



ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ

ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਕਾਰ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ 1 ਅਗਸਤ, 2025 ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਕੋਲ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰ 'ਤੇ ਮਨਮਾਨੇ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉੱਤਰ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਡੋਮਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਡੋਮਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੌਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਰਤ ਦਾ ਡੋਮਰੀ ਸੈਕਟਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਤਹਿਤ 8 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗ੍ਰੇ, ਮੱਝ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਉਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਸ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖੁਆਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਗਵਾਂ, ਮੱਝ, ਮੱਛੀ, ਮੂਰਘੀ, ਘੋੜਾ, ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਮਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਸੁਰ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਾ ਖੁਨ ਵੀ ਵਿੱਚ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਭੋਜਨ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੁੱਧ ਵੇਚਣ ਦੀ ਅਗਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਦੁੱਧ ਵੇਚਦਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ?

ਅਮਰੀਕਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਡੋਮਰੀ ਨਿਰਯਾਤਕ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਕ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਸਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਡੋਮਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਕੀਮਤਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤਿਤਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। “ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਦਰਮਾਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਈਏ। ਨੇਕਰਨ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਉਤਪਾਦਕੀ ਉਤਪਾਦਨ ਤਲੋਲਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਇੱਕ ਰਿਹੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, SBI ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਅਮਰੀਕਾ

ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ 1.03 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਰੁਪਏ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਡੋਅਰੀ ਵਿਭਾਗ ਭੋਜਨ ਆਯਾਤ ਲਈ ਵੈਟਰਨਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਊਆਂ ਦਾ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਪਾਰ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

‘ਬਲੱਡ ਮੀਲ’ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

‘ਬਲੱਡ ਮੀਲ’ ਮੀਟ ਪੈਕਿੰਗ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਬੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ‘ਬਲੱਡ ਮੀਲ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਈਸਿਨ ਨਾਮ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ (ਗਊ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 9 ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ) ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖਾਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਆਰਾ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ‘ਬਲੱਡ ਮੀਲ’ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਖ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਦੁਆਰੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਦ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਥੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਲਾਈਸੀਨ ਅਤੇ ਮੈਥੀਓਨਾਈਨ।

ਗਾਵਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਬਲੱਡ ਮੀਲ' ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਖੁਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ 'ਬਲੱਡ ਮੀਲ' ਲਾਈਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਮੱਕੀ ਮੈਥੀਓਨਾਈਨ।

ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਚਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਫਾਰਮ ਜਿਵੇਂ ਹੈ)। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀ ਲਾਈਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚਗੇ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਐਨਲਾਈਨ ਦੀ-ਕਾਮਰਸ਼ੀਅਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਖੋਜੀ ਲਈ 'ਬਲੱਡ ਮੀਲ' ਵਰਤਿਆ ਹੈ।

ਵੈਸ਼ਵਾਸ਼ਟਰੀ ਫੀਡੀਪੀਡੀਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਬਲੱਡ ਮੀਲ' ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੁੱਝੜਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਕਰਚਰ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜਾਅ ਆ ਜਾਵੇ। ਤੇਤਲੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੁਲੀ ਉੱਚ ਖੀਣ ਹੋਏ ਝੁਮ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਕਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਪਿਆਰੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹਰ ਉੱਤਰ-ਪੁੱਤਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਘੋਲਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੇਤਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਨ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਕੰਮਾਂਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਬੰਦਾ ਘਰ ਪਰਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੇਤਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣ ਕੇ ਸਾਰੀ ਬਕਾਵਟ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲੀ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਖੋਡਦਿਆਂ, ਸਕੂਲੀ ਸਾਥੀਆਂ ਸੰਗ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ 'ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ

[illegible]

ਏਲ ਨੂੰ ਏ ਕੇਤਾ ਘਟ
 ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਹੁਨਰ ਤੋਂ
 ਸੰਪੰਨ ਤੇ ਹਰ ਗੱਲ
 ਨਾਲ ਚਾਰ ਚਾਰ ਗਾਲ਼ਾਂ
 ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ
 ਹਰ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ
 ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਹੀ
 ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ
 ਖਰਬਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ
 ਵੀ ਭੀ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ
 ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਲ਼ਾਂ ਦਾ
 ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ।
 ਕਣੀ ਤਾਂ ਧੀਆਂ-
 ਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਨੂੰ
 ਆ ਕੇ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ
 ਆਸੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਬਦਾਂ
 ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ
 ਸਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭਾਵਾਂ ਜਿੰਨੇ
 ਹੋਣ, ਪਰ ਸੁਝਣ ਨੂੰ
 ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਬੋਨਾ
 ਹੀ।
 ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ
 ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਗਲਾ
 ਹਿੱਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੁਧਨਾ
 ਨਾਲ ਕਰ ਬਜ਼ਾ... ਫੇਰ ਨਾ
 ਤੇ ਪਰ੍ਹੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ
 ਕੋਈ ਬੇਤੁਕੀ ਜਾਗੀ ਗੱਲ
 ਹੋ ਕੇ ਸਿਆਣਾ ਬੰਦਾ
 ਹੈ...ਮੁੰਦਰਾ ਬੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦਾ
 ਹੀ।



**ਵਰਤੀ
ਸ਼ਬਦ
ਸੰਭਾਲ
ਕੇ**

ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇੱਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਦਾਤ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੀ ਕਲੱਟ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀਆਂ ਖ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਥਾਹ ਪਾਥਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਲਾਹ ਹਮਜ਼ਾਤਵ ਆਪਣੀ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰਮਾਣਕ 'ਮੇਰਾ ਦਾਇਗਸਟਰਨ' ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ

ਹੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੇਣੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੈ। ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੀ ਸਰਚਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਣਕ

ਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣਿਆ ਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਕੋ ਨਿਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਲੈਣ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਜ਼ੁਬਾਨ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪੱਕੇ ਪੜ੍ਹਾਓ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੋਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੋਵੇ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਾਲੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੋਈ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੇਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੋਧਾ

ਦੀ

ਏ ਜਿਹੇ ਬੁਲਾਰੇ ਕੋਲ
ਸਮ ਕਦਰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣ ਦੀ
ਰੱਬਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ
ਦਾ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੁਲਾਰਾ
ਬਲੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਸ਼ਾ, ਦਲੀਲ ਤੇ ਆਦਾ
ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਜਦਾ
ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਲੋਂ ਸਰਸ਼ਾਰ
ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ
ਦਿਲ ਵਿਚਰਦਿਆਂ
ਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ
ਪੱਠਾ-ਸਿੱਧ ਬੋਲ ਕੇ
ਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ
ਸੂਤੀ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਸਮ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਤਨਾ-ਮਾਣ
ਅਖ਼ਬਾਰ ਤੇ ਤੇ ਲਾਹਣਦਾ
ਦੀ ਕੀ ਕਸਰ ਨਹੀਂ

ਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜੁਥਾਨ ਦੇਣੀ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੈ। ਜੁਥਾਨ ਦੀ ਸਰਦਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਜੁਥਾਨ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਥੱਕ ਵੱਖ ਪੜ੍ਹਾਅ ਹੈ। ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਟੁਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੁਥਾਨ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਹਨਰ ਆ ਜਾਂਦੇ।

ਛੱਡਦਾ।
ਅਕਸਰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ
ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਝਗੜੇ ਜਾਂ
ਬੇਲ-ਬੁਲਾਰੇ ਬੰਦੇ ਦੀ
ਜ਼ੁਬਾਨ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ। ਬੋਲੜਾ ਬੋਲਣ
ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਘੱਟ
ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਦੁਨਰ ਤੋਂ
ਸਾਂਝਣੇ ਤੇ ਹਰ ਗੱਲ
ਨਾਲ ਚਾਰ ਚਾਰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ
ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ

ਪਾਪ ਖੁਸ਼ੀ
ਦੇ ਹਨ।
ਸ਼ਾਇਦ
ਲਹਿੰਦਾ
ਦੀ ਸ਼ਾਬਾਨ
ਉਲਟਾ-
ਰੋ ਵਿੱਚ
ਦੇ ਜੀਅ
ਲਹਿੰਦਾ
ਨੂੰ ਮਨ
ਚ ਸਾਰੇ
ਰ ਪਰਤ
ਆ ਗੱਲਾਂ
ਥਕਾਵਟ
ਅਸੀਂ ਦੀ
ਗੁਆਂਢੀ
ਸਾਥੀਆਂ
ਰ ਲੋਕਾਂ
ਬੱਚੇ ਦੀ
ਤਰਤੁਜਾਦੇ

ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਸੰਭਾਲਣੀ
ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਦੋ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਵੀ
ਕਿਤੇ ਬੋਲਣੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ
ਲੋਕ ਬੋਲਣ ਦਾ ਹੋਸਲਾ ਕਰ ਵੀ ਨੈਣ
ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵੀ
ਉਲਟ-ਪੁਲਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ
ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਬੱਝਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਅਮਮ
ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ
ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਲੜੀ ਟੁੱਟਣ
ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਸਦੇਨ 'ਤੇ
ਬੋਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ
ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕੰਬਣ
ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੁਲਾਓਗਾ ਕੋਲ ਬੋਲਣ ਦਾ
ਅਜਿਹਾ ਅਦਬ, ਮੁਹਾਰਤ ਸਲੀਕਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦ-ਰੂਪੀ
ਫੁੱਲ ਕਿਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਸਦੇ
ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਸੀਸ ਭੰਡਾਰ

ਕੋਸਿਸ
ਸਰਮਸਾ
ਬਹੁਤ
ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੰਗੇ
ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ
ਭੈਣਾਂ ਦੀ
ਇਸ ਗੱਲ
ਕਰਦੇ ਹਨ
ਦੀ ਵਾਰੰ
ਵਿਅਕਤ
ਮਰਜ਼ੀ
ਤੇ ਗਲਾਜ਼
ਕਰ ਦਿੰਦੇ
ਨੇ ਕੋਈ
ਭੈੜੀ ਜੁਸ਼
ਦੀ ਫੱਟ
ਸੰਭਾਲ ਲੈ
ਕਹੀਂ...
ਬੈਠਿਆਂ
ਕਰ ਦੇਣ
ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ

ਹਰ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ
ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਹੀ
ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ
ਜਾਬੀ ਬੰਦੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ
ਜਿੰਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਾਲ਼ਾਂ ਦਾ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਧੀਮਾਂ-
ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਵੀ
ਲ ਕੇ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ
ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ
ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ
ਵੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਦੇ
ਗੁਣ ਹੋਣ, ਪਰ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੀ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਬੋਨਾ
ਦੀ ਹੈ।
ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ
ਸ਼ਾਨ ਬਣੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲਾ
ਬਹਿ ਵਿੱਦਿਆ ਹੈ, ਜ਼ੁਬਾਨ
ਕੋ ਗੱਲ ਕਰ ਜ਼ਰਾ...ਫੇਰ ਨਾ
ਕਦੇ ਪਰ੍ਹੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ
ਵੀ ਕੋਈ ਬਤੁਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ
ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਬੰਦ
ਦਾ ਹੈ...ਮੁਰਦਾ ਬੋਲ੍ਹ ਤਾਂ
ਬਾਕੀ ਸਫ਼ਾ 7 'ਤੇ

ਬਾਕੀ ਸਫ਼ਾ 7 'ਤੇ

- ਪ੍ਰੋ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ



ਬੀਤੇ ਵੋਲਿਆਂ 'ਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਜੀਵਨ ਵੰਗ ਤੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਾਢਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬੁਝਾਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੌਮ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਜਿਉਣ ਦੇ ਵੰਗ ਤੇ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਿਆ ਸੀ। ਸਿਤਰਪੱਖੀ ਆਦਤਾਂ ਘੱਟ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਆਪੁਨਿਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਕਰਦਾ
ਵਿਗਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਤਾ
ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ
ਅਪਣਾਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਫੈਲਾ
ਸਿਹਤਪੱਖੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਕੀਤਾ
ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਿੰਤ
ਕਰਕੜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਖਿੰਤ
ਵਾਲੇ ਜਿਉਣ ਵੰਗ ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਆਈ
ਕੋਕੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਨਾਲ
ਛੱਡਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ
ਸਿਹਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੇਠਾਂ ਆ ਮਿਲ
ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋਚ ਨੂੰ ਸੋਚ ਨੂੰ
ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪੁਨਿਕ ਕਹਾਉਣਾ ਬਹੁਤ
ਮਨੁੱਖ ਹੁਣ ਨਿੱਤ ਹੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਘਾਟਿ

ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ
ਨਹੀਂ ਨੂੰ ਅਸੁੱਖ ਕਰਨ 'ਚ
ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
ਕਾਰਵਾਤਰਨ ਨੂੰ ਪਲੀਤ
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਮੌਸਮ ਤੇ ਜਲਵਾਯੂ 'ਚ
ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਸਰ
ਦੇ ਹੇਠ ਰੀ ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਪੈ
ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ
'ਚ ਚਿੰਨ੍ਹਾਵਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ
ਹੀਂ ਹੈ।

ਬਣਾਇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਮੱਧ
ਅਤੇ ਕਈ ਆਪਣੀ
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਲੋਕ ਦੇਅਰ 'ਚ
ਆਪੁਨਿਕ ਮਾ
ਭਾਰ ਤੇ ਮੱਟਾਯਾ
ਬਿਨਾਂ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕ
ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ
ਨੂੰ ਮਾਡਰਨ ਹਿੱਸਾ
ਹੈ। ਜਿਸਾਂ 'ਚ
ਸਟੀਰਾਈਡ ਯੂ
ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰ
ਅਸਰ ਭਵਿੱਖ
ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੱਦ
ਹਾਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ

ਆਕਰਸ਼ਿਤ
ਜਿੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਸ਼ੀਸ਼ਨ ਜਿੰਮ 'ਚ
ਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ
ਖਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
ਹਾਥੇ ਜੋ ਅਭਿਆਸ
ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਦ
ਖਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ
ਦੀ ਜਿੰਮ ਟ੍ਰੇਨਰ
ਪ੍ਰੰਤੀਨ ਖੁਸ਼ਾ
ਰ ਨਾਲ ਖਿਲਾਤ
ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਰੂ
ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।
ਸਾਪਨਿਕ ਕਹਾਉਣ

ਵਰਨ 'ਚ
ਫੇਫੜਿਆਂ
ਰਹੇ। ਸ਼ੁੱਧ
ਧਾ ਜਾਵੇ।

ਲੀਵਿਜ਼ਨ
ਧਾ ਜਾਵੇ।
ਪਣਾ ਲੱਚ
ਜਾਓ, ਤਾਂ
ੀ ਆਦਤ
ਮੋਬਾਈਲ
ਓਰਿਆਂ
ਘੰਟ ਤਿੰਨ
ਰਹੇ, ਇਸ
ਉਂ ਮਨ ਨੂੰ

A person wearing a red shirt is shown from the waist up, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) in a field of tall, golden grass. Their hands are clasped together above their head, and their feet are planted on the ground. The background is a bright, hazy landscape under a clear sky.

ਦੀ ਇਸ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਸਿਹਤਪੱਖੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਘੰਟੇ
ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਹੈ। ਦੂ
ਘਰੋਂ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ
ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ
ਪਾਓ।

ਮੇਲੇਗੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 7 ਤੋਂ 8 ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਥਾਂ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾ ਲੈਣਾ ਹੁਣ ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ

ਹਨ ਭੋਜਨ
ਹੋ ਗਿਆ
'ਤੇ ਬੈਠ
ਤੇ ਖਾਣਾ
ਦੇਖਦੇ
ਅਕਸਰ

ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਦੌੜ 'ਚ ਗੁਆਚਿਆ ਸਿਹਤ ਪੱਧਰ

ਕਿ ਸੇ
ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ
ਉਪਰਲੀ ਮੰਜਿਲ 'ਤੇ ਸਥਿਤ
ਦਫਤਰ ਦੀ ਲਿਫਟ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕੇ ਗੱ
ਕੇ ਪੱਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਾ ਦਾ ਮਨ ਇਸ
ਬਣਾਓ। ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਰਹਿਣ
ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਕੀਤੀ
ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਨੂੰ

ਗੁਆਚੀ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ
ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ
ਅਪਣਾਇਏ।

ਆ ਪਣੀ
ਸਿਹਤ ਤੇ
ਸਾਜਿਲ ਕਰਨ ਲਈ
ਹਤਪੱਖੀ ਆਦਤਾਂ

ਕਈ ਤੇਜ਼
ਦੇ ਸੁਆਦ
ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਨ
ਸ਼ਰਾਬ, ਸ਼ੁਗਰ,
ਅਲਾਮਤਾਂ
ਹਨ।



