ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ ਦਾ ਮਾਣ ਸੀ : ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ

25 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕੋਇਲ' ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਰਮੌਰ ਗਾਇਕਾ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੀ ਗਾਇਕਾ ਸੀ ਬਲਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਵੀ ਸੀ। ਲਾਹੌਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਦੇ ਵਾਸੀ ਦੀਵਾਨ ਬਿਸ਼ਨ ਦਾਸ ਦੀ ਇਸ ਲਾਡਲੀ ਧੀ ਦਾ ਜਨਮ 25 ਨਵੰਬਰ, 1929 ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਮਾਇਆ ਦੇਵੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗਾਉਣ-ਵਜਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੂੰ ਮਾਪੇ 'ਛਿੰਦਾਂ' ਆਖ ਕੇ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਗਾਇਕੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਬੜੀ-ਬਹੁਤੀ ਬਹਿਸ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਸੁਰਿੰਦਰ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਧਾਰਮਕ ਗੀਤ ਜਾਂ ਭਜਨ ਆਦਿ ਗਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰਿੰਦਰ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਸਗੋਂ ਉਸਤਾਦ ਨਿਆਜ਼ ਹੁਸੈਨ, ਅਬਦੁਲ ਰਹਿਮਾਨ ਖ਼ਾਂ, ਸਤੀਸ਼ ਭਾਟੀਆ, ਕੇ. ਐਲ. ਘੋਸ਼ ਅਤੇ ਮਨੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਆਦਿ ਸੰਗੀਤਕ ਹਸਤੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਤਾਲੀਮ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ।

15 ਅਗੱਸਤ, 1947 ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਹੋਈ ਤਾਂ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਤੇ ਫਿਰ ਦਿੱਲੀ ਨੇੜੇ ਗਾਜ਼ੀਆਬਾਦ ਆ ਕੇ ਵੱਸ ਗਿਆ। 29 ਜਨਵਰੀ, 1948 ਨੂੰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਐਮ. ਏ. ਪਾਸ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੇਮੀ ਪ੍ਰੋ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਦਾ ਵਿਆਹ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਮੁੰਬਈ ਚਲੀ ਗਈ। ਇਥੇ ਉਸ ਦਾ ਮੇਲ ਸੰਗੀਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੁਸਨ ਲਾਲ ਭਗਤ ਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਏਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਰਤ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ਿਲਮ 'ਪਿਆਰ ਕੀ ਜੀਤ' ਵਿਚ ਗਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਦਿਤਾ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਥੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈਦਰ ਨੇ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸ਼ਹੀਦ' ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਈਨ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਇੰਜ ਥੋੜੇ ਜਹੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਨੇ 12 ਕੁ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਗੀਤ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਵਾ ਦਿਤੇ। 'ਲਾਲ ਦੁਪੱਟਾ', 'ਦਾਦਾ', 'ਕਨੀਜ਼', 'ਸਤਲੁਜ ਦੇ ਕੰਢੇ', 'ਨਦੀਆ ਕੇ ਪਾਰ', 'ਸ਼ਿੰਗਾਰ', 'ਸਬਕ', 'ਸ਼ਾਦੀ ਕੀ ਰਾਤ', 'ਬੜੀ ਬਹੂ', 'ਬੁਜ਼ਦਿਲ', 'ਆਂਧੀਆਂ', 'ਰਾਜ ਰਾਨੀ', 'ਰੂਪ ਲੇਖਾ', 'ਮੁਟਿਆਰ' ਅਤੇ 'ਸਾਂਵਰੀਆ' ਆਦਿ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਰਫ਼ੀ, ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ, ਮੁਕੇਸ਼, ਆਸ਼ਾ ਭੋਂਸਲੇ, ਤਲਤ ਮਹਿਮੂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਦ ਬੇਗਮ ਆਦਿ ਜਹੇ ਨਾਮਵਰ ਫ਼ਨਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾ ਦਿਤਾ। ਉਸ ਦਾ ਗੀਤ 'ਬਦਨਾਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਮੁਹੱਬਤ ਕਾ ਅਫ਼ਸਾਨਾ' (ਸ਼ਹੀਦ) ਤਾਂ ਹਰ ਗਲੀ, ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚ ਗੂੰਜਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪਣੀ ਭੈਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ ਨਾਲ ਗਾਏ 'ਸੜਕੇ ਸੜਕੇ ਜਾਂਦੀਏ ਮੁਟਿਆਰੇ ਨੀ', 'ਕੰਡਾ ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਨਾਲ ਚਰਖਾ ਚੰਨਣ ਦਾ', 'ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਧੀਆਂ ਰਲ ਬੈਠੀਆਂ ਨੀ ਮਾਏ', 'ਕਾਲਾ ਡੋਰੀਆ ਕੁੰਡੇ ਨਾਲ ਅੜਿਆ ਈ ਓਇ', 'ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵੇ ਅਸਾਂ ਤਲੀ 'ਤੇ ਮਰੋੜਿਆ' ਅਤੇ 'ਸੂਈ ਵੇ ਸੂਈ' ਆਦਿ ਗੀਤ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨਾਂ ਵਲੋਂ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਅਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਗੀਤ 1943 ਵਿਚ ਗਾਇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਢੇ 13 ਸਾਲ ਸੀ। ਲਾਹੌਰ ਰੇਡੀਉ 'ਤੇ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪੁਖ਼ਤਗੀ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਗਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੰਪਨੀ ਐਚ. ਐਮ. ਵੀ. ਵਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੀਕਾਰਡਿੰਗ 'ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਧੀਆਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਨੀ ਮਾਏ' ਗੀਤ ਦੀ ਸੀ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਹੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਸੀ ਕਿ ਤਾਲ ਤੋਂ ਸਖਣੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਲੈਅਬੱਧ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਿੱਖਾ ਕਰ ਕੇ ਢੋਲਕੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਗਾਇਆ।

ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਣ ਸਦਾ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਗੀਤ ਅਤੇ ਵਖਰੀ ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਵਖਰੀਆਂ ਲੈਅ-ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਗਾਏ। ਘੋੜੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਧੂਹ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨਮੂਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ।

'ਨੀ ਇਕ ਮੇਰੀ ਅੱਖ ਕਾਸ਼ਨੀ, 'ਲੰਘ ਆ ਜਾ ਪੱਤਣ ਝਨਾਂ ਦਾ 'ਲੱਠੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਉਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਮਾਹੀਆ, 'ਮੈਨੂੰ ਹੀਰੇ ਹੀਰੇ ਆਖੇ, ਹਾਏ ਨੀ ਮੁੰਡਾ ਲੰਬੜਾਂ ਦਾ, 'ਡਾਚੀ ਵਾਲਿਆ ਮੋੜ ਮੁਹਾਰ ਵੇ, 'ਇਹ ਮੁੰਡਾ ਨਿਰਾ ਸਨਿਚਰ ਏ, 'ਲੱਕ ਹਿੱਲੇ ਮਜਾਜਣ ਜਾਂਦੀ ਦਾ, 'ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਕਲੀ ਕਰਾ ਦੇ, ਨੱਚੂੰਗੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ, 'ਚੱਕ ਲਉ ਕਹਾਰੋ ਡੋਲੀ, 'ਚੰਨ ਵੇ ਕਿ ਸ਼ੌਕਣ ਮੇਲੇ ਦੀ, 'ਜੁੱਤੀ ਕਸੂਰੀ ਪੈਰੀਂ ਨਾ ਪੂਰੀ।

ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਰਦੂ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚੀਨੀ, ਪੋਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਉਜ਼ਬੇਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਇਕ ਬਹੁਪੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੀਲਾ ਭਾਟੀਆ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗੀਤ-ਨਾਟ ਵਿਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਇਪਟਾ' (ਨਾਟ ਸੰਸਥਾ) ਦੇ ਗੀਤ-ਨਾਟਕਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਵੀ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਪਣੀ ਕਲਾ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ, ਕੈਨੇਡਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਚੀਨ, ਪੋਲੈਂਡ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਸਣੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਦਾ ਜਾਦੂ ਬਿਖੇਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸ ਮਹਾਨ ਗਾਇਕਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 1964 ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਅੱਲਬਰਟ ਹਾਲ ਵਿਚ ਜਦ ਉਸ ਨੇ 'ਹੀਰ' ਗਾਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਰ ਸਰੋਤੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਹੰਝੂ ਵਹਿ ਟੁਰੇ ਸਨ ਤੇ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਰੁਕ ਜਹੀ ਗਈ ਸੀ।

ਡੌਲੀ, ਨੰਦਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੋਦਿਨੀ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਾਰੀ ਸਦਮਾ ਪੁੱਜਾ ਸੀ ਜਦੋਂ 28 ਅਗੱਸਤ, 1976 ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਸਾਈਂ ਸ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਜਹਾਨ 'ਚੋਂ ਰੁਖ਼ਸਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪ ਨਾ ਟੁੱਟੀ ਤੇ ਅਖ਼ੀਰ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਫੰਬਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਮੁੜ ਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਛੱਡ ਕੇ ਅਪਣੀ ਧੀ ਡੌਲੀ ਕੋਲ ਪੰਚਕੂਲੇ ਆਣ ਵਸੀ।

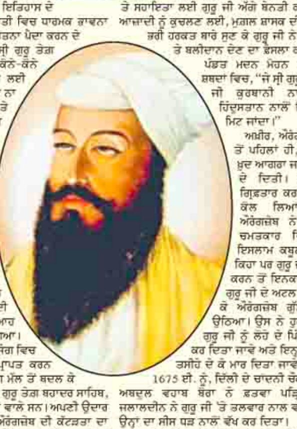
ਸਾਡੀ ਸੰਗੀਤਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਸਿਖਰ ਮੰਨੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਅਦੁਤੀ ਗਾਇਕਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਨਾਟ ਅਕਾਦਮੀ ਵਲੋਂ 'ਸਦੀ ਦੀ ਗਾਇਕਾ' ਦੇ ਖ਼ਿਤਾਬ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਵਲੋਂ 'ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਦੀ ਆਨਰੇਰੀ ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਇਨਾਮਾਂ-ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸ਼ਿਵ ਬਟਾਲਵੀ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨ ਬਖ਼ਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦੇਣ ਲਾਜਵਾਬ, ਲਾਮਿਸਾਲ ਅਤੇ ਸਿਜਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ।

- ਪ੍ਰੋ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ,
410, ਚੰਦਰ ਨਗਰ, ਬਟਾਲਾ
ਮੋਬਾਈਲ : 97816-46008

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਅਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਗੀਤ 1943 ਵਿਚ ਗਾਇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਢੇ 13 ਸਾਲ ਸੀ। ਲਾਹੌਰ ਰੇਡੀਉ 'ਤੇ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪੁਖ਼ਤਗੀ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਗਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੰਪਨੀ ਐਚ. ਐਮ. ਵੀ. ਵਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰੀਕਾਰਡਿੰਗ 'ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਧੀਆਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਨੀ ਮਾਏ' ਗੀਤ ਦੀ ਸੀ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਹੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਸੀ ਕਿ ਤਾਲ ਤੋਂ ਸਖਣੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਲੈਅਬੱਧ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਿੱਖਾ ਕਰ ਕੇ ਢੋਲਕੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਗਾਇਆ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਣ ਸਦਾ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਗੀਤ ਅਤੇ ਵਖਰੀ ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਵਖਰੀਆਂ ਲੈਅ-ਧੁਨਾਂ ਵਿਚ ਗਾਏ।

ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਤੇ ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ-- ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਅੱਜ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼



ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਕੌਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਗੌਰਵਮਈ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ੁਲਮ ਨੇ ਅੰਗੜਾਈ ਲਈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਖ਼ੂਨੀ ਪੰਨੇ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਵਿਚ ਧਾਰਮਕ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ, ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ, ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਘੁੰਮੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਜਨ-ਜਨ ਵਿਚ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਤਾ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ, ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ, ਮਾਤਾ ਨਾਨਕੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ, ਇਕ ਅਪ੍ਰੈਲ, 1621 ਈ. ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਬਚਪਨ ਦੇ 10 ਵਰ੍ਹੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰੇ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਸੈਨਿਕ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਸਿਰਫ਼ 11 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ 'ਗੁਜਰੀ' ਜੀ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ।

13 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੰਗ ਵਿਚ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿੱਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਤਿਆਗ ਮੱਲ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ, ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਧਾਰਮਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਅਪਣੀ ਉਦਾਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੀ ਕੱਟੜਤਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਮੁਗ਼ਲ ਸਮਰਾਟ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ, ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਜਬਰੀ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਵਿਚ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਕਬੂਲ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਹਿੰਦੂ ਫ਼ਕੀਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਪੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਤਲ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਵਿਰੁਧ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਵਿਰੁਧ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦਾ।

30 ਮਾਰਚ, 1664 ਈ. ਨੂੰ, ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾ ਗਏ। 5 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1665 ਈ. ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ, 44 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗੁਰਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਏ। ਗੁਰਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਉਪ੍ਰੰਤ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ, ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕਲ ਪਏ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਗੋਇੰਦਵਾਲ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਹੁੰਦੇ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਪੁੱਜੇ।

1666 ਈ. ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ। 1675 ਈ. ਵਿਚ, 500 ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਤ, ਅਪਣੇ ਮੁਖੀ ਤਿਰਲੋਕ ਚੰਦ ਨਾਲ ਆਏ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਧਾਰਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਲਈ, ਮੁਗ਼ਲ ਸ਼ਾਸਕ ਦੀ ਏਨੀ ਨੀਚਤਾ ਭਰੀ ਹਰਕਤ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ।

ਪੰਡਤ ਮਦਨ ਮੋਹਨ ਮਾਲਵੀਆ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, "ਜੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨਾ ਦੇਂਦੇ ਤਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਨਾਲੋਂ ਹਿੰਦ ਅੱਖਰ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ।"

ਅਖ਼ੀਰ, ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਆਪ ਜੀ ਨੇ, ਖ਼ੁਦ ਆਗਰਾ ਜਾ ਕੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਦੇ ਦਿਤੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਕੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਕੋਲ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਚਮਤਕਾਰ ਵਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸਲਾਮ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਸੱਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਟਲ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਕੰਬ ਉਠਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਰੀਦਾਂ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। 24 ਨਵੰਬਰ, 1675 ਈ. ਨੂੰ, ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ ਵਿਚ, ਕਾਜ਼ੀ ਅਬਦੁਲ ਵਹਾਬ ਬੋਰਾ ਨੇ ਫ਼ਤਵਾ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਜੱਲਾਦ ਜਲਾਲਦੀਨ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ 'ਤੇ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੀਸ ਧੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਤਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਈ ਜੈਤਾ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸੀਸ ਲੈ ਕੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਪਹੁੰਚੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਧੜ, ਭਾਈ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅਸਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਦੱਬ ਦਿਤਾ। ਵਿਸ਼ਵ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿਤੀ।

- ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ,
ਪਿੰਡ : ਬਹਿਮਣ ਦੀਵਾਨਾ,
ਤਹਿ. ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਬਠਿੰਡਾ।
ਮੋਬਾਈਲ : 98762-62642

1675 ਈ. ਵਿਚ, 500 ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਤ, ਅਪਣੇ ਮੁਖੀ ਤਿਰਲੋਕ ਚੰਦ ਨਾਲ ਆਏ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਧਾਰਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਲਈ, ਮੁਗ਼ਲ ਸ਼ਾਸਕ ਦੀ ਏਨੀ ਨੀਚਤਾ ਭਰੀ ਹਰਕਤ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਬਲੀਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਪੰਡਤ ਮਦਨ ਮੋਹਨ ਮਾਲਵੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, "ਜੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨਾ ਦੇਂਦੇ ਤਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਨਾਲੋਂ ਹਿੰਦ ਅੱਖਰ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ।"

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ

ਡਾ. ਲਵਲੀਨ ਚੌਹਾਨ

ਚੂਰਮਾ

ਸਮੱਗਰੀ : 500 ਗਰਾਮ ਪਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, 500 ਗਰਾਮ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, 400 ਗਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਚੀਨੀ, 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ, ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਪੀਸੀ ਇਲਾਚੀ, ਚੁਟਕੀ ਕੇਸਰ, ਦੋ ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼।

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ : ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਏਨਾ ਕੋਸਾ ਘਿਉ ਪਾਉ ਕਿ ਆਟਾ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁੰਨ੍ਹ ਲਵੋ। ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਘਿਉ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀਆਂ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਘਿਉ ਵਿਚ ਮੱਠੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤਲਣਾ ਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮ ਤਵੇ 'ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਉ। ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤਲੀਆਂ, ਮੁੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਚੂਰਾ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਛੇਕ ਵਾਲੀ ਛਾਣਨੀ ਵਿਚ ਛਾਣ ਲਵੋ ਤਾਕਿ ਸਾਰਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਛਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਮੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਮਿਕਸੀ ਵਿਚ ਪੀਸ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛਾਣ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸੱਤ ਮਿੰਟ ਤਕ ਮੱਠੇ ਸੇਕ ਵਾਲੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਭੁੰਨ ਲਉ। ਥੋੜਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਬੂਰਾ ਪਾ ਦਿਉ। ਹੁਣ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੇਸਰ, ਕਟਿਆ ਮੇਵਾ ਤੇ ਇਲਾਚੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਉ। ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮੇਵਾ ਉਪਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਬਚਾ ਲਉ ਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ ਉਸ 'ਤੇ ਖਿਲਾਰ ਦਿਉ। ਤੁਸੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖੋਇਆ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੱਡੂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਰਗਸੀ ਕੋਫ਼ਤਾ

ਸਮੱਗਰੀ- ਦੋ ਕੱਪ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਲੂਣ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਦੋ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਕਾਜੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ,

---

ਜੇ ਸੋਹਣੇ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਹਰ ਪਾਸੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਸੋਹਣੇ ਦਿਸਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੱਦ ਕਾਠ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੇਲੇ ਦੀ ਰੌਣਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਸੀਰਤ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ :

- ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਫ਼ਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬੂਟ ਪਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਵੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ।
- ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਸੁਡੌਲ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫ਼ੀ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਉ। ਤਲੀਆਂ, ਭੁੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟ ਖਾਉ।
- ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਚਾਕਲੇਟ ਤੇ ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਤੇ ਅੰਡਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੱਖਣ ਤੇ ਘਿਉ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਉ।
- ਆਲੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ। ਚੌਲ ਘੱਟ ਖਾਉ ਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਕੇਲੇ ਘੱਟ ਲਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਵਧਦਾ ਹੈ
- ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।
- ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।