

ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੁਰਮੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਭੀੜ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕੇਕ ਕੱਟਕੇ
ਮਨਾਇਆ ਆਪਣਾ 80ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਨੇ ਅੱਠਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਸਨਮਾਨਿਤ



ਫਰੀਦਕੋਟ , 17
ਅਕਤੂਬਰ : ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ
ਦੇ ਹੇਠਾਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ
ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸ
ਪਿਛਲੇ 8 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ
ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾ ਰਾਮ
ਮੁਹੰਮਦ ਸਿੰਘ ਆਜ਼ਾਦ
ਵੈਲਫੇਅਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ
ਅੱਜ ਇੱਥੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਸਰਕਾਰੀ
ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬੀੜ ਸਿੱਖਾਂ
ਦਾਲਾ ਵਿਖੇ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ
ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਹਾਰ
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ



ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਸਮਾਗਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੁਰਮੀ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਮੈਡਮ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਉਪ ਜ਼ਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਬਠਿੰਡਾ ਅਤੇ ਮੈਡਮ ਹਰਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬੀੜ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਚਾਵਲਾ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਪਦਮ, ਸੋਮ ਨਾਥ ਅਰੋੜਾ, ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਥਾਂਦੇਵਾਲਾ, ਮੁਖਤਿਆਰ ਸਿੰਘ ਮੱਤਾ ਨੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅੱਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਰਜਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੁਰਮੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਬੇਟੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾ ਮੈਡਮ ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਇੰਦਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁੰਨਾਂ ਨੇ ਕੇਕ ਕੱਟਣ ਦੀ ਹਸਮ ਅਦਾ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੁਰਮੀ ਨੇ ਆਪਣਾ 80ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬੀੜ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਿਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਲਈ 5100 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਮੈਡਮ ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ 3100 ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾ ਮੈਡਮ ਹਰ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਗਈ।

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਅੱਠਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਗਦ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਮੈਡਮ ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ 91 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵੀ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾ ਹਰਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਮੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅਟਵਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸਟੇਜ ਸੰਚਾਲਨ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਭਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਅਟਵਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

**ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਵੱਲੋਂ ਫਰੀਦਕੋਟ ਦੇ ਐਡਵੋਕੇਟ
ਗੌਤਮ ਥਾਂਸਲ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਸਨਮਾਨਿਤ**



ਫਰੀਦਕੋਟ 17 ਅਕਤੂਬਰ :
ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਮਾਨਯੋਗ
ਗਵਰਨਰ ਪੰਜਾਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਲਾਬ
ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਰਾਜ ਭਵਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਉੱਪ-
ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਗੌਤਮ ਬਾਂਸਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ
ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੇ ਸਨਮਾਨਿਤ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗੌਤਮ ਬਾਂਸਲ ਜੋ ਪੈਸੇ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਇਨਕਮ
ਟੈਕਸ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰੀਦਕੋਟ
ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ
ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ
ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਧਾਈਆਂ
ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਥ
ਵੈਲਫੇਅਰ ਫਰੀਦਕੋਟ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਧਾਲ
ਬਾਂਸਲ, ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕਲੱਬ ਫਰੀ
ਦਕੋਟ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੋਹਿਤ ਗੁਪਤਾ, ਸ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੈਂ
ਗੁਰਚੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਰੀ ਫਿੱਲੋਂ, ਫਰੈਂਡਸ ਕਲੱਬ ਫਰੀਦਕੋਟ ਦੇ
ਚੇਅਰ, ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਚਿੱਲੋਂ, ਇੰਜ ਵਜ਼ਿਰਦਾਰ ਵਿਨਾਇਕ, ਸੰਜ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ, ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਮੌਰਾ, ਰਕੇਸ਼ ਸੱਰਾ ਸਮਾਜ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼ਿਵਨਾਥ ਦਰਦੀ, ਪ੍ਰੋ. ਬੀਰਇੰਦਰ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੱਰਾ, ਨੈ
ਪੰਜਾਬ ਮੋਟਰਜ਼ ਨੇ ਗੌਤਮ ਬਾਂਸਲ ਨੂੰ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਸਮਾਗਮ
ਫਰੀਦਕੋਟ ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ ਇਹ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾ
ਗੌਤਮ ਬਾਂਸਲ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇ



ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਵੇ : ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਮੌਕੇ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਮੱਦਦ : ਜੈ ਚੰਦ ਬੇਵਾਲ
ਦੀਵਾਲੀ ਮੌਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਦੀਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਅਪੀਲ



ਕੈਟਕਪੁਰਾ, 17 ਅਕਤੂਬਰ :
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ
ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ
ਬੰਦੀ ਛੇਤ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ
ਬੜੀ ਹੀ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ
ਮਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ
ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ
ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਮੂਹ
ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ
ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਛੇਤ ਦਿਵਸ



ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਥਾਰਕਥਾਵਾਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮੇਹਰ ਭਰਿਆ ਹੱਥ ਰੱਖੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਹੜਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਰ ਝੱਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੈ ਬੰਦੋਵਾਲ ਅਤੇ ਯੂਥ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਲੀਗਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਜੀਤ ਵਰਮਾ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਚੌਧਰੀ ਹੰਸ ਰਾਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੜ ਪੀੜ੍ਹਤਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਇਆ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਅਰਜਨ ਰਾਮ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੋ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਇੱਥਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਾਈਨਾ ਸਮਾਨ ਦਾ ਬਾਈਲਾਟ ਕਰਨ। ਆਮ ਆਮਾਜੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿਵਿਥਰਾਜ ਤੇਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ ਚਾਈਨਵੈਂਟ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪ੍ਰਜਾਪਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਪੁਸਤਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ



ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼
ਗੁਰਦਾਸ ਮਾਨ

ਸਮਾਗਮਸਰੀ, 17 ਅਕਤੂਬਰ : ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਸਰੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਮਾਸਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੱਗਿਆ ਕੰਮ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਇੰਦਰਜੀਤਕੌਰ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਗਿੱਲ, ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ (ਪੱਤਰਕਾਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ), ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਾਟਕਕਾਰ ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬੀਬੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ, ਗਾਇਕ ਰਾਜਵੀਰ ਜਵੰਦਾ, ਸੰਗੀਤ ਸਮਰਾਟ ਚਰਨਜੀਤ ਅਚੂਜਾ, ਅਤੇ ਐਸਸਫੋਰਡ ਨਿਵਾਸੀ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਸਾਰੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬੀਬੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੀ ਸੇਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਸਭਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੱਸਿਆ। ਭਰਪੂਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਦੀ ਕਾਵਿ



ਪ੍ਰਸਤਕ “ਜਿੰਮੇ ਲੱਗਿਆ ਕੰਮ” ਲੇਖ ਅਰਪਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਸਤਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਗਿੱਲ, ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਸੁਖਬੀਰ ਬੀਹਲਾ (ਬੈਲਿੰਗਮ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਜੀਵ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਨੇ ਪ੍ਰਸਤਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਇਹ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣੇ।” ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰੋ. ਕਸ਼ਮੀਰਾ ਸਿੰਘ ਨੇ “ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪੰਜਾਬ” ਵਿਸ਼ੇ ‘ਤੇ ਆਪਣੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਰੌਚਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲਿਆ। ਸਭਾ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਤਕਾਂ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਲੇਖਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ, ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ (ਨਾਟਕਕਾਰ), ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ (ਪੱਤਰਕਾਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ), ਡਾ. ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ (ਮੇਹਾਲੀ), ਖੁਸ਼ਪਾਲ ਕੌਰ, ਅਤੇ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਹਲਾ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁਲਦਸਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਨਾਲ ਮਾਰਹੌਲ ਕਾਵਿਮਈ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, ਵੀਕ ਬਾਦਸ਼ਾਹਪੁਰੀ, ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ ਭਾਗਪੁਰ, ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਵੈਚ, ਪਵਨ ਭੰਮੀਆ, ਪੰਡਿਤ ਦੁਵੇਦੀ, ਦਰਸ਼ਨ ਸੰਘਾ, ਡਾ. ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ, ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੌਹਲ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਗਿੱਲ, ਕੁਵਿੰਦਰ ਚਾਂਦ, ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਦੁਸਾਂਝ, ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ (ਨਾਟਕਕਾਰ), ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਹਲਾ, ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਸਿੰਘ ਮਾਧੋਪੁਰੀ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ ਅਤੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ। ਹਾਜ਼ਰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜਗਪਾਲ, ਨਿਰਮਲ ਗਿੱਲ, ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ, ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਠ, ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਂਗਟ, ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਕੁਨਹਰ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਅਮਰਜੀਤ ਭੰਗੂ, ਰਣਜੀਤ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਗਿੱਲ ਨੇ ਸਾਰੇ ਕਵੀਆਂ, ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਸਭਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਸਟੇਜ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਕੱਤਰ ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਈ।

ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਚਿਤਵਦਿਆਂ-ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਗੋਦਾਵਰੀ ਕੰਢੇ ਖੜਾ ਸਾਂ



ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਗੋਦਾਵਰੀ ਕੰਢੇ ਖੜਾ ਸਾਂ,
ਵਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਨੀਰ ਨਿਰਮਲ।
ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਇਤਿਹਾਸ,
ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਕੰਢੇ ਤੇ ਬੈਠਾ ਬੈਰਾਗੀ ਆਪ ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਿਸ,
ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਮਾਧੋ ਤੋਂ ਬੰਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ।
ਜਿਊਣ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋਇਆ ਨਿੰਮੇਬੂਣਾ,
ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਲਕਾਰ ਬਣਿਆ?
ਅਰਜਮੰਦਾ ਇਹੀ ਬੰਦਾ,
ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਕੇ ਦੇ ਵਾਂਗੂ ਤਣ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਗ ਰਿਹਾ ਪਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਥਾਂ,
ਲਾਮਡੇਰੀ ਬੰਨ੍ਹ ਆਈ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ।
ਨਾ ਕੋਈ ਹੂੰਗਰ ਹੂੰਗਾਰਾ,
ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਸੌਖਣਾ ਲਾਹ ਰਹੇ ਸਨ।

ਧਰਤ ਵੀ ਕੁਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ।
ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਦਸਮੇਸ਼ ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ।
ਚਰਨ ਛੋਹ ਨੂੰ ਮਾਣਿਆ ਹੈ,
ਆਖਰੀ ਵੇਲੇ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਾ
ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਹੈ।

ਜਲ ਰਹੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਵਾਲਾ।
ਦੁੱਖ ਹੈ ਕਿ ਵਾਰਿਸਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ,
ਕਹਿ ਗਿਆ ਕੀਹ ਜਾਣ ਵਾਲਾ?

ਏਸ ਨਿਰਮਲ ਨੀਰ ਕੰਢੇ,
ਓਸ ਨੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੱਸ ਏਨਾ ਕਿਹਾ ਸੀ।
ਨਿੰਮੇਝੂਣਾ ਤੇ ਉਦਾਸਾ ਏਥੇ ਕਾਰਨੂੰ ਬਹਿ ਰਿਹਾ ਏਂ।
ਮਰਦ ਬਣ, ਤੂੰ ਲਾਹਾ ਉਦਾਸੀ।
ਤੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜੇ ਵੀ ਆਉਣੈ, ਦੱਸ ਮੈਨੂੰ,
ਕਿਹੜੀ ਗੱਲੋਂ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਲੀਹ ਤੋਂ ਬੱਲੇ ਲਹਿ ਰਿਹਾ
ਏਂ।

ਬੰਦਾ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਹੋ ਅਰਦਲ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ।
ਹੰਝੂ ਹੰਝੂ ਵਾਰਤਾ ਇਉਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਮੈਂ ਕਦੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਹੰਦਾ ਸਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ।
ਬਾਹੂਬਲ ਤੇ ਤੀਰਾਂ ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਮੇਰੀ ਮੱਤ ਮਾਰੀ।
ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਸਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਿਕਾਰ।
ਰਾਤ ਦਿਨ ਸੀ ਮਾਰੇ ਮਾਰ।

ਤੀਰ ਨੂੰ ਚਿੱਲੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ, ਮਾਰਿਆ ਕੱਸ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ।
ਇਕ ਹਿਰਨੀ ਮੈਂ ਸੀ ਮਾਰੀ ।
ਅੱਜ ਤੱਕ ਉਸ ਪੀੜ ਵਿਚ ਬਿਹਬਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹਾਂ,
ਮਿਰਗਾਣੀ ਸੀ ਗਰਭਧਾਰੀ ।

ਆਖਿਆ ਗੋਬਿੰਦ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ,
ਜੀਭੂੰ ਵਗਦਾ ਨੀਰ ਨਿਰਮਲ,
ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਣ ਜੇ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਦਾ ਹੈ।
ਤੇਰਾ ਮਨ ਬਰਤਨ ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਪਰਖਿਆ ਹੈ,
ਏਸ ਵਿਚ ਹਣ ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰਕੱਸਾ ਕਰ ਕੇ ਬਣ ਜਾ ਖੜਗ ਧਾਰੀ।
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰ ਨੂੰ ਸਾਹੀਂ ਪਰੇ ਲੈ।
ਹੱਕ ਸੱਚ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਤੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।

ਨਿਕਲ ਜਾਹ! ਪਛਤਾਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਪਰਾਮਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਭਰਮ ਦੇ ਬਿਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਸਮਝ ਨਾ ਤੂੰ,
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਛਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ

ਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀਵਾਲੀ ਹੈ ਆਇਆ,
ਇਸ ਨੇ ਬਹਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰਾਂ 'ਚ ਹੈ ਪਾਇਆ।

ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ ਕੀਤਾ,
ਉੱਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁਨ ਹੈ ਪੀਤਾ।

ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਗਣ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪਟਾਕੇ, ਮਿੰਨਤਾਂ, ਤਰਲੇ ਕਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆ ਕੇ।

ਨਾਲੇ ਮੰਗਣ ਕਲਾ ਕੰਦ, ਰਸ ਖੁੱਲੇ ਤੇ ਬਰਫੀ,
ਉਹ ਦੇਖਣ ਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਖਾਲੀ।

ਸਾਰੇ ਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ, ਧੰਧੇ ਤੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਨਕਲੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨਾ ਘਰਾਂ 'ਚ ਲਿਆਓ,
ਜੇ ਕੁਝ ਖਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਾਓ।

ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓ,
ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰਪਏ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓ।



ਗਵਾਂਡਣ

ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕੋਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਲੁੱਢੇ ਵੇਲੇ ਦੀਵਾ ਇੱਕ ਗਵਾਂਡਣ ਧਰ ਗਈ,

ਘਰ ਵਾਲੀ ਮੇਰੀ ਮੈਨੂੰ ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਕੋਈ ਕਲਿਹਿਟੀ ਟੂਣਾਂ ਕਰ ਗਈ,

ਭਾਗ ਭਰੀ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਕਿੰਝ ਸਮਝਾਵਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮਾਹੀ ਤੇਰੇ ਤੇ ਮਰ ਗਈ,

ਛੱਤ ਤੇ ਖੁੜੀ ਸੀ ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਗਈ,

ਦੇਖ ਲਿਆ ਜਦੋਂ ਤੈਨੂੰ ਉਸਨੇ ਤੇਰੀ ਅੱਖ ਦੀ ਘੂਰ ਤੋਂ ਡਰ ਗਈ,

ਰਿਸਪੌਂਸ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਦ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਉਹ ਹੰਝੂਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਰ ਗਈ,

ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਈ ਸੀਸ਼ੇ ਅੱਗੇ ਖੁੜਕੇ ਤੇ ਵਾਂਗ ਬੱਦਲ ਦੇ ਵੂਰ ਗਈ,

ਅਚਣਚੇਤ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੀ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਹੌਂਕਾ ਭਰ ਗਈ,

ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਦਾ ਕਹਿਕੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਜਰ ਗਈ,

ਸਿੱਧੂ ਸਿਖਰ ਦੁਪਹਿਰੇ ਧੁੱਪ ਕੜਕਦੀ ਤੇ ਉਹ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਵਾਂਗੂੰ ਠਰ ਗਈ,

ਜਿੱਤਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਮੀਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹਰ ਗਈ,



ਅਲਸੀ (FLAXSEEDS) – ਛੋਟੇ ਬੀਜ, ਵੱਡੇ ਫਾਇਦੇ-ਤਰਕਸ਼ੀਲ



ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਸ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇ, ਫਲ, ਬੀਜ, ਆਦਿ ਖਾਣ ਦੇ ਅਕਸਰ ਲਾਭ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਅ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਣਕ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਰਿਵਾਜ ਚੱਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ



ਇਲਾਜ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ-ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ‘ਤੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੇਸਟਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹਿਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਲਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ,ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਨਵਤੇਜ ਸਿੰਘ, ਐੱਮ.ਡੀ. ਪੈਥੋਲੋਜੀ (M.D. Pathology) ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਵਿਖੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਅਲਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਖਾਣਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਲਸੀ ਬੀਜ (FLAXSEEDS) ਨੂੰ ਲਿਨਸੀਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
* ਅਲਸੀ ਬੀਜ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (Omega-3 fatty acid) ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਲਫ਼ਾ ਲਾਈਨੋਲੇਨਿਕ ਐਸਿਡ (Alpha Linolenic Acid – ALA) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਲਿਗਨੇਨ (lignans), ਫਾਈਬਰ (Dietary fibre), ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।
* ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਫਲੈਕਸੀਡ ਵਿੱਚ ALA ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਨੋ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ।
* ਫਲੈਕਸੀਡ ਜਦੋਂ ਪੀਸ ਕੇ ਖਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪੂਰੇ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ-ਨਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਚੇ ਹੋਏ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਫਲੈਕਸੀਡ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਦੀ ਬਣਾਵਟ ਮੌਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ “ਫਲੈਕਸ ਮੀਲ” (flaxmeal) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਅਲਸੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਲਾਭ

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ‘ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ:
ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖੂਨ-ਨਸਾਂ (Blood vessels) ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਾਸੀਅਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੂਨ-ਨਸਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਥਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (Atherosclerosis) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ Atherosclerosis ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਕਤ ਨਸਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ ਲਈ ਅਲਫ਼ਾ-ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (ALA) ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (Essential Fatty Acid) ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜਿਗਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਸੋ ਇਸਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ
ਅਲਸੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹੈ ਜੋ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਈਬਰ ਪੇਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤੜੀਆਂ ‘ਚ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਫਾਈਬਰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Crohn’s disease) ‘ਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਜੈੱਲ ਵਰਗਾ ਮਾਦਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚੋਂ ਚਰਬੀ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਪਾਣੀ ਪਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟੱਟੀ (stool) ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਫਾਈਬਰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ (Intestinal lining) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਲਸੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਿਗਨੇਨ (Lignans) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਿਗਨੇਨ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਫਾਈਬਰ ਵਰਗੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਈਸਟਰੋਜਨ (Estrogen hormone) ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌਦੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 800 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਲਿਗਨੇਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਦਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਈਸਟਰੋਜਨ (Estrogen) ਮਨੁੱਖੀ ਈਸਟਰੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਈਸਟਰੋਜਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ (Antioxidants) ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ immunity ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ : ਅਲਸੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1(Thiamine) ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ‘ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਸੀ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ ਆਦਿ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪਿੰਨੀਆਂ: ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਧੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ: ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਧੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ: ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ ਰੋਟੀ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ: ਅਲਸੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੀਜ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਲਸੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਅਲਸੀ ਇੱਕ ਸੌਖੀ, ਸਸਤੀ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋਗਾਣਾ ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ -ਗੱਗੀ ਹਿੱਸੇਵਾਲੀਆ



ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਤੁਰੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਗਾਇਕੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਖੇਡ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਵਗ਼ੈਰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਆਉਣ

ਲਈ ਸੈਂਕੜੇ ਗਾਇਕ ਮਿਹਨਤ,ਲਗਨ,ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਗਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚੋ ਹੈ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਹਿੱਸੇਵਾਲ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਵੀਰ ‘ਗੱਗੀ ਹਿੱਸੇਵਾਲੀਆ’ ਜੋ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਹੈ ।

ਗੱਗੀ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਮ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਗਾਇਨ ਕਲਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਗੱਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਦੋਗਾਣੇ ‘ਪਿੰਡ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਕਰੂਗਾ’...‘ਜੱਟ ਕਿਹੜਾ ਘੱਟ ਨੀ’...‘ਹੀਰ ਰਾਂਝਾ’ ...‘ਉੱਡਦੇ ਪਹਿੰਦੇ...’ ਯੂ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ । ਸਰੋਤਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।‘ਹੀਰ ਰਾਂਝਾ’ ਉਸਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦੋਗਾਣਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਰਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੋਗਾਣਾ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਚੰਗੀ ਦੋਗਾਣਾ ਗਾਇਕੀ ਉਮੀਦ ਵੀ ਬੱਝਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੋ ਅਰਬੀ ਤੇ ਲੱਚਰ ਗਾਇਕੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਾਇਕੀ ਵੱਲ ਹੁਝਾਨ ਹੈ।

ਗੱਗੀ ਨੇ ਗਾਇਕੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਰਿਆਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਸਰੋਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇ ।

ਗੱਗੀ ਵੀਰ ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਗੁਰਬਤ ਦੇ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਅਜਿਹਾ ਗਾਇਕ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਾਹਨੁਮਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਗੱਗੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਗਾਣਾ ਗਾਇਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗਾ । ਪਰ ਵਕਤ ਅਤੇ ਕਿਸਮਤ ਅਜੇ ਉਸਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗੱਗੀ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਗੁਜ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੱਗੀ ਵਰਗੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਚੈਨਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਦੇ ਮੰਚ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਨ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ।

ਪਿਆਰੇ ਵੀਰ ਗੱਗੀ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਹਾਰੇ । ਹਰ ਪਲ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟੀਚੇ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰੋ । ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਨਾਬ ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਬੁਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰੀਂ ਨਾ ‘ਪਾਤਰ’

ਭਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਖ਼ਾਤਰ

ਤੂੰ ਸਿਦਕ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਤੇ ਆਸ ਰੂਹ ਵਿੱਚ

ਨਜ਼ਰ ‘ਚ ਸੁਪਨੇ ਹਸੀਨ ਰੱਖੀਂ।

ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੋਚ.....

ਕਹਿੰਦੇ, “ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ !

ਕਦੇ ਵੀ,.....ਮਤਲਬ-ਪ੍ਰਸਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ,

ਬਸ, ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ

ਜਿੰਨਾਂ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਜਿਹੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ

ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ..ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੇ_ਬਾਅਦ

ਲੱਖ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਕਰੀ ਜਾਓ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ‘ਚ

ਉਹ ਸਿਫ਼ਤ ਨ ਸਗੋਂ ਅਫ਼ਸੋਸ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ !

ਦੁਨੀਆਂ ਤਾਂ, ਆਉਂਦੀ, ਜਾਂਦੀ, ਰਹਿੰਦੀ ਏ

ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ, ਕਦੇ, ਰੁਕਦਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ

ਪਰ, ਕਹਿੰਦੇ, “ ਉਂਨਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਫਿਰ,ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ,ਬਰਕਤ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ,

ਕੌਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ,ਕੌਣ ਕਿਸੇ ਦਾ ਖਾਂਦਾ ਏ,

ਦਾਣੇ-ਦਾਣੇ ਤੇ— ਮੋਹਰ ਜਿਹੀ, ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ

ਚਲੇ ਮਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ,ਕਿ ਤੂੰ ਅੱਜ ਤਾਕਤਵਰ ਐ

ਪਰ,ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕੱਲ ਬਲਵਾਨ ਬੜੀ ਹੁੰਦੀ

ਮਾੜੇ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ, ਰੇ ਪੈਣਾ, ਜਾਂ ਨੱਸ ਜਾਣਾ

ਉਸ ਬਿਚਾਰੇ ਦੀ ਕਿਹੜਾ,ਅਰਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ

ਇੱਕ ਗੱਲ ਆਖਾਂ,ਨਾ ਤੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਪਰੋਂ ਬੁੱਕ

ਤੇਰੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾਂ ਗਲੀ ਗਲੀ ਹੁੰਦੀ,

ਦੀਪ, ਦੀ ਚੁੱਪ ਨੂੰ, ਸਮਝ ਲਿਆ ਤੈ ਨਾਕਾਮੀ

ਪਰ ਇਹ ਚੁੱਪ, ਬੜੇ, ਬੜੇ ਥਮ ਗਿਰਾ ਦਿੰਦੀ,

ਰੱਥ ਕਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਾਂਗ-ਸੋਟੀ ਮਾਰਦਾ ਹੁੰਦਾ

ਕਹਿੰਦੇ, ਬਸ, ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੱਤ ਜਿਹੀ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ

