





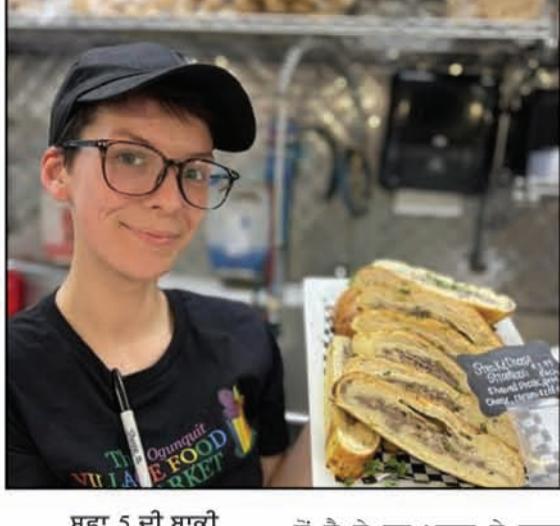








## ਰੋਟੀ ਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦਸਤਕ



ਲਈ ਵੀ ਬੋਹੁੰਦ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਖਿਛਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਗੁਸ਼ਾ ਤੇ ਬੈਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਛਿਆਂ ਦੇ ਕੱਦ ਦਾ ਵਾਪਾ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੀਨੋਮੇਟ ਸਿਰਫ ਗਈਨੀਜ਼ ਸੰਕ ਛੁਡ ਅਤੇ ਪੈਕਟ ਬੰਦ ਨਹਿਅਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਸਾਡੀਅਂ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਹਾਰਟ ਅਈਕ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਗਰਦਿਆਂ ਤੇ ਲਿਵਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ 'ਮੌਤ ਦਾ ਤੇਲ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲਗਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਭਾਵ ਛੁਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਬੱਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਹੁੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਘਰ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਲੈਣੀ ਸਸਤੀ। ਇਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਰਸਾਈ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਮਨੁੱਖੀ ਤੰਦਰਸਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਕਵਾਨ ਦੇਸੀ ਪਿਛਿ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਪਕਵੇ ਜਾਣ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ, ਗੜ ਲਈ ਕਮਾਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣਾ। ਘਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਗਾਵਾਂ, ਮੱਡਾਂ ਪਾਲੀਆਂ ਜਾਣ। ਬਾਜ਼ਾਰੂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਗਾਉਣਾਂ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤੂਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6 7 8

# ਕੁਦਰਾਤ ਹ ਕਾਸ਼ਾਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇ ॥



ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਠਾ ਨਮ, ਗੇਲਾ ਆਦਿ ਨਾਵਾ ਨਾਲ ਜਾਣਦ ਹਾ। ਗੇਰੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਰੀ ਲੀਡ' ਸੱਦਰੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੀ ਨਿੰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਪੁਰਾਲਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੜੀ ਪੱਤੇ ਦਾ ਤੱਕਨੀਕੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਸਥਾਨ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਵਾਲਿਕ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗੀਲੀ ਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਹੋਵੇਂ ਹੈ।

ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਗਿਆ ਹੋਇਆ ਬਖ ਨਜ਼ਰ ਆਉਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਦ ਦਾ ਵਿੱਗਿਆਨਕ ਨਾਂ 'ਮੁਰਾਇਆ' ਕੋਈ ਨਿਗਾਈ', ਹੈ। ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਪੁਰਾਤਨ ਵੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਸਥਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਰਗ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਲ, ਤਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖਿੱਚਡੀ, ਸੱਭਰ, ਉਪਮਾ, ਆਲੂ ਪਕਵਾਨ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚਟਣੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਕਿਥੋਂ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਪੜ ਵਿੱਗ ਭੁੰਨ ਕੇ ਸਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਛੁੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੱਲ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਅਤੇ

ਕੇਂਦ੍ਰੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਦੀਲੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੜੀ ਪੱਤੇ ਦੇ ਫਲ ਖਾਣਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੀਜ ਖਾਣੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਪੌਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਦਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਬੀਜ ਜਲਦੀ ਪੁੰਗਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ, ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਜ਼ਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੌਦਾ ਅਨੇਕਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ਾ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਮੋਟਾਪਾ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲਡ ਡੈਸੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ, ਆਇਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਲਡ ਸੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਚੰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਬੇਹੁੰਦ ਸਹਾਈ ਹੋ ਨਿੱਭਤਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਰੋਗੀਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕੀਮ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੱਕਦਾ ਹੈ। ਕਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੌਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ

ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣਾ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ  
ਹੈ।

# ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ

ਲੁਧਾਣਾ ਦ ਪਿਛ ਬਿੰਜਲ ਦ ਜਮਪਲ ਬਖਤਾਵਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਜਲ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਵਾਹੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਸ਼ਹੀਦ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤ ਸੀ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾਨਿਸ਼ਵਰ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਂਸ ਨੇ ਬਖਤਾਵਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਜਲ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਪੰਜਾਬੀ ਰਸਾਲੇ 'ਲਕੀਰ' ਦੇ ਫਰਵਰੀ 1978 ਅੰਕ ਵਿਚ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਛੱਪਵਾਈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਇਕ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਛੜੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਮੁੱਲਮਾ, ਪਰਦਾ ਜਾਂ ਲੁਕਾਅ ਨਹੀਂ; ਬਸ ਇਕ ਦੋਸਤ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ-ਸੁੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੇ। ਕਈ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਖਤਾਵਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਜਲ ਦੇ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜ਼ਬਾਨੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਵਾਹੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਾਂਗੂਲੀ ਬਦਲਾਉ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਲਾ ਸੀ। ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਸੈਕਰਟਰੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਟੱਕਰ ਗਿਆ। ਉਹ ਸੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਕੱਲ੍ਹੂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਾਂਗੇ ਪਰ ਹਫ਼ਤਾ ਲਿੰਗ ਗਿਆ। ਉਹ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲ ਸਟਾਲਨ ਦੀਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮਲਕ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕੈਦਾਂ ਕੱਟੀਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹਨੇ ਅੰਖਾਰਾ ਲੈਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇ ਸ਼ੁਣਾਇਆ ਕਰਨੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਹੋਜ (Hayes) ਆ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਵਿੰਪਿ (Wimpy) 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ ਫੇਕ ਸਟਨ (Folk Stone) ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੇ ਦੀਆਂ 10 ਪੈਨੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 1 ਸਲਿਗ 6 ਪੈਨੀਆਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਰਖਾਣ ਕੀ-ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਐਵੇਂ ਖਿੱਚਾ ਪੂਹੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੱਥੋਂ ਮਾਰ ਕੇ ਉੱਗਲਾਂ ਹੀ ਭੰਨ ਲਈਆਂ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਬਾਦ ਫਰਜ਼ ਜਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਡਾਕਵਾਇਰ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਅਜੇ 20 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸਾਲੀ ਵੱਡੀ

ਅਸੀਂ ਹਜ਼ ਦ ਵਾਈਟ ਹਾਰਟ ਪਛਮੀਂ  
ਤੋਂ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਹਾਈਡ ਪਾਰਵ  
ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੜੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ  
ਮਕਾਨਾਂ ਵਾਲੀ ਸੱਤਕ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ  
ਗਏ। ਅਸੀਂ ਓਂ-ਡਵਾਇਰ ਦੇ ਘਰ  
ਚਲੇ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ  
ਤੇਰੀ ਖਾਤਰ ਤੋਹਫਾ ਲਿਆਏ ਹਾਂ  
ਉਹਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰ ਪਿਲਾਈ, ਅਤੇ  
ਵਿਖਿਅਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਧੌਰੀਆਂ  
ਉਤਰਦਿਆਂ ਉਪਮ ਸਿੰਘ ਕਹਿੰਦਾ  
“ਹੁਣ ਚੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ”। ਫਿਰ  
ਸਾਡਾ ਕਿਆਲ ਹਟ ਗਿਆ। ਪਰ  
ਗੱਲ ਨਾ ਬਣੀ। ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ  
ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਕਾਰ 'ਚ  
ਬਾਕਸਟਨ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹਨੂੰ  
ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਖਬਰ ਸੀ।  
ਜਿਸ ਦਿਨ ਓਂ-ਡਵਾਇਰ ਦੇ  
ਮੀਟਿੰਗ ਸੀ ਇਹ (ਉਪਮ ਸਿੰਘ  
ਉਸ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ  
ਗਿਆ। ਇਹਨੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾਈ

ਜਾਬੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਾਇਕ ਦੇ ਗਾਏ

ਨ: ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰਿਆ ਵੇ ਮੁੱਖ ਮੌਜੂ

ਦੇਖੋ, ਦੇਖੋ ਚਲਾ ਜਾਵੀਂ ਨਾ ਵੇਂ ਦਿਲ ਤੱਤ ਕੇ।  
ਉਸ ਗੀਤ ਵਿਚਲਾ 'ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰ' ਕਿਸੇ  
ਮਾਸਿਕ ਦਾ ਦਿਲਹੋਰੇ ਮਹਿਬੂਬੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ  
ਗਣ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਆਮਿਕ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ  
ਗਣ ਸਾਰੀ ਸੰਜ੍ਞ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ  
ਗੀਤੀ ਸਾਰਾ ਦਾਤਾਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ  
ਅਸੀਂ ਰੋਕ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ, ਅਮੀਰ-ਗਰੀਬਾਂ,  
ਬੱਚੇ-ਬੁਢੇ-ਲੋਕਾਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ  
ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ-ਵੇਖੀਮਾਨਾਂ, ਕਿਵੇਂ  
ਲਿਲਵਣ ਅਤੇ ਅਮਾ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤ  
ਗਈ 'ਜਾਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰ' ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਉਸ  
ਅਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ। ਅੱਜ ਮੋਬਾਈਲ ਕੁਝ

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਰਮਾਅਨ ਦਾ ਰਿਸਤ  
ਹੁੰ-ਮਾਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰਿਸਤੇ ਵਰਗ  
ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੱਸ ਤੋਂ ਬਿਨੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ  
ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੰਭਾਵਾਂ  
ਨਹੀਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ  
ਇਲਾਜ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤੀਂ ਨਾਈਟ ਸੁਡਾਂ  
ਉਠਾਂ ਤੱਕ ਅਜੇਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਚਾ  
ਜਮਸਫਰ਼ ਜਾਂ 'ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਥੀ' ਹੈ ਤਾਂ  
ਗੁਰੂ ਹੈ ਮੋਬਾਈਲ ਛੱਨ।

also so you  
book having but want  
HEER WARS SHAM

I like to take this book to  
old Bailey for to take oath  
as I am bone lucious they  
have changed my name in  
the House of common Mrs.  
Chamberlain gave me the  
name William Smith from he  
is my Priest so I like to  
leave his door at taken to  
Court with me.

God by to all  
your truly  
W.W.S.

ਪੁਲੀਸ ਵਾਲੇ ਨੇ ਇਹਦੇ ਮੰਹੂ ਅੱਤੇ ਕੋਟ ਸੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਸੀਂ ਲੈ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਛੋਜ ਵਿਚ ਜਬ

ਅਖਬਾਰ 'ਚ ਖਬਰ ਪੜ੍ਹੀ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਆਇਰਸ (ਆਇਰਲੈਂਡ ਨਿਵਾਸੀ) (Irish) ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗਲਾਸੀਆਂ (ਵਿਸਕੀ) ਪਿਲਾਈਆਂ। ਮਕੱਦਮਾ ਚਲਿਆ। ਤਰੀਕਾਂ ਪੌਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਮੈਂ ਹਰ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੁਆਰੇ ਦੇ ਸੈਕਰਟੀ ਮੋਹਨ ਸਿੱਖ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਉਹਨੇ ਕੋਈ ਪੱਲਾ ਨਾ ਫ਼ਾਇਆ। ਹੁਣ ਤੰਤ੍ਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਖਬਾਰਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਧਮ ਭਰਤੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਉੱਤੇ ਭਜ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ (ਲਪਿਆਣਾ) ਵਾਲੇ ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਭਾਈ ਬਚਨ ਦਾ ਸ਼ਨਾਖ਼ ਕਾਰਡ ਲੈ ਲਿਆ ਅਤੇ Sculthorpe ਚਲਾ ਗਿਆ। ਫੇਰ ਫੱਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੋਰਟ ਮਾਰਸ 'ਚ ਮੈਂਹਨ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਹੋ ਗਈ। ਡਡਲੀ, ਸਕਾਰਾਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਕਈ ਕੈਦੀ ਛੋਜ 'ਚ ਭਰਤੀ ਗਏ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਰਾਸ਼ਨ ਇੰਡੀਆ ਹਾਊਸ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬੱਸ ਰੋਪ ਪਕਾਈ ਜਾਣੀ, ਖਾਈ ਜਾਣੀ। ਜੇ 'ਚ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 11 ਸਟੋਨ (69 ਕਿਲੋਗਰਾਮ) ਤੋਂ 13 ਸਟੋਨ (82 ਕਿਲੋਗਰਾਮ) ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਫੇ

ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਾਂਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਹਾਂਵਿਦਵਾਨ  
ਗੋਹਾ ਦਾ ਪੱਤੱਖ ਪਮਾਣ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਪੇਸ

ਜਾਨ ਤੇ  
ਪ੍ਰੋ. ਪਰਮਜੀਤ

# ਜਾਨ ਤੇ ਧਿਆਰਾ

ਪ੍ਰੋ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿੱਕੇ ਘੁੰਮਣ



ଚରୀ ନାଲ ଇଁକ ହେର ମେଷାଈଲ ହେଣ ଗିହଟ୍  
କର ଦିଏ ହନ ତେ ଇମ ତରୁଂ ଉଠିଲା ପିଆର  
ଭରୀଆଙ୍ଗ ଆଦାଜୀ ମୁଲାକାତାଙ୍ଗ ଅତି ଶିଳୀର୍ଥ  
କାଳାଙ୍କ ଦି ମିଲିସିଲା ମୃତ ସୁର ହେ ଜାଦା ହୈ।  
କରେଣ୍ଣ ଯୀ ନହିଁ ସର୍ଗ ଅରବୀ ରୁହୁ ଦା ଚରତା  
ବଣ ଚୁକ୍କିଆ ଦିର ମେଷାଈଲ ହେଣ ଅଞ୍ଚ ହର  
ଅର, ଦୁକାନ ଅତେ ଇନାମନ ଦି ସନ ହୈ।  
ଅଜକେ ମେରିଲୀ ବୁଚେ କଲାଙ୍କ ଆଉଦିଲାଙ୍କ ହୀ  
ବସତ ସୁର୍ତ୍ତ କେ ବେଳ ତେ ପରିହାନ ମେଷାଈଲ  
ହେଣ ନୀ ଆ ଚିନ୍ତଦେ ହନ। ଦିଆରୀଆଙ୍ଗ  
ପିଆଙ୍ଗ ଦୀଆଙ୍ଗ ମାହା ଅପଣୀଆଙ୍ଗ ଲଡଲିଆଙ୍ଗ  
ନାଲ ରହ ରେଖ ତେ ଗୋଲାବତ କର  
କି ଉଠିଲା ଦେ ମହୁରେ ଘର ଦେ ତାଙ୍କା ଆପଢ଼ିଲ  
ଲୈଦୀଙ୍କ ହନ ତେ ଲେଜ ପାଇଁ ତେ ମଲାହ  
କିମ୍ବା ଦେ ଦିଦିଆଙ୍ଗ ନେ “ତୁ ଡରିନ ନ ପାଏ କିମ୍ବା  
ତେଂେ ଠେକ କେ ଜଵାବ୍ଦ ଦିଆରା କର ଆପଣି  
ମେସ ତେ ନନ୍ଦାଟ ହେ”। ବସି ଉଠାନୀ ହୁଏଇ ହୈ  
କାହିଁ ଅନିଧିଆଙ୍ଗ ଖାଦୀ ନୀ ଆଜାରୀ କିମ୍ବା ହେଲୁ  
ମାଲ କାଳ ବୁଦ୍ଧି କରନ ତେ ହେ ସାହିତ୍ୟ  
ତେ କାଳ ଅଟେଇ କରନ ମିଶି କେ ମେନ୍ଦରେ ଦେ ହାଣୀ  
ବଣ ଚୁକ୍କେ ନେ। ହେର ତେ ହେ କୁଛୁ ଚୁକ୍କ କେ  
ରେଖ ବାଲୀ ଉମର ଦେ ବୁଚେ ବି ବସି ତେଜେ  
ନାଲ ହୁବୁ ମାର କେ ଅଗଲେ ତେ ଅଗଲ  
ଶିଳୀର୍ଥ ତାଙ୍କ ଗାଣ ଲେଇ ଦେ ଝାମୀ ନୀ  
ଖିବେ ହେଣ ତାଙ୍କିଆଙ୍ଗ ମରଦେ ହନ। କାହିଁ ବୁଦ୍ଧି  
ତେ ମେଷାଈଲ ହେଣ ଦେ ଇମ କରଦ ହେଣ ବଣ ବାହା  
ଜାଦେ ହନ କି ଜେକର ମାହାରେ ହେଣ ନ ହେବ  
ତେ ପର୍ଦିର ଦୁ଱୍ପ ବାଲୀ ବେଳ ନୀ ମୁହଁ ତାଙ୍କ  
ନାହିଁ ଲାଉଡ଼ିରେ। ମେଷାଈଲ ହେଣ ଦିଲିଚ ଆ ରାତ  
ଦେ ବେଳେ ବେଳେ ତେ ମାନାର କୈମିନାଙ୍ଗ ନ ଅନ୍ତର ହାତ  
କିମ୍ବା ନୀ ଫେଟୋଗୁର ବଣ ଦିଲିଚ ହୈ ତେ ଦିଲିଚ  
ଅମ୍ବଳ ଫେଟୋଗୁର ଦି ତୀ ତାଙ୍କ ହାତୀ ଗୀ ପରେ ଦା  
ରେଖ ଦିଲିଚ ହୈ। କୁମାରୀକେଟାଂ ନା ମରକ ବି  
ହୁଏ ତଙ୍ଗଭାଇଙ୍ଗାଙ୍ଗ ଦେ ମେନ୍ଦର ବିଶିଳିତ ବଣମାରିତ  
ବାଲୀ ମାଲ ହେବ ତେ ମନମାରିତ ବୀଜ କାହା ହେବ  
ଲାଲିମାରା ହେବ ତେ ମନମାରିତ ବୀଜ କାହା ହେବ

ਦਰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਕਦਾ 'ਕਾਬਲ-ਤੁਰਾਫ਼' ਹੈ। ਮੇਰੀ ਤੌਂ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਨ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਤ ਸਾਡਕਾਰਪੁਹਾ ਵਾਡਾਏਗੁਦੁਰਾ ਨੂੰ ਭੀ ਰਾਇਨਾ ਰਾਸੀ ਦੇ ਕੇ ਸਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ+ ਕਿਨੀ ਮੁਸੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ 135 ਕਰੋੜ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਮਹਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਨ 2022 ਵਿੱਚ ਮੌਬਾਈਲ ਫੋਨ ਵਰਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 120 ਕਰੋੜ ਸੀ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕਈ ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਵੀਰਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੀਕਿ ਦੇ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਡ੍ਹ ਮੌਬਾਈਲ ਫੋਨ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਹਾਣੀ ਦਿਦਾ ਹੈ, ‘‘ਅਹੁ ਚਾਰਜਰ ਸ਼ਰੂਰ ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਪਾ ਲਿਓਇ।’’ ਚਾਰਜਰ ਜੇਕਰ ਕਿਧਰੇ ਘਰੇ ਰਿਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੀ ਕਲੋਮੀਟਰ ਦੁਰ ਪਾਰਿਸ਼ ਕਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁਤ ਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਮਜ਼ਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਆਉਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮਾਨ ਪੈਕ ਕਰਦੇ ਪਤੀ ਨੀ ਉਸ ਦੀ ਪਤੀ ਧਨਰੀ ਭਰੇ ਅੰਦਰ ਚ ਕੌਂਹੀਂਦੀ ਹੈ, ‘‘ਅਥ ਸਹਿਜੀ ਦੀ ਮੇਤਾ ਬਾਬੀਕ ਪਿੰਡ ਵਾਲਾ ਚਾਰਜਰ ਸ਼ਰੂਰ ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਪਾ ਲਿਓਇ।’’

ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਕਤ ਤੋਂ  
ਲਿਲਾਵਾ 60 ਕਰੋੜ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਵੀ ਸਾਡੇ  
ਮੁਲਕ ਦੀ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਚਲਣੇ ਸਨ। ਇਸ  
ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ 135 ਕਰੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀ  
ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ  
180 ਕਰੋੜ ਸੀ। ਚੰਦਰ ਕਰੋਨਾ ਵਾਈਰਸ ਨੂੰ  
ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪਈ ਕ੍ਰਮਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਰੋਨਾ  
ਦੀ ਕਰਨੀ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ  
ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦਾ ਕਪੱ ਵੀ  
ਬਣਾਉਣੀ ਸੀ ਏਂਦਾ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ  
ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਮਹਾਗਰ ਦੀ ਦੀ ਅਪਾਰ  
ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਉਥੁੱਨੇ ਨੇ ਯੂਟੀਓਬ ਵੇਖ-ਵੇਖ  
ਕੇ ਕਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣੇ  
ਲਏ ਸਨ। ਅਜ ਯੂਟੀਓਬ, ਵੈਟਸਐਪ,  
ਟਿੱਪਟੁਰ ਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਜਿਥੇ ਅਨੇਕਾਂ

ਐਪਸ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤੇ  
ਇਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਬੈਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੈਣਾ,  
ਭਰਾਵਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਟੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜ ਹੈ  
ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭੁਲਿਆ-  
ਭਟਕਿਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਾਨਕੇ ਜਾਂ ਭੁਆ  
ਕੋਲ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸੀ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ  
ਜਮਾਨੇ ਵਾਂਗ ਮਾਮੀ ਜਾਂ ਭੁਆ ਵੱਲੋਂ ॥ ਜਾਂ  
21 ਰੂਪਏ ਦੇ ਕੇ ਤੇਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਜ ਦੀਆਂ  
ਮਾਮੀਆਂ ਤੇ ਭੁਆ ਆਹ ਫਿਜੀਟਲ ਪੇਸ਼ੇਟ੍  
ਕਰ ਕੇ ਭਰੋਵੈ-ਭਤੀਜੀਆਂ ਦੇ ਖਾਤੇ 'ਚ ਪੈਸੇ  
ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਪੈਸੇ

ਕਰਵਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ  
ਵਿਹੜੇ 'ਚ ਪੈਂਨ ਧਰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੈ ਪਤਨੀ  
ਅੱਗੋਂ ਅੱਗ ਦੇ ਬ਼ਥਕੇ ਵਾਂਗੀ ਪੈਂਚਿਆਂ ਆਖਦੀ ਹੈ  
ਹੈ, 'ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਨਾ ਸੱਚੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬੰਦੇ  
ਨਹੀਂ... ਇੱਕ ਕੰਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਚੱਜ ਨਾਲ  
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ...'। ਆਹ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੁੱਟ ਬਾਅਦ  
'ਚ ਪੰਚ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਮੇਰੇ ਫੋਨ ਦਾ ਰੀਚਾਰਜ  
ਕਰਾ ਕੇ ਆਓ!... ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਅੱਜਾਂ  
ਕਈ ਨਹੀਂ।' ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ੇਰ ਵਿਗੜੀ ਦਾਤਾਵ  
'ਚ ਇਹ ਹੁਕਮ ਸੁਣ ਕੇ ਪਤੀ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹੀਂ  
ਪੈਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਨੂੰ ਰੁਤ ਪੈਂਸਾ ਦੇ ਕਿਵਿਤ ਰਿਸ





















