, ਸਾਰੰਗੀ ਵਾਦਕ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਡਾ. ਕਰਨ ਗੁਲਜ਼ਾਰ, ਪ੍ਰੀਆਦੀਪ ਕੌਰ, ਹੈਨਰੀ ਬੈਂਜਾਮਿਨ, ਰਵੀ ਕੁਮਾਰ, ਵਿਕਰਮ ਗੁਮਟਾਲਾ, ਜੀਆ, ਸਮਰਿੱਧੀ, ਮਾਨਸੀ, ਨਿਕਿਤਾ, ਸੁਰਭੀ, ਸੈਲਿਸ, ਅਚਲ, ਮੁਸਕਾਨ, ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ, ਅਨਮੋਲ ਰਾਣਾ, ਦਿਵਾਂਸੂ, ਪ੍ਰਿੰਸ, ਹਰਹਰ ਸਿੰਘ, ਗਤਕਾ ਟੀਮ ਆਦਿ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।

ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਹੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ‘ਉਤਮ ਖੇਤੀ’ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ : ਵਿਧਾਇਕ ਸੇਖੋਂ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ , 12 ਫਰਵਰੀ : ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਵਿਖੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ‘ਨਵੀਆਂ ਖੇਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਪਣਾਓ, ਖਰਚ ਘਟਾਓ, ਝਾੜ ਵਧਾਓ’ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਲਾਏ ਇਸ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ, ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਪੀ.ਏ.ਯੂ. ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ, ਜਦਕਿ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਹਲਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਅਤੇ ਇੰਜੀ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਬੋਰਡ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਧਾਇਕ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਇਹ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਧੰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੇਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤਕਨੀਕੀ ਅਗਵਾਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਧੰਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ‘ਉਤਮ ਖੇਤੀ’ ਬਣਾ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੰਜੀ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਗਿਰਾਵਟ ‘ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਝੋਨੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਖੇਤੀ ਵੰਨ ਸਵੰਨਤਾ ਅਪਨਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਪਕਾ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਟੈਂਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਰਨ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ



ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਖੇਤ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਲਵਾਯੂ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਝਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਰਹਿੰਦ ਪੁੰਨਦ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਨਵੀਂ ਖੇਤ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਧੰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਖੇਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਪਨਾਉਣ, ਖੇਤੀ ਲਾਗਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਝਾੜ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰੀ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਰਮੇ ਅਤੇ ਗੰਨੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਐਵੇਕੈਡੋ, ਬਲੈਕ ਬੇਰੀ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਦੀ ਖੇਤੀ ਤੇ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਉਣੀ ਦੇ ਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ, ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਮੇਏ ਅਨਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਖੇਤ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦਾਂ ਬੀਜਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੰਬਾਇਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਐਸਐਮਐਸ ਲਾ ਕੇ ਨਵੀਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਹਾਲੀ ਦਾ ਕੁਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਐਗਰੀ ਬਿਜਨਿਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੇਤੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੀਏਯੂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੇਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਲਾਈਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯੂ ਟਿਊਬ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਂਗਟ, ਵਧੀਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਖੋਜ, ਪੀਏਯੂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ 950 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਪਰਮਲ ਝੋਨੇ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਪੀ.ਆਰ 132, ਮੱਕੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ, ਮੇਏ ਅਨਾਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਪੰਜਾਬ ਕੰਗਨੀ-1, ਆਲੂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਪੰਜਾਬ ਪੇਟੈਟੋ 103 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੇਟੈਟੋ 104, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਗਾਜ਼ਰ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਰਾਂਸਬੀਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਫਰਾਂਸਬੀਨ-1 ਅਤੇ ਫਰਾਂਸਬੀਨ-2, ਰਸਭਰੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੰਜਾਬ ਰਸਭਰੀ-1 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਸਭਰੀ-2, ਗਰੇਅ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਗਲਦਾਉਦੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰ ਰਹੇ ਪਤਵੰਤਿਆਂ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਮੱਖਣ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੀਏਯੂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਲੱਗਭਗ 75 “ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਏਯੂ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਹਰਾ ਸਾਡੇ ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 1967 ਤੋਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪੀਏਯੂ ਕੈਂਪਸ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 21-22 ਮਾਰਚ, 2025 ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੋਜਾ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਜ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਤੀ ਸਬੰਧੀ ਅੱਤ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਲਾਈਆਂ ਖੇਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਖੇਤੀ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਖੇਤੀ ਰਸਾਲੇ ‘ਚੰਗੀ ਖੇਤੀ’ ਅਤੇ ‘ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਫਾਰਮਿੰਗ’ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਖੇਤੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਾਫਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾ.ਭੁੱਲਰ ਨੇ ਖੇਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਧੰਦੇ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸ਼ੇਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 82880-57707 ਤੇ ਮਿਸਡ ਕਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੇਬਾਇਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਨਵਾਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ.ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਹੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਵੀ, ਵਧੀਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਨਿਰਭਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਏ.ਡੀ.ਸੀ. (ਵਿਕਾਸ) ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ, ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਚੇਅਰਮੈਨ, ਮਾਰਕਿਟ ਕਮੇਟੀ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਰੰਗ ਹੀ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਨੇ

ਰੰਗ ਹੀ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਨੇ।
ਹੋਵੇ ਜੇ ਉਦਾਸ ਬੈਠੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਫੋਲਦੇ ਨੇ।
ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ‘ਚ ਰਸ ਮਿੱਠਾ ਘੋਲਦੇ ਨੇ।
ਸੁਣੋ! ਰੰਗ ਬੋਲਦੇ ਨੇ।

ਦਾਦੀ ਦੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ‘ਚ।
ਉੱਡਦੀ ਏ ਜਲਪਹਰੀ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ‘ਚ।
ਜਿਸ ਰੰਗੋਂ ਲੀੜੇ ਪਾ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੀ ਏ।
ਉਹੋ ਜਹੇ ਮਨ ‘ਚ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਏ।

ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਿਬਾਸ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਭਾਵੇਂ ਲੋੜ ਨਾ।
ਪਰ ਸਦਾ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗੇਜ਼ ਵਲੋਂ ਮੋੜਨਾ।
ਜੀਹਦੇ ਹੱਥ ਕੂਚੀ ਉਹਦਾ ਰੰਗ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ।
ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵੀ ਅੱਖ ‘ਚ ਬਾਰੀਕ ਜਹੀ ਸ਼ਰਮ ਹੈ।
ਏਸ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਤੇ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਵਧ ਜਾਣੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਰੰਗ ਨਿਰੀ ਹੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨੇ ਘੋਲਦੇ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੁਲਾਉ ਅੱਗੋਂ ਅਵਾ ਤਵਾ ਬੋਲਦੇ।
ਧਰਤੀ ‘ਚ ਜੰਮੇ ਜਾਏ ਹੁੱਥ ਜਦੋਂ ਬੋਲਦੇ।
ਬਕ ਬਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਚ ਰੰਗ ਜਾਣ ਘੋਲਦੇ।

ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗ ਕੇ।
ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਰੱਖੇ ਸੁਲੀ ਉੱਤੇ ਟੰਗ ਕੇ।
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਦਮੀ ਹੀ ਰੰਗਾਂ ‘ਚ ਵਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਪਿਆਸ ਹੋਵੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨੱਥ ਪਾਈਏ ਇਹੋ ਜਹੇ ਅਵਾਰਾ ਹੋਏ ਟੋਲੇ ਨੂੰ।
ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਖਿਲਾਰੀ ਜਾਂਦੇ ਰੰਗ ਬੜਬੋਲੇ ਨੂੰ।
ਲਿੰਬੜੀ ਦੀਵਾਰ ਵੇਖੇ ਰੰਗ ਪਾਉਂਦਾ ਸ਼ੇਰ ਹੈ।
ਰੰਗ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਤਾਂ ਰਕਾਨ ਵਾਲੀ ਤੋਰ ਹੈ।

ਵੇਖੋ ਵਣਜਾਰੇ ਚਾਲਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚਲਾ ਰਹੇ।
ਆਖਦੇ ਸੁਮੇਲ ਰੰਗ ਰੰਗ ‘ਚ ਮਿਲਾ ਰਹੇ।
ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ।
ਰੀਝਾਂ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਸਾਡੀ ਜੇਬ ਹੱਥ ਪਾ ਰਹੇ।

ਮਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਓ ਡਾਢਿਆਂ ਦੇ ਰੋਅਬ ਨੂੰ।
ਇਕੋ ਰੰਗ ਰੰਗਣਾ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਗਲੇਬ ਨੂੰ।
ਵੇਚ ਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਧਾਗੇ ਕਰਨਗੇ ਖੱਲੀਆਂ।
ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਘਰੇ ਰੰਗ ਲਏ ਨਾ ਅੱਟੀਆਂ।

ਇਕੋ ਡੋਬੇ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਚਾਅ ਸਾਡੇ ਰੰਗਣਾ।
ਚੂੜੀਆਂ ਬਲੌਰੀ ਹੋਕਾ ਪਿੰਡ ‘ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਾ।
ਕੱਪੜੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਉੱਤੇ ਫੁੱਲ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ।
ਸੁਣੁ ਤੇ ਸੁਣਾਊ ਕੌਣ ਦੁੱਖੜੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ।

ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਏ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਚਾਉਣੀ ਸਾਡੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਏ।

ਰੰਗਾਂ ਦਿਓ ਵਾਰਸੇ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੁੱਤਰੇ।
ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤਰੇ।
ਤੇਜ਼ ਵਣਜਾਰਾ ਕਿਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰ ਜਾਵੇ ਨਾ।
ਵੇਖਿਓ ਮਸ਼ੀਨ ਕੋਲੋਂ ਹੱਥ ਹਾਰ ਜਾਵੇ ਨਾ।

ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਪੀਰ ਨੇ, ਹਕੂਮਤਾਂ ਨਿਲੱਜੀਆਂ।
ਖਾ ਖਾ ਮੁਰਦਾਰ ਅਜੇ ਨੀਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀਆਂ।
ਹੱਡਾ ਰੋੜੀ ਵਿਚੋਂ ਆਈਆਂ ਇੱਲਾਂ ਭਾਵੇਂ ਰੱਜ ਕੇ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉ ਗੱਜ ਵੱਜ ਕੇ।

ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਇਹ ਤਾਂ ਧੜੇ ਕਦੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਸੀ ਲੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਰਖਵਾਲੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਹਾਨਾ ਬਣੇ ਜੰਗ ਦਾ।
ਵੱਸਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੇਜੇ ਉੱਤੇ ਟੰਗਦਾ।

ਸਾਰੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਇੱਕੋ ਜੇਹੀ ਅੱਗ ਹੈ।
ਲਾਟਾਂ ਵਾਲਾ ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਕੌਣ ਕਹੇ ਅਲੱਗ ਹੈ?
ਜੰਗ ਪਿਛੋਂ ਸੁਹਾ ਖੂਨ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿੰਦਾ ਏ।
ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਨਾ ਸੁਣੋ ਸਦਾ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਏ।
ਆਪਣੀ ਲੜਾਈ ਕਾਹਨੂੰ ਬਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਿਬੇੜਦੇ।
ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਉਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਬੇੜਦੇ।

ਅੱਗ ਤੇ ਅਨਾਰ ਵਿਚ ਕੋਹਾਂ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਹੈ।
ਸੁੱਚਮ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹੇ ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਰੰਗਾਂ ‘ਚੋਂ ਪਛਾਣੋ ਕਿਸੇ ਏਹੋ ਜਹੇ ਰੰਗ ਨੂੰ।
ਤਿੜਕੇ ਨਾ ਚੂੜਾ ਪਵੇ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਵੰਗ ਨੂੰ।

ਉੱਡਦੇ ਦੁਪੱਟੇ ਸੂਰੇ ਲਹਿਰੀਏ ਤੇ ਡੇਰੀਏ।
ਹਵਾ ‘ਚ ਗੜ੍ਹਦ ਵੇਖੋ ਸਰ੍ਹੋਂ ਫੁੱਲ ਤੋਰੀਏ।
ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖਹਿ ਕੇ ਫੇਰ ਵੀ ਮੁਲਾਇਮ ਨੇ।
ਮੇਰ ਦਿਆਂ ਖੰਭਾਂ ਵਿਚ ਸੱਤੇ ਰੰਗ ਕਾਇਮ ਨੇ।

ਘੁੱਗੀਆਂ ਸਲੇਟੀ ਗਲ ਗੋਲ ਗੋਲ ਗਾਨੀਆਂ।
ਲੱਗਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ।
ਜੀਣ ਰੰਗ, ਰਾਗ ਤੇ ਸੁਹਾਗ ਫੁਲਕਾਰੀਆਂ।
ਰੰਗਾਂ ਦਿਓ ਪਾਹਰੂਓ ਸੰਭਾਲੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ।

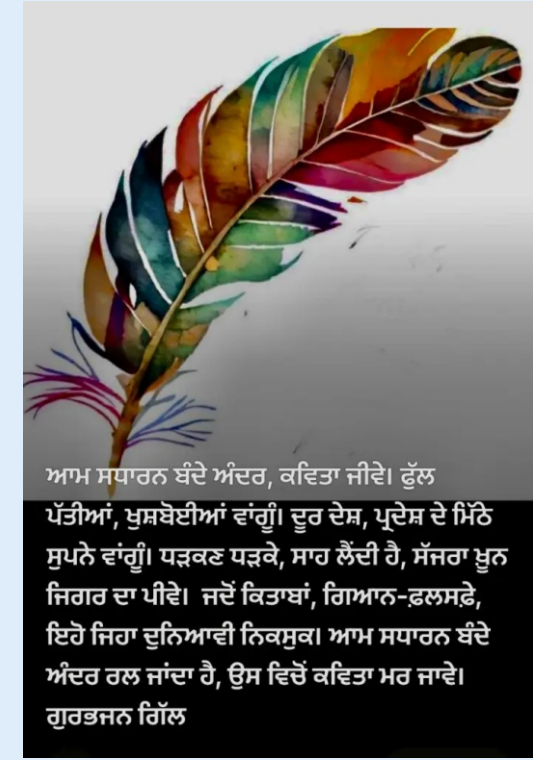
ਟੁੱਕਦੇ ਨੇ ਫੁਲ ਤੇਤੇ ਚੁੰਝਾਂ ਲਾਲ ਲਾਲ ਨੇ।
ਧਰਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਲਦੇ ਸੁਆਲ ਨੇ।
ਚਲੇ! ਤੁਰੇ ਆਓ! ਲਾਈਏ ਅੰਬਰੀਂ ਉਡਾਰੀਆਂ।
ਧਰਤੀ ਆਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ।

ਬੀਜ ਦਿਉ ਕਿਆਰੀਆਂ ‘ਚ ਗੀੜ ਤੇ ਉਮੰਗ ਨੂੰ।
ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਖਾੜ ਦਿਉ, ਹਾਉਕੇ ਬਦਰੰਗ ਨੂੰ।
ਕਰੇ ਅਰਦਾਸ ਰੰਗ ਕਦੇ ਨਾ ਉਦਾਸ ਹੋਵੇ।
ਰੰਗਾਂ ਤੇ ਸੁਗੰਧਾਂ ‘ਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸਵਾਸ ਹੋਵੇ।

ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਥਾਨ ਵੇਖ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਉਂਝੇ ਬੋਲਦਾ।
ਦਿਲ ਵਿਚ ਘੁੰਡੀ ਰੱਖੇ ਗੰਢ ਨਹੀਂ ਉਂਝੇ ਬੋਲਦਾ।
ਏਹੋ ਜੇਹੀ ਚੁੱਪ ਵੇਲੇ ਰੰਗ ਹੀ ਤਾਂ ਬੋਲਦੇ ਨੇ।
ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਸਭ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਨੇ,
ਸੁਣੋ! ਰੰਗ ਬੋਲਦੇ ਨੇ।

ਟੱਪੇ

ਨਸ਼ੇ ਗੱਭਰੂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ,
ਮਾਪੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਪੁੱਤ ਜਵਾਨੀ ‘ਚ ਮਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਜਾਤਾਂ-ਪਾਤਾਂ ‘ਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ,
ਆਪਸ ‘ਚ ਲੜ ਕੇ ਮਰ ਜਾਓਗੇ
ਜੇ ਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡਿਆ।
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ,
ਸ਼ਹਿਦ ਵਰਗੀ ਮਿੱਠੀ ਪੰਜਾਬੀ ਛੱਡ ਕੇ
ਗੱਲਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ‘ਚ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਧੀਆਂ ਕੁੱਖਾਂ ‘ਚ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ,
ਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਘਰ ਕਰਕੇ
ਨੂੰਹਾਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਭਾਲੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਪੀੜੇ, ਬਰਗਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਖਾ ਲਏ ਨੇ,
ਜਦ ਬਣਿਆ ਤੇਜ਼ਾਬ ਢਿੱਡਾਂ ‘ਚ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਡੇਰੇ ਲਾ ਲਏ ਨੇ।
ਸਰਦੀ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਮੀ ਆ ਗਈ ਏ,
ਪਾਣੀ ਮਿਲੇ ਚਾਹੇ ਨਾ ਮਿਲੇ
ਬੋਤਲ ਜੂਸ ਦੀ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਾ ਲਈ ਏ।



ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਬੰਦੇ ਅੰਦਰ, ਕਵਿਤਾ ਜੀਵੇ। ਫੁੱਲ
ਖੱਤੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਬੋਈਆਂ ਵਾਂਗੂੰ। ਦੂਰ ਦੇਸ਼, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਿੱਠੇ
ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗੂੰ। ਧੜਕਣ ਧੜਕੇ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਸੱਜਰਾ ਖੂਨ
ਜਿਗਰ ਦਾ ਪੀਵੇ। ਜਦੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗਿਆਨ-ਫਲਸਫੇ,
ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਿਕਸ਼ਕ। ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਬੰਦੇ
ਅੰਦਰ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕਵਿਤਾ ਮਰ ਜਾਵੇ।
ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ

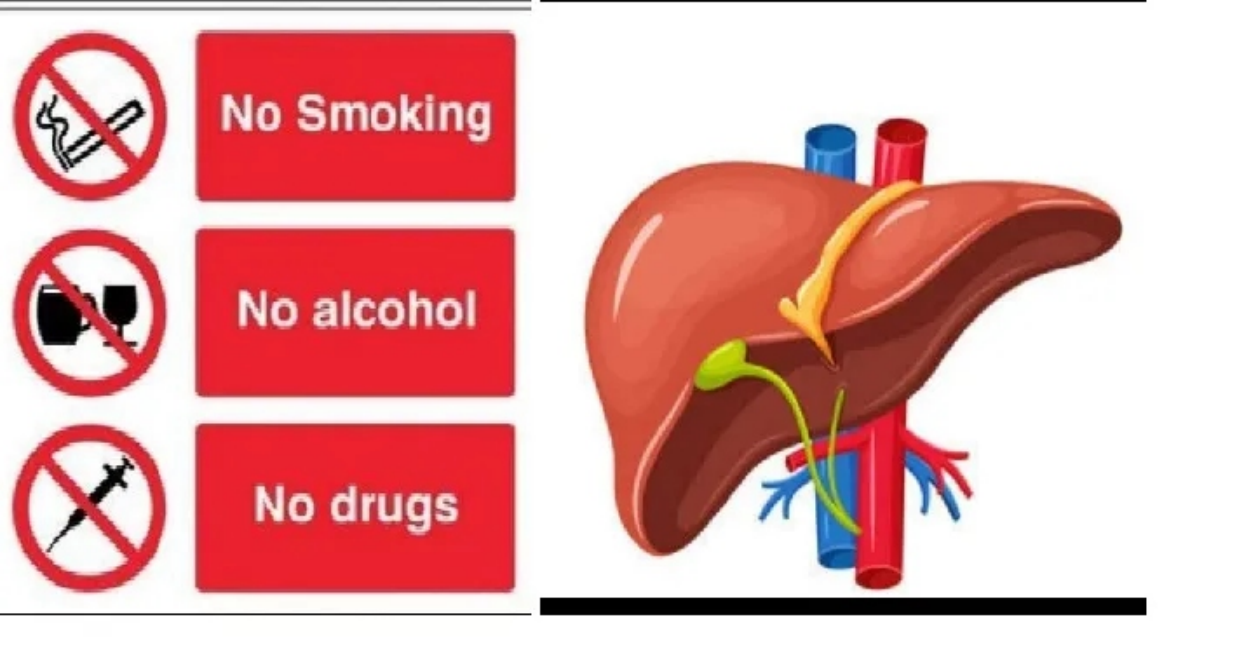


ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ



ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ

**ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਪੇਸ਼ਟਿਕ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਯੁੱਕਤ
ਭੋਜਨ ਹੈ ਲਿਵਰ ਦੀ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ



ਅਸੀਂ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਾਂ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਪਲ ਪਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰੇਕ
ਦੀ ਜੇਬ ਚ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਆ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਪਾਣ
ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੰਸਾਰੀਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸਾਢੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੈਸਟਰਨ ਫੂਡ
ਤੇ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ, ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ, ਨੁਡਲ, ਮਨਚੂਰੀਨ, ਪੂਰੀਆਂ, ਛੋਲੇ ਭਟੂਰੇ,
ਆਲੂਆਂ ਤੇ ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਪਰੌਠੇ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣਾ ਖੁਸ਼ਕ
ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਉਲਟਾ ਮੁਸ਼ਕੱਤ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਮ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਵੀ
ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਮਬਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।
ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਸੀਂ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ
ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਰਵਾਇਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿਵੇਕਲੀ ਸਰੀਰਕ ਉੱਥੱਲ ਪੁੱਥਲ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ
ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਦੂਸਿਤ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਚ ਭਾਰੀਆਂ ਧਾਤਾਂ
ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ (ਆਸਟ੍ਰੋਲੀਆ ਐਂਟੀਜਨ), ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਸੀ, ਏ, ਪੀਲੀਆ ਜਾਂ
ਜਰਕਾਨ, ਹੈਜਾ, ਦਸਤ, ਉਲੱਟੀਆਂ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ
ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਚ ਮੇਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ
ਪੇਟ, ਲਿਵਰ, ਮਿਰਦਾ, ਪੈਂਨਕਰੀਆਜ਼, ਆਂਤ ਅਤੇ ਮਲ ਦੁਆਰ ਤੱਕ।
ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ,
ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣਾ, ਕੰਮ
ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿਵਰ ਠੀਕ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ‘ਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਿਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ...

ਲਿਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ –

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਪਰ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗ ਜਿਗਰ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ
ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਲਿਵਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਏ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਮਿਆਰ (ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ) ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ
‘ਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਿਵਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ
ਸਥਿਤੀ ‘ਚ ਲਿਵਰ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਲਿਵਰ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਲਿਵਰ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਲੱਛਣ –

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ
ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜੇ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਬੀ
ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਜੀਕਲ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੌਲੋਜਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਟੀ.ਕੇ.ਲਕਸ਼ਮੀਕਾਂਤ ਦੇ
ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ
ਸਲਾਹ ਲਓ।

(ਅ) ਪੀਲੀਆ ਜਾਂ ਜਰਕਾਨ –

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ
ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਖਾਨੇ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਚਿੱਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ
ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿਵਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵ ਪੀਲੀਆ ਵੀ ਲਿਵਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ
ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ
ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

ਪੇਟ ਤੇ ਲਿਵਰ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਵਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ
ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਓ।

(ਸ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ*

ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ
ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਿਵਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ
ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਧਾਰਨ ਰੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ‘ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨਯੋਗ
ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਿਵਰ ‘ਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਹ) *ਉਲਟੀਆਂ/ਵੱਤ/ਅਵਾਕ ਆਉਣਾ ਅਥਵਾ ਜੀ ਮਚਲਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜੀ ਮਚਲਦਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ
ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵੱਤ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ
ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋਣੀ ਇਹ ਵੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਤ
ਹੈ।

(ਕ) ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਇਸ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਲਿਵਰ ਵਿੱਚ
ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
ਅਜਿਹੇ ‘ਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਜਿਗਰ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

(ਖ) ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਵਰਗੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ? ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ
ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ
ਦੁਆਉਣਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ‘ਤੇ ਲਾਲ ਚਟਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਲਿਵਰ ‘ਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ
ਕਮੀ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ‘ਚ ਬਦਬੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਸਿਆਣਿਆ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ “ਚੱਕ ਮਰੇ ਜਾਂ ਖਾ ਮਰੇ “ਕਹਿੰਦੇ ਕਹਾਣਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ” ਖਾ ਕੇ
ਪਛਤਾਇਆ, ਨਾਹ ਕੇ ਨੀ ਪਛਤਾਇਆ “ ਜਾਂ ਆਖਦੇ ਨੇ “ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਆਰਾ” ਜਾਣੀ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ
ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਥੋੜਾ ਖਾਉ ਪਰ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਖਾਉ। ਸਾਡੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਗਭਗ ਸੱਤਰ ਫੀਸਦੀ ਫੈਟੀ
ਲਿਵਰ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਨ ਐਲਕੋਹਿਲਿਕ ਲਿਵਰ ਵਿਗਾੜ (ਫਿਡੀਜ਼) ਅਤੇ ਨੋਨ
ਐਲਕੋਹਿਲਿਕ ਲਿਵਰ ਵਿਗਾੜ(ਬਿਮਾਰੀ) ਜਨਾਨੀਆਂ ਚ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ (ਗ਼ਰਮੀ ਆਉਣ
ਤੱਕ),
ਚਿਕਨਾਈ ਰਹਿਤ ਤੇ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ (ਫਾਈਬਰ) ਭਰਭੂਰ ਭੋਜਨ, ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪਲੇਟ ਭਰ ਸਲਾਦ, ਹਰੀਆਂ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਸਤਾ ਹੁੱਤਾ ਫਲ ਦੀ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕਟੋਰੀ(ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਨੁਸਾਰ) , ਪੀਣ ਲਈ ਖੁੱਲਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ
ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਲਿਵਰ/ਜਿਗਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।