

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ 07 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਦਿਨ ਸੋਮਵਾਰ

„ਫਸਲਾਂ ਨੇ ਰੰਗ ਵਟਾ ਲੇ,,

ਪਵੇ ਗਰਮੀ ਤਪਸ਼ ਵਧੀ ਜਾਵੇ,
ਲੈ ਫਸਲਾਂ ਰੰਗ ਵਟਾ ਬਾਬਾ।

ਬੂਰ ਪਿਆ ਅੰਬਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਬਾਗਾਂ,
ਗਈਆਂ ਕੋਇਲਾਂ, ਆ ਬਾਬਾ।

ਸਰੋਂ ਪੱਕੀ, ਕਣਕੀਂ ਪਊ ਦਾਤੀ,
ਗਰੀਬਾਂ ਲੈਣੇ, ਦਾਣੇ ਕਮਾ ਬਾਬਾ।

ਪੈਸੇ ਹੋਣੇ ਹਰੇਕ ਦੀ ਜੇਬ ਅੰਦਰ,
ਲੈਣਗੇ, ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਖਾ ਬਾਬਾ।

ਸਭ ਹਿਸਾਬ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਣਾਂ,
ਨਵਾਂ ਲੈਣਾ ਕੰਮ ਚਲਾ ਬਾਬਾ।

ਮੀਂਹ ਕਣੀ ਤੋਂ ਰੱਬਾ ਕਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ,
ਦੇਵਾਂ ਦਰ ਤੇ ਦੇਗ ਚੜਾ ਬਾਬਾ।

ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਫਸਲਾਂ,
ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇਣ ਵਧਾ ਬਾਬਾ।

ਚਿੜੀ, ਜਨੌਰ ਕੁਲ ਦਾ ਕਰੀ ਭਲਾ,
“ਪੱਤੋ” ਲਈਏ ਖੈਰ ਮਨਾ ਬਾਬਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਹੈ ਰਾਏ ਭਰਾਵੇ
ਦੱਸਿਓ ਜਰਾ ਭਾਈ ਪੁੱਛਾਂ ਮੈਂ।

ਪਿੱਛੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਚ ਕੁੜੀਆਂ
ਖ਼ਬਰਾਂ ਚ ਹੈ ਧੁੱਮ ਵੇ ਪਾਈ ਮੈਂ।

ਚੱਕੇ ਸਾਡਾ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਭਾਈ।
ਲੈ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਚ ਆਈ ਮੈਂ।

ਮੇਰਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਕਾਰੋਬਾਰ
ਚੱਕੇ ਥੋਡੀ ਪਿੱਠ ਥੱਪ ਥਪਾਈ ਮੈਂ।

ਹੈ ਪੁਲਿਸ ਮਹਿਕਮਾ ਮੇਰਾ ਬਈ
ਸੁਣੈ! ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੇਲ ਲਾਈ ਮੈਂ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਲਿਖਤਾ ਇਤਿਹਾਸ
ਔਰਤ ਜਾਤ ਨੂੰ ਮਲੀ ਕਾਲਖ ਮੈਂ।

ਹੁਣ ਨਾ ਆਖਿਓ ਧੀਆਂ ਪਿੱਛੇ
ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾਈ ਮੈਂ।

ਕਰੂ ਕੌਣ ਰੀਸ ਇਥੇ ਮੇਰੀ ਹੁਣ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਜੇ, ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਰੀ ਮੈਂ।

ਪੈਸੇ ਦੇ ਆ ਜਾਣਾ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ
ਬਥੇਰੀ ਦੌਲਤ ਹੈ ਲਈ ਬਣਾ ਮੈਂ।

ਗਰੇਵਾਲ ਨਾ ਆਖੇ ਤਸਕਰ ਮੈਨੂੰ
ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਣਾਈ ਮੈਂ।

ਦੀਵੇ ਜਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ

ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਵਰਗੇ ਹਨੇਰੀ, ਦੀਵੇ ਜਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
ਤੇਰੇ ਰੁਕਿਆਂ ਸਮਾਂ ਨਾ ਰੁਕਣਾ, ਦਰਿਆ ਵਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸਰਦ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਣ ਭਾਵੇਂ, ਜਜ਼ਬੇ ਮਘਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
ਕੋਈ ਸ਼ਹਾਦਤ ਜਾਏ ਨਾ ਬਿਰਥੀ, ਮੇਲੇ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਾਤਲ ਭਾਵੇਂ ਕਰ ਦੇ ਕੀਮਾ, ਚਿਹਰੇ ਦਗ਼ਾਏ ਰਹਿਣਗੇ।
ਸ਼ੇਰਾਂ ਮੂਹਰੇ ਟਿਕੇ ਨਾ ਕੋਈ, ਗਿੱਦੜ ਭੱਜਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਏਕੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰਹੇ ਨਾ ਆਪਾਂ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਠੱਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
ਅਣਖੀ ਸੋਨੇ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਨੂੰ, ਸਦਾ ਹੀ ਤਜਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਿਰਤੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤਰਸੇ, ਸ਼ਾਹ ਤਾਂ ਰੱਜਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
ਹੀਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਰਾਂਝੇ ਵਰਗੇ, ਹੋਰ ਵੀ ਬਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੱਚੇ ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦਾ 15 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸਣ ਕਰਕੇ ਭਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਆਪਣਾ ਢਿੱਡ।

ਅੱਜ ਤੱਕ ਅਕਾਲੀ, ਕਾਂਗਰਸ ਅਤੇ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਹੀਂ
ਕੀਤਾ ਪੱਕਾ



 ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੱਚੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਹੀ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਾਅਦੇ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਵਾਅਦੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਤੂੰ ਕੋਣ ਤੇ ਮੈਂ ਕੋਣ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਹਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਬ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸਟੇਟ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉ, ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਕੈਬਨਿਟ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲਾਹੇ ਹੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਅਧੀਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਮਸਾ ਲੈਬ ਅਟੈਂਡੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 12 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 1 ਰੁਪਏ ਦਾ ਵੀ ਤਨਖਾਹ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਜਨਕ ਹੈ। ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 12 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਣਗੇਲਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 12 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ, ਕਰਿਆਨਾ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨਹੀਂ ਵਧੀ ਤਾਂ ਰਮਸਾ ਲੈਬ ਅਟੈਂਡੈਂਟਾਂ ਦੀ 12 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ 1 ਰੁਪਏ ਵੀ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਵਧੀ। ਲੈਬ ਅਟੈਂਡੈਂਟਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸਭ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਰਕਾਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ, ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਹੁਣ ਚੱਲ ਰਹੀ ਮੋਜ਼ਾ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਰ ਰੈਗੂਲਰ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ 3% ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡੀ.ਏ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਬਰਸਮੈਂਟ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਕਾ ਪੁੱਕਾ ਤਨਖਾਹ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਨਾ ਇਨਸਾਫੀ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਪੱਕੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕੰਮ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੱਚੇ ਨਾਨ ਟੀਚਿੰਗ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਦੇ ਕੇ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਪੱਤੋ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਡਾ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਪ੍ਰੋ. ਨਵ ਸੰਗੀਤ ਸਿੰਘ


ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
 ਡਾ. ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ

ਨਾਟਕ ਬਾਰੇ : Forever
Queen ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ
ਨਾਟਕ ਦਾ ਮੰਤਵ ਅੱਜ ਦੀ
ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਸ
ਸੁਨਹਿਰੀ ਦੌਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ
ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ
ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਨਾਂ ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ
ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ
ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਖਿੱਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੰਗਾਂ-
ਯੁੱਧਾਂ ਦਾ ਅਖਾੜਾ ਰਿਹਾ।
ਘੁੱਗ ਵੱਸਦੇ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ
ਕਦੇ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਸਥਿਰਤਾ
ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ
ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ
ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੂਰਜ

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਰਚਿਆ ਜਿਸਦਾ ਨਿੱਘ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਅੱਖੀ ਸਦੀ ਤੱਕ ਮਾਣਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਨਾ ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਦੇ ਇੰਨਾ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਬਾਦ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਿਹਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੀ। ਤਾਰੀਖ ਗਵਾਹ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਏ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਸਤਿਉ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਰਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੇ ਦੌਰਾ-ਏ-ਖੈਬਰ ਵੱਲੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਮੂਲ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਭੂ-ਰਣਨੀਤਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਤਲੁਜ ਤੋਂ ਕਾਬੁਲ ਕੰਧਾਰ, ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਲੱਦਾਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਰਾਜ ਕੀਤਾ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦਾ ਇਕ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸਿੱਕਾ 13 ਪੈਂਡ ਅਤੇ 36 ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਖਰਤਾ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਫਾਂਸੀ ਹੋਈ। ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀ ਅਧੋਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਨਾਟਕੀ ਜੁਗਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਹੀ ਰਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਮਹਾਰਾਣੀ ਤੇ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਜਲਾਵਤਨ ਕੀਤਾ। ਨਾਟਕ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਖੁੱਸੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਹਰਕੁ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾਂ ਉਹ ਮਹਾਨ ਔਰਤ ਸੀ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਗੀ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸ਼ੇਰਨੀ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਵਾਸਤੇ ਲੜਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਅਖੀਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਦਕਾ ਇਸਾਈ ਬਣੇ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦਾ ਮਹਾਰਾਜਾ ਬਣਨ ਲਈ ਚਿਣਹ 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 ਹੈ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ23ਦੀ ਪਉੜੀ11 ਵਿਚ ਦਸ ਰਹੇ ਹਾਂ।****


ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਸਰਜੀਤ ਸਾਹਿਬ

ਸਾਰੇ ਹੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ, ਵੇਦਾਂ ਪੁਰਾਣਾਂ
ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ। ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਖ
ਆਖ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਲਖਾਂ ਹੀ ਰਾਗ, ਨਾਦ ਸੰਗੀਤ

ਅਲਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਨਹਦ ਧੁਨੀਆਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਲੱਖਾਂ ਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਗ ਤੇ ਲੋਮੇਸ਼ ਵਰਗੇ ਰਿਖੀ ਅਬਗਤਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਕੇ ਲਿਵ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।
ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਤੇ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਤਿਲ ਮਾਤਰ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੇ।
ਕੋਈ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਅਲੇਖ ਅਭੇਦ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪੁਜਦੇ।
ਲੱਖਾਂ ਗੈਰਖ ਨਾਥ ਤੇ ਮਛੰਦਰ ਵਰਗੇ ਸਾਧਕ ਅਤੇ ਜਿਨ ਨੇਤਾਂ ਨੇਤ ਆਖ ਕੇ ਹੀ ਧਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।
ਪਰ ਵੇਖੋ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਏਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਕਮਲਾਂ ਨੂੰ ਅਗਮ। ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੀ ਅਲਾਉਂਦੇ ਆਖਦੇ ਇਸ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਨਾਦ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਨਾ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੇ ਵਖਾਣਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ।
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਚਰਨ ਧੂੜੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਵਧੇਰੇ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ। ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ, ਵੀ ਚਰਨ ਧੂੜੀ ਲੋਚਦੇ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਰਨ ਧੂੜੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਕਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਮੁਕਤਸਰ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ
ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ
ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੁਣਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ, ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਗਿਰੀਆਂ ਆਦਿ।

ਜਦੋਂ ਪਰੰਤੂ ਅਪਾਣੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ *ਚ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨਾ ਕੁ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੋਲ ਨਾ ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੌਣ ਦਾ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਝਿਆ ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਖੂਬ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੋਜਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਸ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ....ਭੋਜਨ.....। ਉਹ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ। ਥੱਸ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਟੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਆਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਬਾਅਦ *ਚ ਦੇਖੀ ਜਾਉਗੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੱਟਣੇ ਪੈਣ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਦਰਅਸਲ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਹਾਰ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪੈਰ, ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇ ਪਿਛਾੜ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਸਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਸੀ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸੁਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ—ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਜਦ ਖੁਸ਼ੀ ਪੂਰਵਕ ਰੀਝ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਰੋਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਹਾਣੀਆਂ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਗਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰਾ ਪੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸ ਵਕਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਭੈੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਦੇ ਲੋਕ ਚੁੱਪਚਾਪ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਾਪ ਤੇਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ, ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਹਾਣੀਆਂ ਲਈ ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਲੱਸੀ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਵੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਤਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਵਕਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜੱਬ ਦੇ ਸੁਆਦ ਪਿੱਛੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੇ।

ਸਗੋਂ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ *ਚ ਰੱਖਕੇ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕਦੇ ਖਿਲਵਾੜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜਹਾਨ ਹੈ।

