PRGI (RNI) Regd. N0.42998/1985

ਦਫਤਰ : 104, ਡੀ. ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ., ਓਖਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ, ਫੇਜ਼ 1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਫੋਨ : 41503144
ਫੈਕਸ-011-23353936
email:educatord@gmail.com

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

www.dailyeducator.in

ਐਜੂਕੇਟਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਕੁਲ ਪੇਜ/Total Pages : 8

Chief Editor : Harpreet Singh ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਸਾਲ/YEAR 40
ਅੰਕ ਨੰ/Volume No.: 114
ਸ਼ਨੀਵਾਰ, 26 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025
Saturday, 26 April 2025
ਮੁੱਲ : 2/- ਰੁਪਏ
Price-Rs. 2/-

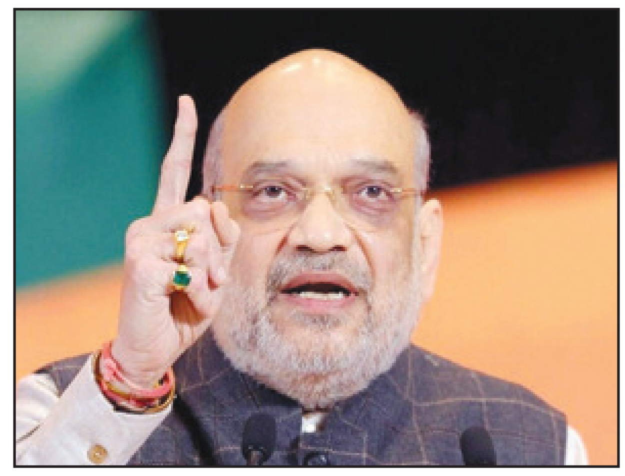
THE DAILY EDUCATOR NEW DELHI

ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਛਪਣ ਵਾਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਪਹਿਲਾਗਾਮ ਹਮਲੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਐਕਸ਼ਨ ! ਇੱਕ ਦਾ ਘਰ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉਡਾਇਆ, ਦੂਜੇ ਦਾ ਢਾਹਿਆ

ਪਹਿਲਾਗਾਮ , 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਪਹਿਲਗਾਮ ਹਮਲੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸ਼ੱਕੀ ਸਥਾਨਕ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਇਕ ਵੱਡਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਨੰਤਨਾਗ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਬਿਜਬੇਹਰਾ ਦੇ ਤ੍ਰਾਲ ਦੇ ਗੋਰੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਇਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਸ਼ੱਕੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੁਲਡੋਜ਼ਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਨੇ ਦੱਖਣੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਗੁਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਨੇ ਘਰ 'ਚ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇਖੀਆਂ।ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਭਾਂਪਦਿਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਏ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧਮਾਕੇ ਨੇ ਘਰ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘਰ ਪਹਿਲਗਾਮ ਹਮਲੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅੱਤਵਾਦੀ ਆਦਿਲ ਦਾ ਸੀ।ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੱਖਣੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਤ੍ਰਾਲ 'ਚ ਲਸ਼ਕਰ ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਆਸਿਫ ਸ਼ੇਖ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਬੁਲਡੋਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ 'ਚ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕਰਕੇ 26 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਫੌਜ ਦੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨੇ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਦੀ ਬੈਸਰਨ ਘਾਟੀ 'ਚ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਦੂ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। 26 ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੈਲਾਨੀ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦੋ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੋ ਸਥਾਨਕ ਨਾਗਰਿਕ ਹਨ।ਹਮਲੇ 'ਚ ਕਰੀਬ 14 ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਲਸ਼ਕਰ-ਏ-ਤੋਇਬਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਮੂਹ ਦਿ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਫਰੰਟ ਨੇ 3 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਸ੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਕਾਇਰਾਨਾ ਹਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਫਰਵਰੀ 2019 'ਚ ਪੁਲਵਾਮਾ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ 'ਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਮਲੇ 'ਚ ਸੀਆਰਪੀਐੱਫ ਦੇ 47 ਜਵਾਨ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਵੱਡੇ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ! ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲ

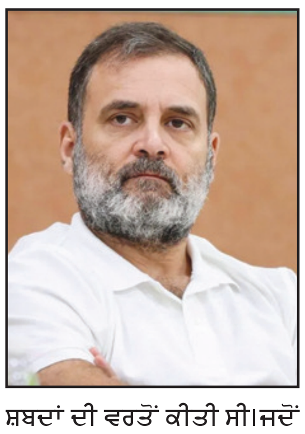


ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਪਹਿਲਗਾਮ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਹੀ CCS ਦੀ ਬੈਠਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਵੀ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭੇਜੋ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀਜ਼ਾ ਤੁਰੰਤ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।ਖੈਰ, ਜਿੱਥੇ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ ਵੀ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਗਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਾਰ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਮਧੂਬਨੀ ਤੋਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਹਰ ਅੱਤਵਾਦੀ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ- ਭਾਰਤ ਝੁਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਰਤ ਅੱਤਵਾਦ 'ਤੇ ਸਖਤ ਸਟੈਂਡ ਲੈਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਗਾਮ 'ਚ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਮਗਰੋਂ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਵਪਾਰ ਬੰਦ, ਕਰੋੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋਇਆ ਠੱਪ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਪਹਿਲਗਾਮ 'ਚ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ ਗੁੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਰਾਜਧਾਨੀ ਦੇ 900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਲਗਭਗ 8 ਲੱਖ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬੰਦ ਰਹੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ 1,500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਠੱਪ ਹੋ ਗਿਆ।ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਭਾਵਾਂ, ਮੌਨ ਮਾਰਚ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀ ਮਾਰਚ ਕੱਢ ਕੇ ਹਮਲੇ 'ਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ ਵੀ ਗਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅੱਤਵਾਦ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਲੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ ਗਿਆ।ਕਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਟ੍ਰੇਡਰਜ਼ (319") ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਪਾਰ ਮਹਾਸੰਘ ਸਮੇਤ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਪਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੇ ਵਪਾਰ ਬੰਦ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। 319" ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਖੰਡੇਲਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਸਬੰਧ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 319" ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਵਰਨਿੰਗ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਦਰਾਮਦ-ਬਰਾਮਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਮਤਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਰਿਹਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਂਕ, ਕਨਾਟ ਪਲੇਸ, ਕਰੋਲ ਬਾਗ, ਸਦਰ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਖਾਰੀ ਬਾਓਲੀ, ਲਾਜਪਤ ਨਗਰ, ਸਾਊਥ ਐਕਸ, ਰਾਜੌਰੀ ਗਾਰਡਨ, ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ, ਸ਼ਾਹਦਰਾ, ਪੀਤਮਪੁਰਾ, ਗ੍ਰੇਟਰ ਕੈਲਾਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਪੁਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤਿਰੰਗਾ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ ਕੀ ਜੈ ਅਤੇ ਅੱਤਵਾਦ ਮੁਰਦਾਬਾਦ ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਵੀ ਲਗਾਏ।ਵਪਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਏਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਹੈ।

ਸਾਵਰਕਰ ਬਾਰੇ 'ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ' ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਝਾੜ-ਝੰਬ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੈਲੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਨਾਇਕ ਦਾਮੋਦਰ ਸਾਵਰਕਰ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਝਾੜ-ਝੰਬ ਕੀਤੀ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਕ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ।ਜਸਟਿਸ ਦੀਪਾਂਕਰ ਦੱਤਾ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਮਨਮੋਹਨ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਗਾਂਧੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਅਭਿਸ਼ੇਕ ਸਿੰਘਵੀ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖ਼ਤੋ-ਕਿਤਾਬਤ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੁਦ ਲਈ 'ਤੁਹਾਡਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਸੇਵਕ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।ਜਦੋਂ ਸਿੰਘਵੀ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਗਾਂਧੀ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਬੈਂਚ ਨੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋ.. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਵੱਕਿਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਵੀ ਵਾਇਸਰਾਏ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੁਹਾਡਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਸੇਵਕ' ਵਰਤਿਆ ਸੀ ? ਕੀ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ 'ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਕ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਕੱਤਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ ਤੱਕ ਵੀ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਨੂੰ 'ਤੁਹਾਡਾ ਸੇਵਕ' ਲਿਖ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਸਨ।ਜਸਟਿਸ ਦੱਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਵੱਕਿਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਦਾਦੀ (ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ), ਜਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸੀ, ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੱਜਣ (ਸਾਵਰਕਰ) ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ ? ਜੱਜ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ, ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (ਉਂਝ) ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨੁਕਤਾ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਅ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਖਰਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਵਕੀਲ ਨ੍ਰਿਪੇਂਦਰ ਪਾਂਡੇ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਹਾਬਾਦ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਉਸ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਾਂਧੀ ਵਿਰੁੱਧ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਸੰਮਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਹਿਲਗਾਮ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਰਾਹੁਲ: ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਮਗਰੋਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਅੱਜ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੌਰੇ ਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਬਾਦਾਮੀਬਾਗ ਛਾਉਣੀ ਵਿਚ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਬੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੈ, ਮੁਹੱਬਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਅੱਤਵਾਦ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਫ਼ਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਰਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਹੈ।ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਮੰਸ਼ਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਹੈ।

ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਵਾਲ

ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ , 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਵਧਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬੇਯਕੀਨੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਲਾਂਘਾ ਅੱਜ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।ਸੂਤਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਔਖੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗ਼ੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਆਧਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖ ਸਮਰਥਨ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਲਾਂਘਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਲੀਆ ਵੀ ਗੁਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਗ਼ੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੁਆਂਢੀ ਮੁਲਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਚੈੱਕ ਪੋਸਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂ 20 ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 200-400 ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨਾਂ (ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ) ਦੌਰਾਨ।ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਫੀਸ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਫ਼ੀਸ ਉਗਰਾਹੁਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੈ।

10ਵੀਂ-12ਵੀਂ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਐਲਾਨ

ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 10ਵੀਂ ਅਤੇ 12ਵੀਂ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਾਲੌਨ ਚ ਯਸ਼ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਨੇ 10ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚੋਂ 97.83 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅੰਕ ਲੈ ਕੇ ਟਾਪ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ 12ਵੀਂ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ ਦੀ ਮਹਿਕ ਜਾਇਸਵਾਲ ਨੇ 97.20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅੰਕ ਲੈ ਕੇ ਟਾਪ ਕੀਤਾ ਹੈ।ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂ. ਪੀ. ਬੋਰਡ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ upmsp.edu.in ਅਤੇ upresults.nic.in ਤੇ ਰਿਜਲਟ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਨੰਬਰ ਭਰ ਕੇ ਨਤੀਜਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ 10ਵੀਂ ਵਿਚ 90 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅਤੇ 12ਵੀਂ ਵਿਚ 81 ਫ਼ੀਸਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਸ ਹੋਏ ਹਨ। ਯੂ.ਪੀ. ਬੋਰਡ ਦੀ 10ਵੀਂ ਅਤੇ 12ਵੀਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਇਸ ਸਾਲ 24 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 12 ਮਾਰਚ 2025 ਦਰਮਿਆਨ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 54 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਓਧਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗੀ ਆਦਿਤਿਆਨਾਥ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਟਾਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੌਲ ਮਿੱਲ ਦੇ ਖਰਾਬ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਕਰ ਕੇ ਪੰਜ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਬਹਿਰਾਈਚ (ਯੂਪੀ), 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) :ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਚੌਲ ਮਿੱਲ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਧੂੰਏਂ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਕਾਰਨ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਮੋਨਿਕਾ ਰਾਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਝੋਨਾ ਸੁਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਜ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝ ਜਾਂਚ ਟੀਮ ਬਣਾਈ ਹੈ।ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਪੀਟੀਆਈ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਖਰਾਬੀ ਆਈ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਗਿਆ।ਰਾਜਗੜ੍ਹੀਆ ਚੌਲ ਮਿੱਲ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਿਨੋਦ ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਪਲਾਂਟ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗਰਮ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਝੋਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਮੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ, ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੂੰਆਂ ਦੇਖਿਆ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ।ਧੂੰਆਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਸੱਤ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਫਸ ਗਏ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ।

ਰਾਫੇਲ-ਮਰੀਨ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤ-ਫਰਾਂਸ ਸੌਦਾ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ): ਭਾਰਤ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਫੇਲ-ਮਰੀਨ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਲਈ ਫਰਾਂਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। 63,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਇਸ ਸੌਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੈਬਨਿਟ ਕਮੇਟੀ ਨੇ 9 ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 26 ਰਾਫੇਲ-ਮਰੀਨ ਜੈੱਟ, ਹਥਿਆਰ, ਸਿਮੂਲੇਟਰ, ਸਪੇਅਰ ਪਾਰਟਸ ਅਤੇ ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।ਰਾਫੇਲ-ਮਰੀਨ ਜੈੱਟ ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟ੍ਰਾਈਕ ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਅਤੇ 650 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਕੈਲਪ-ਈਜੀ ਕਰੂਜ਼ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਜੈੱਟ 22 ਸਿੰਗਲ-ਸੀਟਰ ਅਤੇ ਚਾਰ ਟਵਿਨ-ਸੀਟਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਏਅਰਕ੍ਰਾਫਟ ਕੈਰੀਅਰ ਆਈਐਨਐਸ ਵਿਕ੍ਰਾਂਤ 'ਤੇ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੈੱਟਾਂ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਬੇੜਾ 2031 ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਗ਼ੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰਾਫੇਲ-ਮਰੀਨ ਜੈੱਟ ਪੁਰਾਣੇ ਮਿਗ-29 ਕੇ ਫਲੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ 2011 ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜੈੱਟ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਡੇਬਲ ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੈਂਡਿੰਗ ਗੀਅਰ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਮਨੋਜ ਸਿਨਹਾ ਨੇ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ

ਪਹਿਲਗਾਮ , 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਮਨੋਜ ਸਿਨਹਾ ਨੇ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਦੇ ਕਟਹਿਰੇ 'ਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ, ਸਗੋਂ ਅੱਤਵਾਦ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਲਈ ਯਤਨ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ।ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਫੌਜ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੀਏਪੀਐਫ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ, ਸਮਰਥਕਾਂ ਅਤੇ ਓਜੀਡਬਲਯੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇੜਿਓਂ ਤਾਲਮੇਲ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕ, ਉਸਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਇਰਤਾਪੂਰਨ ਅਤੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਨੇ ਉੱਚ ਫੌਜੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ।ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ 'ਚ ਏਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਵੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ, ਜੀਓਸੀ-ਇਨ-ਸੀ ਉੱਤਰੀ ਕਮਾਂਡ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਐਮਵੀ ਸੁਚਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਫੌਜ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ਼ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਜੀਓਸੀ 15 ਕੋਰ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਸ਼੍ਰੀਵਾਸਤਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਬੁਲਡੋਜ਼ਰ ਤੇ ਅਪਰਾਧ

ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸਣ ਲਈ ਕਥਿਤ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਤੇ ਬੁਲਡੋਜ਼ਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਣੇ ਕਈ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੋ ਫਿਰਕਿਆਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਤਰਕਹੀਣ ਅਤੇ ਮਨਮਾਨੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਤੇ ਕਰੀਬ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਮਕਾਨਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਢਾਹੁਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਵੀ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਬਣਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਕਾਨਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਰੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮਨਮਾਨੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਢਾਹੇ ਗਏ ਮਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ 10-10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ ਵਿਕਾਸ ਅਥਾਰਟੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬਦਨਾਮ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬਣੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਕਾਨ ਢਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਕਾਨਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਮਕਾਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਿਉਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ? ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣਾ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਪਰਾਧੀ ਦਾ ਜੁਰਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਦਾਲਤ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾਉਂਦੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਸਾਬਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੁਲਡੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੇਕਸੂਰ ਹਨ। ਆਖ਼ਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਨਾਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ? ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਬਜੇ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਮਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਲਈ ਨਿਯਮ-ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਨਮਾਨੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਦ ਕਟਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ?

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਗਮਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਜ਼ੁਲਮ ਹੱਦ ਤੋਂ ਟੱਪ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ, ਰੱਬ, ਭਗਵਾਨ , ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜਿਸ ਵੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵਾਰੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਕਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਿ ਨਰਾਇਣੁ ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਗ ਮਹਿ ਪਰਵਰਿਯਉ ॥
ਨਿਰੰਕਾਰਿ ਆਕਾਰੁ ਜੋਤਿ ਜਗ ਮੰਡਲਿ ਕਰਿਯਉ ॥

ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਅੰਕਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਕਲਿ ਕਾਤੀ ਰਾਜੇ ਕਾਸਾਈ ਧਰਮੁ ਪੰਖ ਕਰਿ ਉਡਰਿਆ ॥
ਕੂੜੁ ਅਮਾਵਸ ਸਚੁ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੀਸੈ ਨਾਹੀ ਕਹ ਚੜਿਆ ॥
ਹਉ ਭਾਲਿ ਵਿਕੁੰਨੀ ਹੋਈ ॥
ਆਧੇਰੈ ਰਾਹੁ ਨ ਕੋਈ ॥
ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਦੁਖੁ ਰੋਈ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਿਨਿ ਬਿਧਿ ਗਤਿ ਹੋਈ ॥੧॥

ਅਜਿਹੀ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਰਹਿਤ ਉਪਾਸਨਾ , ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਕਮਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਲੇਪ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਤੇ ਸਿਰ ਤਲੀ ਤੇ ਧਰ ਅਣਖੀ ਨਿਰਭੈ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ ,ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੇਵਕ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਪੰਥ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਸਿੱਕਾ ਜਗਤ ਵਿਚ, ਨਾਨਕ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਚਲਾਇਆ ਨਾਲ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਉੱਦਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਵਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੀ। ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਦਿਉਹਾੜੀ ਸਦ ਵਾਰ ॥ ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਏ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ॥੧॥

ਇਸ ਨਿਰਮਲ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਪੰਥ ਨੂੰ 239 ਸਾਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ।

ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦੁਰ ਜੀ ਤੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੱਕ ਪੰਥ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਰਿਹਾ ਤੇ ਆਗੂ ਵੀ ਮਹਾਨ ਸਨ ਭਾਈ ਥੌਤਾ ਸਿੰਘ ਗਰਜਾ ਸਿੰਘ, ਸੁੱਖਾ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾਬ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮੰਨੂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ। ਵੱਡੇ ਜਰਨੈਲਾਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ, ਨਵਾਬ ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਤੇ ਸੁਲਤਾਨ ਉਲ ਕੌਮ ਸਰਦਾਰ ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਆਦਿ ਵਾਰੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਲਮ ਵੀ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਬੋਲ ਕਿ ਖੰਡੇ ਵਾਟੇ ਦੇ ਪਾਹੁਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਤਾਸਿਆਂ ਵਾਂਗ ਘੁਲ ਮਿਲ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਬੈਰੀ ਲਈ ਦੋ ਧਾਰੀ ਖੰਡਾ ਬਨਣਾ, ਵਿਦੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਪੈਰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੈਣਗੇ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਤੜਫੇਗੀ। ਪਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਾ ਡਰ ਸੱਚ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰ ਦਸ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਿਆ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਦੀ ਰੂਹ ਆਤਮਾ ਅੱਜ ਵੀ ਤੜਫਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰਨ ਲਈ , ਮਾਇਆ, ਕਲਮ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਸਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਗੁਰਮਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ ਹੈ।ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਧਾਰੁ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗਿ ਰਹਾਉ॥ਦੇਹਧਾਰੀ ਬਾਬਾ ਵਾਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਪਾਧੀ ਭਾਈ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਤੇ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਆਦਿ ਸਿੱਖ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਬਾ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਕਿਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ ਬਣੇ ਬਾਬੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਮਹੰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਵਿਧੀਵਤ ਰੋਕਿਆ। ਧਰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਅੰਕਿਤ ਹੈ ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਧਿਆਨ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਹੀ ਹੈ।ਇਹ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾ ਰਹਿਤ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਵੀ ,ਸਭ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਕਰਮ ਧਰਮ ਪਾਖੰਡ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਤਿਨ ਜਮੁ ਜਾਗਾਤੀ ਲੂਟੈ ॥

ਨਿਰਬਾਣ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵਹੁ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਿਮਖ ਸਿਮਰਤ ਜਿਤੁ ਛੂਟੈ ॥੧॥
ਸੰਤਹੁ ਸਾਗਰੁ ਪਾਰਿ ਉਤਰੀਐ ॥
ਜੇ ਕੋ ਬਚਨੁ ਕਮਾਵੈ ਸੰਤਨ ਕਾ ਸੋ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਤਰੀਐ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਕੋਟਿ ਤੀਰਥ ਮਜਨ ਇਸਨਾਨਾ ਇਸੁ ਕਲਿ ਮਹਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ॥
ਸਾਧਸੰਗਿ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸੋ ਨਿਰਮਲੁ ਕਰਿ ਲੀਜੈ ॥੨॥
ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਭਿ ਸਾਸਤ ਇਨ੍ਹ ਪੜਿਆ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥
ਏਕੁ ਅਖਰੁ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਪੈ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਸੋਈ ॥੩॥
ਖਤ੍ਰੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸੂਦ ਵੈਸ ਉਪਦੇਸੁ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਸਾਝਾ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਉਧਰੈ ਸੋ ਕਲਿ ਮਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਨਕ ਮਾਝਾ ॥੪॥੩॥੫੦÷

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਆਦੇਸ ਪੂਜਾ ਅਕਾਲ ਕੀ ॥ ਪਰਚਾ ਸ਼ਬਦ ਕਾ ॥ ਦਿਦਾਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾ ॥ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਬਹੁਰੂਪੀਏ ਭੇਸ ਵਦਲ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਗੇ ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਗਾਵੈ ਗੀਤ ॥
ਭੁਖੇ ਮੁਲਾਂ ਘਰੇ ਮਸੀਤਿ ॥
ਮਖਟੂ ਹੋਇ ਕੈ ਕੰਨ ਪੜਾਏ ॥
ਫਕਰੁ ਕਰੇ ਹੋਰੁ ਜਾਤਿ ਗਵਾਏ ॥
ਗੁਰੁ ਪੀਰੁ ਸਦਾਏ ਮੰਗਣ ਜਾਇ ॥
ਤਾ ਕੈ ਮੂਲਿ ਨ ਲਗੀਐ ਪਾਇ ॥
ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ॥੧॥

ਕੀ ਅੱਜ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨਾਲ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੇਹਨਤ ਕਰਕੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਮਹਾਰਾਜਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਵੀ ਸੱਚ ਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ।ਅੱਜ ਵੀ ਜੋ ਖੰਡਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੜਕਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ , ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨ, ਕੋਈ ਕੌਮੀ ਅਜੰਡੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ,ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਧਨ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਕਸਬੇ , ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਥਿਆ, ਅਰਥ, ਵਿਚਾਰ, ਰਾਗ , ਕੀਰਤਨ ਵਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਧੰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੇਕਰ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਰੁਕਵਾਉਣ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਉਦਮ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਕਤੀਵਿਹੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਅਖੌਤੀ ਬਣੇ ਆਗੂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਤੇ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ , ਕਈ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਾ ਦੇ ਪੰਥ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੁਣ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਲੈਣ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਕਰਮਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਸਾਲਾਹੀਐ ਸਹਜਿ ਮਿਲੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹਿਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਨਿਰਮਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਰਾਜਿਆਂ ਨੇ ਵਡਿਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੂੰ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕੀਤਾ।ਹੁਣ ਉਨਾਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ,ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਕਿ ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ/ ਮਰਿਆਦਾ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਉਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ,ਬਹੁਤੇ ਡੇਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਜਾ ਸ਼ੰਕੇ ਖੜ ਕੇ ਸ਼ਰਧਾ ਵਾਨ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਧਰਮ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵੀ ਅੱਡ ਹਨ , ਜੋ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਬਿਧਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਸੂਰਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਪੂਰਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸਹਿ ਵਡਿਆਈ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਾ ਦੁਖੁ ਜਾਈ ॥੧॥ ਐਸਾ ਕੋਇ ਜਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਗਵਾਵੈ ॥ ਇਸਹਿ ਮਾਰਿ ਰਾਜ ਜੋਗੁ ਕਮਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਦੋਸ਼ੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਤੇ ਨਿਵਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਹੁਣ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕੋਣ ਹਨ ?

ਮੁਗਲਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਾਲਸਾ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਉੱਭਰਿਆ , ਅਬਦਾਲੀ ਹਮੈਤੀ ਵੀ ਸਿੰਘ ਸਜਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਏ। ਖਾਲਸਾ ਨੇ ਮੁਗਲਾਂ ਤੋਂ ਟੈਕਸ ਲੈ ਗੁਰੂ ਘਰ ਤਾਮੀਰ ਕੀਤੇ।

ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੰਦਿਰ, ਮਸਜਿਦਾਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਬਣਾਏ। ਸੋਨਾ ਭੇਟ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਹਲੇਮੀ ਰਾਜ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ, ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹਾਦੁਰ ਦੱਸ ,ਦੇਸ਼ ਤੋ ਬਾਹਰ ਲੜਾਈ ਲ਼ਈ ਵਰਤਿਆ , ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਰਦਾਰ ਕੁਸ਼ੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ,ਸਿੱਖ ਧੜੇ ਖੜੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।ਕੁੱਝ ਇਸਾਈ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਦੇ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਆਗੂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪੈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ,ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਕਸਾਰ ਪੰਥਕ ਮਰਿਆਦਾ ਦਾ ਖਰੜਾ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਘਚੋਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਕੋਈ ਪੰਥ ਪਰਵਾਨਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਏਜੰਡੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ , ਨਾ ਅੱਜ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜਾਈ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸੀ ਕੁਰਸੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਹੁਣ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਮੁੱਛ ਦਾ ਬਾਲ ਬਣ ,ਫੇਰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੋ ਗਏ। ਦੂਜੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ।

ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਬਣਾਉਣੇ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ , ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹੇ ,ਵਾਰੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਤੇ ਮੋਰਚੇ ਲੱਗਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ,ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਣ ਤੇ ਕਦੇ ਇਸ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੁਰਸੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਸੀ , ਤਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੋਟ ਨਜਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ,ਹਿੰਦੂ ਮਹਾਸਭਾ ਜਾਂ ਭਾਰਤੀ ਜਨ ਸੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਪ੍ਰਚਾਰੇ ਗਏ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੁਰਸੀ ਲਈ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਜਨਸੰਘ ਜਾਂ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਕੁਰਸੀ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬੇਅਦਬੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੇ ਵੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁਕਮ ਨਾਮਾ ਯਾਦ ਰਿਹਾ। ਦਸ ਸਾਲ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਉੱਦਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਫੇਰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖੋਗੇ?

ਸਾਲ 1925 ਈ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਹੋਏ।

1920-25 ਤਕ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ ਸਮੇਂ ਵੱਡਿਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਐਕਟ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਡੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੀ ਜਮਾਤ ਰਾਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੜਾਈ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲਿਆ।

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੀ , ਵੱਡੇ ਅਕਾਲੀ ਆਗੂ ,ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਖੋਜ ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪੰਥਕ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਰਾਜਸੀ ਲੜਾਈ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਏ। ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਜੇ ਰਾਜਵਾੜੇ ਤੇ ਸਰਦਾਰਾਂ ਦਾ ਧੜਾ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਕੜਾ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਪ੍ਰਸਤ ਖਾਲਸਾ ਨੇਸ਼ਨਲ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਦੂਰ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਪ ਅਣਗੋਲਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਦੂਜੀ ਘਟਨਾ ਡਾਕਟਰ ਕੇਸ਼ਵ ਰਾਵ ਬਲੀਰਾਮ ਹੈਡਗਵੈਅਰ ,ਜੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਸਨ , ਵਲੋਂ ਸਰਗਰਮ ਸਿਆਸਤ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸੰਸਥਾ ਬਿਨਾਂ, ਕਿੱਸੀ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਤੇ ਦੁਸਹਿਰਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 1925 ਵਿੱਚ ਨਾਗਪੁਰ ਵਿਖੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀਆ ਸਬਯੰ ਸੇਵਕ ਸੰਘ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਸੰਸਥਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵਰਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜਾ ਵਿਵਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸੰਗਠਨ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਹਰ ਮਹਾਨ ਸਪੂਤ ਤੇ ਸਪੁੱਤਰੀਆਂ ਦਾ ਉਹ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਚ ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਗੂ ,ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਵਜੋਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਧਰਮ ਤੇ ਪੰਥ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਖਾਲਸਾ ਵਖਹੀ ਹੋਂਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ , ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਧਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਸ ਵਾਰੇ ਵਿਵਾਦ ਤੇ ਡਰ ਕਿਉਂ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕਿਸ ਤੋ ਲੈਣਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇਵਾ ਹੋਵੈ ਤਾਂ ਹੱਲ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਨੀਤੀ ਤਾਂ ਡਰ ਖੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕਣ।

ਸਿੱਖ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਇਹ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਦੇ ਬਣਾਏ ਤੇ ਉਠਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ , ਪਰ ਹਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਰੀਬ 78 ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਉਕ ਬਣ ਖੋਰਾ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ , ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ ਹੈ ,ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ, ਦਾ ਉਦਮ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਖੜੇ ਕਰਨੇ ਕੋਈ ਯੋਗ ਨੀਤੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਇਆ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਗੱਦੀ ਇਹ ਵਿਅੰਗਮਈ ਕਵਿਤਾ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾ ਕੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਪਾਈ ਸਾੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।
ਕਿਸੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਦਾਹੜੀ, ਤਾਂ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।
ਕਿਸੇ ਇੱਟ ਉਖਾੜੀ ਤਾਂ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ
ਕਿਤੇ ਵੱਜੀ ਤਾੜੀ ਤਾਂ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।
ਇਹ ਮਜਹਬ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਈ ਮੋਮਬਤੀ।
ਪਿਘਲ ਗਈ ਫੋਰਨ ਲੱਗੀ ਧੁੱਪ ਤੱਤੀ।

ਫੇਰ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਦੋਸ਼ੀ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਧਰਮ ਦੇ ਭੇਖ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਸਥਾ ਤੇ ਮਨ ਤੋੜਦੇ ਹਨ

ਟੁੱਟੇ ਮਨ ਬਲੋਰੀ, ਨਾ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।
ਕਰੇ ਰੋਜ ਚੋਰੀ ਨਾ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।
ਕਰੇ ਸੀਨਾ ਜੋਰੀ, ਨਾ ਮਜ੍ਹਬ ਨੂੰ ਖਤਰਾ।

ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ , ਨੇਤਾ , ਨੀਯਤ ਤੇ ਨੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ , ਪਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਵਾਦ ਵੀ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਰਗਾ ਚੰਗਾ ਨੀਤੀਵਾਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਆਗੂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਤੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਬੁਹ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਰਾਜ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦਾ ਇਕ ਸਰਕਾਰ ਬਾਝੋਂ,
ਫੌਜਾਂ ਜਿੱਤ ਕੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਹਾਰੀਆਂ ਨੀ।

ਇਸ ਲਈ ਅੰਦਿਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਪੰਥ ਹਿਤ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਬਲਕਿ ਸਭ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ , ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੋੜ ਇਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਹੈ।

ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਤਾਕਤਵਰ ਪਰ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਗਾਇਬ

ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਦੇ ਨਸ਼ੇ 'ਚ ਉਹ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਸਿਧਾਂਤ,ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਰਥਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸੱਤਾ ਹਥਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਤੰਤਰ,ਗਣਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।ਇਹ ਅੱਜ ਦੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੱਚ ਹੈ।

ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ: ਵਿਧਾਨ ਪਾਲਿਕਾ, ਕਾਰਜਪਾਲਿਕਾ ਤੇ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਸਨ ਹੀ ਲੋਕ ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਿਤ ਦਾ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ 'ਚ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦ ਜੋ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵੇਲਿਆਂ 'ਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ,ਉਹ ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ।ਕਾਰਨ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਪਸਟ ਹੈ ਕਿ ਸੱਤਾਧਾਰੀਆਂ ਹੱਥ ਹੱਦੋਂ-ਵੱਧ ਤਾਕਤਾਂ ਆ ਗਈਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ-ਹੁੰਦੀ ਅੱਜ ਗਾਇਬ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੋਣ-ਦੌਰ ਚੱਲਿਆ। ਸਾਫ਼ - ਸੁਥਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਹੋਏ।ਸੱਤਾਧਾਰੀਆਂ ਹੱਥੋਂ ਜਦੋਂ ਤਾਕਤ ਖੁਸਦੀ ਰਹੀ, ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਬਾਹੂਬਲ,ਪੈਸੇ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਵਧਿਆ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦਾ ਦੌਰ ਚੱਲਿਆ। ਦੇਸ਼ 'ਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਉਣ ਜਿਹੇ ਕਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵੇਖਣੇ ਪਏ।ਕਾਨੂੰਨ-ਘਾੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਧਾਨ-ਸਭਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋਕ-ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਧਨ-ਕੁਬੇਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਈ। ਕਾਰਪੋਰੇਟਾਂ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਗਲਬਾ ਪਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ "ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ ਲੁੱਟਣ ਦਾ ਦੌਰ" ਇਸੇ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ 'ਚ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਹਾਕਾਰ,ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇਸੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਮਜ਼ਦੂਰ ਅੱਜ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਹਨ। ਸੱਤਾ ਧਿਰ ਅੱਜ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੀ।ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਸਲਾਖਾਂ 'ਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਸੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ ਧਿਰ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਹਿਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਸੰਸਦ 'ਚ ਤਸੱਲੀ, ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਸੀ। ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੀ।ਅੱਜ ਵਿਚਾਰ ਗੁੰਮ ਹੈ।ਰੌਲਾ-ਰੱਪਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਅਤੇ ਡਾਂਗ ਸੋਟਾ ਹੈ।ਸੰਵਿਧਾਨ ਉੱਤੇ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਧਿਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ।ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ,ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਘੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦੇ ਅਹਿਮ ਸਨ।

ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲ-ਬਹਿ ਕੇ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ,ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਸੀ।ਉਸੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਭਾਰਤ ਹੈ।ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦ ਲਗਭਗ ਬੰਦ ਹੈ।ਮਿਲ-ਬੈਠ ਕੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਰਥਕ ਯਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ।ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਹੀਣਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।ਫਿਰਕਿਆਂ 'ਚ ਪਾੜਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਨਿੱਤ ਫਿਰਕੂ ਦੰਗੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਨਮਾਨੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਕੀਰਣਤਾ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਬੂਤ ਹੈ।ਦੇਸ਼ 'ਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਕੀਮਾਂ ਇਹੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੈ।ਦੇਸ਼ ਦੇ ਚੁਣੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ 5 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਲਾਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਂਸਦਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ 'ਚ ਕਮਿਸ਼ਨ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੇ,"ਦੇਸੀ ਸ਼ਾਸਕਾਂ" ਦੇ "ਕਾਲੇ ਚਿਹਰੇ" ਨੰਗੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। 2014 'ਚ ਬਣੀ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 100 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਰਟ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਕੀਮ ਦੇਸ਼ ਚ ਗੱਜ-ਵੱਜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ।ਇਸ ਸਕੀਮ ਨੂੰ ਹੁਣ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਹਿਰ ਸਮਾਰਟ ਬਣ ਸਕਿਆ, ਨਾ ਕੋਈ ਸਿਟੀ ਮਿਸ਼ਨ 'ਚ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਿਆ।ਹਾਂ, ਸਿਰਫ਼ 16 ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਇਆ।ਪਰ 14000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕੰਮ ਅਧੂਰੇ ਪਏ ਰਹੇ।ਸ਼ਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਗੰਦੇ ਹੋਏ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧਿਆ । ਗੰਦਗੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਖਰਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੁਲਟ ਪਰੂਫ਼ ਜੈਕਟਾਂ, ਕਾਰਾਂ,ਹਵਾਈ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ, ਨੇਤਾ ਦੀ ਕਿਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਨ ? ਨੇਤਾ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਖਰ ਉਹ ਨੇਤਾ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ ? ਮੌਜੂਦਾ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨੋ ਸ਼ੌਕਤ, ਡਰੈਸ ਖਰਚੇ, ਸ਼ਾਹੀ ਠਾਠ- ਬਾਠ, ਉਸਦੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀ ਉਭਾਰ ਲਈ ਖਰਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ, ਆਖਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਖੂਨ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਚ ਉਡਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਪੁਰਾਣੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਰਚੇ ਰਹੇ।ਰਾਜਭਾਗ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਲਈ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ, ਡਾਲਰ ਖਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਖਜਾਨੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਚੂਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਖਰ ਸੱਤਾ ਦੇ ਗਲਿਆਰਿਆਂ 'ਚ ਬੈਠੇ ਢੁੱਠਾਂ ਵਾਲੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਨਾਦਰਸ਼ਾਹੀ ਸੋਚ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ? ਲੋਕ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਮਹਿੰਗਾਈ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਤੰਗੀਆਂ-ਤੁਰਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਪੁੰਗਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਖਰ ਇਹ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਨੇਤਾ,ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ,ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਨੇਤਾ ਹੋਣ ਤੇ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ? ਦੇਸ਼ 'ਚ ਚੋਣ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਗੜਿਆ।ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਖੁਦ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇੱਕ ਪਾਸੜ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲੱਗੀਆਂ।ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।ਕਾਰਜ ਪਾਲਿਕਾ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਤੋਂ ਕੁਤਾਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗੀ।ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨੇਤਾਵਾਂ ਹੱਥ ਨਹੀਂ, ਮਾਫੀਏ ਹੱਥ ਫੜਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇਤਾ ਮਦਹੋਸ਼ ਪੰਜ ਵਰ੍ਹੇ ਐਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਚੋਣ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਣ ਲੱਗੇ।ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਅਨਾਜ ਬਖਸ਼ ਕੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਲੜਾ ਕੇ, ਵੋਟਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਿਹੜੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਫ਼ਿਰੰਗੀਆਂ ਤੋਂ, ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਪਰਵਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸਦੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਘੜੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਧਰਮ,ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਜਾਤ ਦੇ ਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੰਡੀਆਂ, ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਖਰ ਕਿੱਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੀਆਂ? ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ? ਸਮਾਜ ਬਿਖਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਵਿਗੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ 'ਚ ਆਖਰੀ ਕਤਾਰ 'ਚ ਖੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਉਸ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਸੱਤਾ ਬਦਲਣੀ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਸਧਾਰਨ ਨਾਗਰਿਕ ਠੱਗਿਆ-ਠੱਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੰਤਰੀ,ਜੱਜ, ਨੌਕਰਸ਼ਾਹ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਛੋਟੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਤਾਂ ਧਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਖਬਰਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੇ ਚੌਥੇ ਥੰਮ੍ਹ ਉਸ ਪ੍ਰੈਸ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ,ਜਿਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ "ਗੋਦੀ ਮੀਡੀਆ" ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਆਖਰ ਦੇਸ਼ ਕਿੱਧਰ ਨੂੰ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਯਤਨ ਅਰੰਭੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਇਹ ਯਤਨ ਦਿਖਾਵਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ' "ਸਵਰਾਜ" ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦਿਖਾਇਆ। "ਗਰੀਬੀ ਹਟਾਓ" ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲੱਗੇ।"ਜੈ ਜਵਾਨ, ਜੈ ਕਿਸਾਨ" ਗੂੰਜਿਆ। "ਸਭ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਸਭ ਦਾ ਸਾਥ" ਹਵਾ 'ਚ ਲਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਰੂਹਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਫੋਕੇ ਵਾਇਦੇ ਹੀ ਪੁੱਜ ਸਕੇ।ਕੀ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ? ਨਾਅਰੇ, ਵਾਅਦੇ ਤੇ ਸਿਰਫ ਵਾਅਦੇ ਆਖਰ ਦੋ ਡੰਗ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਨਾ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਲੋਕ ਲੱਭਦੇ ਹਨ -"ਰਾਮ ਰਾਜ"।ਲੋਕ ਭਾਲ 'ਚ ਹਨ -ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ।ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।ਉਹਨਾਂ ਪੱਲੇ ਤਾਂ ਲਾਚਾਰੀ ਹੈ। ਅਵਿਸਵਾਸ ਹੈ ਬੇਵਸੀ ਹੈ।ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨੇਤਾ ਅਮੀਰ ਹੈ, ਜਨਤਾ ਗਰੀਬ ਹੈ।ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ "ਜਨਤਾ" ਹਥਿਆ ਲਈ ਹੈ।ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਿਆਸੀ ਦਲ ਗੁਣ-ਦੋਸ਼, ਅਸੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਅਰਥ "ਅਗਲੀ ਚੋਣ ਜਿੱਤਣਾ" ਹੈ।ਇਹ ਚੋਣ ਭਾਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਸੂਬੇ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਘੜਨੀ ਸਭਾ ਸੰਸਦ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟਰੱਕ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਨੇਤਾ ਦੀ।ਹਰ ਥਾਂ ਜੋੜ-ਤੋੜ,ਧਨ ਦੀ ਵਰਖਾ, ਨੇਤਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ, ਆਇਆ ਰਾਮ ਗਿਆ ਰਾਮ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਭਾਰੂ ਹੈ।ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ।ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਸੀਮਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।ਉਹ ਇਸ ਚਕਾਚੌਂਧ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਦਰਸ਼ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਵਿਵਹਾਰਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ।

ਸੋਨੂੰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਫਰਜ਼ੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਸ ਬਾਰੇ ਦਿਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਕਿਹਾ, ਤੁਰੰਤ ਬਲਾਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ

ਮੁੰਬਈ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :- ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਾਇਕ ਸੋਨੂੰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ

ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਇਕ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਹੈਂਡਲ 'ਤੇ ਇਕ ਪੋਸਟ ਵਿਚ, ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, 'ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ!' ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਕਸ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਅਲੀ ਖਾਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਸਮੱਗਰੀ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੋਨੂੰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, 'ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਦਾ ਧਨਵਾਦ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ।'

ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਇਹ ਚਮਤਕਾਰ

ਲੰਡਨ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਔਕਸਫ਼ੋਰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ।

ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਵਾਰ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਦੋ ਵਾਰ... ਇਹ ਘਟਨਾ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ... ਆਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਦਰਅਸਲ, ਲੂਸੀ ਇਸਹਾਕ, ਜੋ ਔਕਸਫ਼ੋਰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਰਾਹੀਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਫ਼ੈਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਦੇਖ ਕੇ, ਲੂਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਲੂਸੀ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ 5 ਘੰਟੇ ਦਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਉਸ ਦੀ ਕੁੱਖ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਰੈਫ਼ਰਟੀ ਸੀ, ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਲੂਸੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਰੈਫ਼ਰਟੀ ਦਾ ਜਨਮ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੀ। ਹੁਣ ਲੂਸੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਲੂਸੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਸੁਲੇਮਾਨੀ ਮਾਜਦ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਗਈ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੁਰਲੱਭ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੱਸਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।

ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੂਸੀ ਦਾ ਟਿਊਮਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਮਾਜਦ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਾਮਲਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਾ. ਮਾਜਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ। ਰੈਫ਼ਰਟੀ ਦਾ ਜਨਮ ਲੂਸੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਐਡਮ ਦਾ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਬਲਟਾਣਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਡਰੇਨੇਜ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਕੀਤਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਜੀਰਕਪੁਰ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਜ਼ੀਰਕਪੁਰ ਦੇ ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ 7 ਬਲਟਾਣਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 49 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਡਰੇਨੇਜ ਲਾਈਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਰਕੁਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਉਦਘਾਟਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਸਹੀ ਡਰੇਨੇਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਰਗੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸੂਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੰਗ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਲੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਲਹਿਰ ਚਲਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਹਿਸੀਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰੀ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੇ ਨੱਥ ਪਸੁਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਜ਼ੀਰਕਪੁਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਰੇਨੇਜ ਪਾਈਪਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ੀਰਕਪੁਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। 49 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ 7 ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਅਤੇ ਮੌਨਸੂਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਿੰਡ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਆਧਾਰ, ਵਿਕਸਿਤ ਭਾਰਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ: ਸੈਣੀ

ਪੰਚਕੂਲਾ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਗ੍ਰਾਮ ਉਤਥਾਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ

ਪੰਚਕੂਲਾ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿੰਡ ਸਾਡੀ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਿੰਡ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੰਚਾਇਤ ਸਸ਼ਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਤੰਤਰ ਜੀਵੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਬਨਣ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਬਦੀ ਜਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਵਿਕਸਿਤ ਭਾਰਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਸਬ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਪਿੰਡ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਸੂਬਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀ ਸਾਲ 2047 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੰਚਕੂਲਾ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਗ੍ਰਾਮ ਉਤਥਾਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਸਮੇਤ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 2 ਮਿਨਟ ਦਾ ਮੌਨ ਧਾਰ ਕੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਵਿੰਦਰ ਕਲਿਯਾਣ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਲਾਲ ਪੰਵਾਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਮਹਿਪਾਲ ਢਾਂਡਾ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ਼ਿਆਮ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ, ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਣਬੀਰ ਗੰਗਵਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤਾ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਕੁਮਾਰ ਬੇਦੀ, ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਰੂਤੀ ਚੌਧਰੀ, ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਸਪੀਕਰ ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਮਿੱਡਾ, ਖੁਰਾਕ, ਨਾਗਰਿਕ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੇਸ਼ ਨਾਗਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਦਾ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਮਧੁਬਨੀ ਤੋਂ ਸੰਬੋਧਨ ਨੂੰ ਲਾਇਵ ਬ੍ਰਾਡਕਾਸਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਮੌਜੂਦ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਚਾਇਤ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਵੈਧਾਨਿਕ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਦਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਕਿ ਪੰਚਾਇਤ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਕਰਨਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੂਹ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਹਨ। ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਪੰਚਾਇਤ ਦੀ ਗੌਰਵਸ਼ਾਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਚਾਂ ਨੂੰ ਪੰਚ-ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਦਾਰੀ ਵੀ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਪੰਚ-ਪਰਮੇਸ਼ਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ 50 ਫੀਸਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਉੜਾਨ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਆਯੋਜਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਿੰਡ, ਮੇਰੀ ਪੰਚਾਇਤ ਪੂਰੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ, ਪੂਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਇੱਕ 'ਤੇ ਆਵੇ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਲੈਣ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਡ੍ਰਾਪਆਊਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲੇ। ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਸਫਾਈ, ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਣ ਸਮੇਤ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਮਾਨਕਾਂ 'ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਲੈ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਣ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸੈਣੀ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ 368 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੌਗਾਤ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 22 ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ, 142 ਪੰਚਾਇਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ 5388 ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਂਪ ਡਿਊਟੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵਜੋਂ 573 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਕੀਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ

ਪੰਚਕੂਲਾ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ 368 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੌਗਾਤ ਦਿੱਤੀ। ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੰਚਕੂਲਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਗ੍ਰਾਮ ਉਥਾਨ ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 233 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ 923 ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਅਤੇ 135 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ 413 ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 22 ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦਾਂ, 142 ਪੰਚਾਇਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਤੇ 5388 ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਂਪ ਡਿਊਟੀ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵਜੋ 573 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 511 ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾ ਚੌਪਾਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ 18.28 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਕਮ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਨਾਲ ਹੀ, 411 ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ 3081 ਪੰਚਾਇਤ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ 1.45 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮਾਣਭੱਤਾ ਰਕਮ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ।

ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਵਿੰਦਰ ਕਲਿਆਣ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਲਾਲ ਪੰਵਾਰ, ਸਿਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਮਹੀਪਾਲ ਢਾਂਡਾ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ਼ਿਆਮ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ, ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਣਬੀਰ ਗੰਗਵਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਕੁਮਾਰ ਬੇਦੀ, ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਰੂਤੀ ਚੌਧਰੀ, ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਸਪੀਕਰ ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਣ ਲਾਲ ਮਿੱਢਾ, ਖੁਰਾਕ, ਸਿਵਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੇਸ਼ ਨਾਗਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।

ਸਮਾਰੋਹ ਦੌਰਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਰਸਕਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਸਿਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਸਫਾਈ, ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਸ਼ਕਤੀਕਰਣ, ਖੇਤੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ, ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਕ ਮਾਨਕਾਂ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਣਗੇ। ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ 51 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ 31 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ ਵਾਲੀ ਪੰਚਾਇਤ ਨੂੰ 21 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਰਕਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਰਕਮ ਸਥਾਨਕ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗ੍ਰਾਮ ਸਵਰਾਜ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ 71 ਹਜਾਰ ਚੁਣੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਰਿਫ੍ਰੇਸ਼ਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੱਭ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਿੱਟ ਦਿੱਤੀ ੧ਾਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਜਰੂਰ ਲੈਣ। ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆਂਢੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਮਾਡਲਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦਹਿਸ਼ਤੀ ਹਮਲਾ 'ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ', ਧਾਰਾ 370 ਰੱਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ: ਸੈਨਾ (ਯੂਬੀਟੀ)

ਮੁੰਬਈ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਊਧਵ ਬਾਲਾਸਾਹਿਬ ਠਾਕਰੇ) ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ ਸੈਲਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ 'ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ। ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਿਜ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ। ਊਧਵ ਠਾਕਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਚੇ 'ਸਾਮਨਾ' ਦੀ ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਤਿੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਾਰਾ 370, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਾਜ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਸੀ, ਮਨਸੂਖ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਪਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ 'ਨਿਸ਼ਾਨਾ' ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਯੂਬੀਟੀ) ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਭਾਈਵਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਨੇ ਸਾਲ 2019 ਵਿਚ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਵਿਵਾਦਿਤ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ 'ਸਿਆਸੀ ਤਿਉਹਾਰ' ਮਨਾਇਆ ਸੀ। ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ 5 ਅਗਸਤ 2019 ਮਗਰੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ 197 ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ, 135 ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਤੇ 700 ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦ ਮਾਰੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮਰਾਠੀ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਖੁ?ਦ ਨੂੰ 'ਜੇਮਸ ਬਾਂਡ' ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਜੀਤ ਡੋਵਾਲ ਕਿੱਥੇ ਸਨ? ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, "2019 ਪੁਲਵਾਮਾ ਹਮਲੇ ਮਗਰੋਂ ਪਹਿਲਗਾਮ ਹਮਲਾ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਸੀ।

ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਮੰਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੌਮੀ ਭਗਵਾ ਪਾਰਟੀ (ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿੱਚ) ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਕਤਲੇਆਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 2016 ਦੀ ਨੋਟਬੰਦੀ ਅਤਿਵਾਦ ਦੀ 'ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗੀ'। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਧਾਰਾ 370 ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸ਼ਮੀਰ ਘਾਟੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿਵਾਦ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ ਵਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, "ਵਾਦੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ (ਵਿਸਥਾਪਿਤ) ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਹਿੰਦੂ (ਵਾਦੀ 'ਚੋਂ) ਭੱਜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਜਪਾ, ਜੋ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਮਸੀਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।" ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, "ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ 'ਭਗਤਾਂ' (ਭਾਜਪਾ ਸਮਰਥਕਾਂ) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ (ਭਾਜਪਾ) ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਲਵਾਮਾ (ਹਮਲੇ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋਇਆ।" ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਪਾਦਕੀ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਹਾਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਫੈਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

'ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡੇਗਾ ਭਾਰਤ'

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ ਹੋਏ ਅਤਿਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ (ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਆਈ.) ਨੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅਤਿਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ 26 ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ। ਬੀਸੀਸੀਆਈ ਦੇ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡੇਗਾ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ 2008 ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਟੀਮ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਏਸ਼ੀਆ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਵੈਸੇ, ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ 2005-06 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਲਈ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤਿਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਅਸੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਤਿਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਜੋ ਵੀ ਕਹੇ, ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰਾਂਗੇ।' ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਅਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡਾਂਗੇ।' ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਦੁਵੱਲੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡਾਂਗੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਈਸੀਸੀ ਈਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਐਡਵਾਂਸ ਪੋਲਿੰਗ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਰਿਕਾਰਡ, ਵੋਟਰਾਂ 'ਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ

ਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਫੈਡਰਲ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ ਐਡਵਾਂਸ ਪੋਲਿੰਗ 'ਚ ਵੋਟਾਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵੋਟਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਵੋਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ 51ਵੇਂ ਸੂਬੇ ਵਜੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਰੋਧ 'ਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵੋਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਟਾਈਮ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੋਣ ਸਰਵੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋਕ ਬਦਲਾਅ ਵੱਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। 28 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਨੌ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੌ ਵਜੇ ਤਕ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਟਾਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਵੋਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਲਿੰਗ ਹੋਈ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਰਾਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣਗੇ । ਇਸ ਵਾਰ ਟਰੰਪ ਟੈਰਿਫ ਕਾਰਨ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਚੋਣ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵੋਟਰ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਆਏ ਲੋਕ ਸਸਤੇ ਚ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਟੈਰਿਫ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਮਹਿੰਗਾਈ, ਕਰਾਇਮ, ਚੋਰੀਆਂ, ਨਸ਼ੇ, ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕੀਤੀ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਤੇ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਦੇਸ਼ਧ੍ਰੋਹੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : 2 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਗਏ ਹੋਏ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫ਼ ?ਰ ਤੋਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿੰਨ੍ਹਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ 'ਦੇਸ਼ਧ੍ਰੋਹੀ' ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਰਾਲਡ' ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ। ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ 'ਤੇ ਚੁਟਕੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੁਲਾਰੇ ਸੰਬਿਤ ਪਾਤਰਾ ਨੇ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਰਾਲਡ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਕਾਰਵਾਈ) ਕਾਰਨ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਾਤਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੱਦਾਰ ਹੋ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੇ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਰਾਲਡ' ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਗਬਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸ਼ੇਖ ਹਸੀਨਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਰੈਡ ਕਾਰਨਰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਇੰਟਰਪੋਲ !

ਢਾਕਾ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ੇਖ ਹਸੀਨਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਪੁਲਸ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰਲ ਬਿਊਰੋ ਨੇ ਇੰਟਰਪੋਲ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ੇਖ ਹਸੀਨਾ ਅਤੇ 11 ਹੋਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੈੱਡ ਕਾਰਨਰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਪੁਲਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਖ ਹਸੀਨਾ ਅਤੇ 72 ਹੋਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਘਰੇਲੂ ਯੁੱਧ ਭੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਹੰਮਦ ਯੂਨਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਿਮ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਨਰਲ (ਮੀਡੀਆ) ਇਨਾਮੁਲ ਹੱਕ ਸਾਗਰ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇੰਟਰਪੋਲ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਏ.ਆਈ.ਜੀ ਇਨਾਮੁਲ ਹੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੰਟਰਪੋਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਭਗੌੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਭਗੌੜੇ ਦੇ ਠਿਕਾਣੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਟਰਪੋਲ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੈੱਡ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਹੈ।ਸ਼ੇਖ ਹਸੀਨਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਯੂਨਸ ਸਰਕਾਰ ਭਾਰਤ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਸੀਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਦੇ ਕਟਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਮੁਕੱਦਮਾ

ਬੋਸਟਨ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲੀ ਹੈ, ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਐਕਸ਼ਨ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟਰੰਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੰਡਿੰਗ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਬੋਸਟਨ ਫੈਡਰਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਾਇਰ ਕਰਕੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਐਲਾਨਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 2.2 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸੰਘੀ ਫੰਡਿੰਗ ਤੇ ਰੋਕ ਇਸਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੈ।ਹਾਰਵਰਡ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੁੱਧ 2.2 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਫੰਡਿੰਗ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਦਰਅਸਲ, 11 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਦਾਖਲਾ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕੈਂਪਸ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਡਿਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲੱਬਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ।ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਲਨ ਗਾਰਬਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੰਗਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕੇਗੀ। ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਹਾਰਵਰਡ ਨੂੰ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਦੀ ਸੰਘੀ ਫੰਡਿੰਗ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ।

ਓਰਲੈਂਡੋ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਡੈਲਟਾ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਅੱਗ, ਵਾਲ-ਵਾਲ ਬਚੇ 282 ਯਾਤਰੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਓਰਲੈਂਡੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ 282 ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ

ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ।ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ (ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ) ਨੂੰ ਓਰਲੈਂਡੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰ ਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਲਾਈਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪਿਆ।ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਟਲਾਂਟਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਡਾਣ ਰਨਵੇਅ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਦੋ ਇੰਜਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਐਫਏਏ ਨੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ 282 ਯਾਤਰੀ ਸਵਾਰ ਸਨ, ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਅਰਲਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਇੰਜਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਟੇਲਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਤਾਂ ਡੈਲਟਾ ਫਲਾਈਟ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੇ ਯਾਤਰੀ ਕੈਬਿਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ।ਏਅਰਲਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਟੀਮਾਂ ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਊਧਮਪੁਰ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਫੌਜ ਦਾ ਜਵਾਨ ਸ਼ਹੀਦ

ਜੰਮੂ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਊਧਮਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਤੇ ਅਤਿਵਾਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਫੌਜ ਦਾ ਜਵਾਨ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਢੀ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਡੂਡੂ-ਬਸੰਤਗੜ੍ਹ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।ਵ੍ਹਾਈਟ ਨਾਈਟ ਕੋਰ ਨੇ ਐਕਸ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਅੱਜ ਊਧਮਪੁਰ ਦੇ ਬਸੰਤਗੜ੍ਹ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਅਭਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭਿਆਨਕ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਹੋਈ।" ਫੌਜ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਡੇ ਇਕ ਬਹਾਦਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਉਣ ਤੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਸੀ।

ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਚ ਗੌਤਮ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਤੇ ਸਾਬਕਾ ਭਾਜਪਾ ਐੱਮਪੀ ਗੌਤਮ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਦੋ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਈਮੇਲ ਮਿਲੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਬਕਾ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਰਾਜਿੰਦਰ ਨਗਰ ਪੁਲੀਸ ਥਾਣੇ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ।ਪੁਲੀਸ ਵਿਚਲੇ ਸੂਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਢ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।" ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੌਤਮ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਜੀਮੇਲ ਖਾਤੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ 22 ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ ਤੇ ਇਸੇ ਦਿਨ ਤਿੰਨ ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦਾਂ ਨੇ

ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ 26 ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸੈਲਾਨੀ ਸਨ, ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਂਝ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਬਕਾ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਗੌਤਰ ਗੰਭੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਈਡੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਕੇਸ ਵਿਚ ਫਿਜੀ ਖਿਲਾ.ਫ ਛਾਪੇ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਐੱਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (54) ਨੇ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਿਜੀ ਖਿਲਾ.ਫ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਜਾਂਚ ਦੀ ਕੜੀ ਵਜੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ-ਐਨਸੀਆਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇ ਮਾਰੇ। ਫਿਜੀ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰੀਬ 12,000 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਬਣ ਗਈ ਸੀ।ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਨੋਇਡਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਦੇ ਪ੍ਰਮੋਟਰ ਡੀਕੇ ਗੋਇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੱਠ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਰੋਕਥਾਮ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫਿਜੀ ਕੇਂਦਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ 12,000 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਹੈ।ਨੋਇਡਾ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਦਰਜ ਐੱਫਆਈਆਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਈਡੀ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਫੰਡਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲ 'ਡਾਇਵਰਟ' ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਿਜੀ ਨੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ IIT ਦਾਖਲਾ ਸਮੇਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ 73 ਕੇਂਦਰ ਹਨ।

ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਪਟਿਆਲਾ ਹਾਊਸ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਤਹੱਵੁਰ ਰਾਣਾ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਰੱਦ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਪਟਿਆਲਾ ਹਾਊਸ ਕੋਰਟ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਤਹੱਵੁਰ ਰਾਣਾ ਵੱਲੋਂ ਦਾਇਰ ਪਟੀਸ਼ਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਲਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗੀ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ

ਨੇ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ (ਐਨਆਈਏ) ਅਤੇ ਰਾਣਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਕੀਲ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਨਆਈਏ ਨੇ ਇਸ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਂਚ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹੈ। ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਕਿ ਰਾਣਾ ਅਜਿਹੇ ਸੰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤਹੱਵੁਰ ਰਾਣਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ।64 ਸਾਲਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮੂਲ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤਹਵੁਰ ਰਾਣਾ ਤੇ 26/11 ਦੇ ਮੁੰਬਈ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਹਵਾਲਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ 18 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਐਨਆਈਏ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਜ਼ਿਸ਼, ਕਤਲ, ਅੱਤਵਾਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਜਾਅਲਸਾਜ਼ੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਉਤਰੇ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) :ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਉਤਰ ਆਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਦੱਸਿਆ। ਬੀ.ਬੀ.ਸੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 50501 ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 50 ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, 50 ਰਾਜ, 1 ਅੰਦੋਲਨ ਲਈ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਯੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ 250ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਸ਼ਿਕਾਗੋ, ਰ੍ਹੋਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਮੈਰੀਲੈਂਡ, ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ, ਟੈਨੇਸੀ, ਦੱਖਣੀ ਕੈਰੋਲੀਨਾ, ਮੈਨਹਟਨ,

ਬੋਸਟਨ, ਆਦਿ ਤੱਕ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕੀਤ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਭਾਗ, ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲ ਸੈਲਵਾਡੋਰ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਬਰੇਗੋ ਗਾਰਸੀਆ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਝਿਜਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਮਰੀਕੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਯੁੱਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੋ ਕਿੰਗਜ਼ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਿੰਗਾਪੁਰ 'ਚ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਤਰੱਕੀ, ਔਸਤ ਆਮਦਨ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧੀ

ਸਿੰਗਾਪੁਰ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਤਰੀ ਕੇ ਸ਼ਨਮੁਗਮ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜੇ ਔਸਤ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੀ ਜਨਗਣਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 2020 ਵਿੱਚ 25 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 41 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਡਿਗਰੀ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ 2000 ਵਿੱਚ 16.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਮਾਸਿਕ ਆਮਦਨ 2010-2020 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਹ 2010 ਵਿੱਚ 6,000 ਸਿੰਗਾਪੁਰੀ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 2020 ਵਿੱਚ 8,500 ਸਿੰਗਾਪੁਰੀ ਡਾਲਰ ਹੋ ਗਈ।ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੇਟਸ ਟਾਈਮਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ,ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਇੰਡੀਅਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਸਿੰਡਾ) ਦੇ ਦਾਨੀਆਂ, ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਕਹੀ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸ਼ਨਮੁਗਮ ਸਿੰਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 2020 ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ 2000 ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 38 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ।

ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਸਿਹਤ ਲਈ .ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਚੀਕੂ

ਚੀਕੂ ਦਿਖਣ ਵਿਚ ਆਲੂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਮਾਹਿਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਕੂ ਵਿਚ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਕੂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਂਗਨੀਜ, ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ।ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਚ ਇਸ ਲੇਟੇਕਸ ਤੇ ਟੈਨਿਕ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਲ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਚੀਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ: ਚੀਕੂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ, ਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼, ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਪਾਚਣ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਣ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ; ਚੀਕੂ ਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਸੇਵਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਣ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੇ ਜਖਮ ਨੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਰੋਕੂ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਨੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ; ਚੀਕੂ ਵਿਚ ਮੌਜਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਕ-ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਏ ; ਵਿਟਾਮਿਨ 3 ਅਤੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ, ਚੀਕੂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ; ਚੀਕੂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਕਟੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਚੀਕੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਫਾਈਬਰ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜਮੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਚੀਕੂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਯੂਜ਼ ਐਮਐਸ-26 ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਜ਼ਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ ਉਤਰਿਆ

ਮਾਸਕੋ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਸੋਯੂਜ਼ ਐਮਐਸ-26 ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਦਾ ਡਿਸੈਂਟ ਮੋਡੀਊਲ ਕਜ਼ਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋ ਰੂਸੀ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਅਲੈਕਸੀ ਓਵਚਿਨਿਨ ਅਤੇ ਇਵਾਨ ਵੈਗਨਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾਸਾ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਡੋਨਾਲਡ ਪੇਟਿਟ ਵਾਪਸ ਆਏ। ਰੋਸਕੋਸਮੋਸ ਦੁਆਰਾ ਲੈਂਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਓਵਚਿਨਿਨ, ਵੈਗਨਰ ਅਤੇ ਪੇਟਿਟ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਸੋਯੂਜ਼ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੁਲਾੜ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਵਾਰ ਰੂਸੀ, ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਯੂਜ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਈ.ਐਸ.ਐਸ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ 19 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਸੋਯੂਜ਼ ਐਮਐਸ-26 ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਜ਼ਾਖ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਰਿਆ। ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 11 ਸਤੰਬਰ, 2024 ਤੋਂ ਓਵਚਿਨਿਨ, ਵੈਗਨਰ ਅਤੇ ਪੇਟਿਟ, ਜੋ ਕਿ ਆਈ.ਐਸ.ਐਸ ਤੇ ਰਹੇ, ਨੇ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪੇਸਵਾਕ ਵਿੱਚ ਆਲ ਸਕਾਈ ਮਾਨੀਟਰ ਸਪੈਕਟਰੋਮੀਟਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਮੋਟਾਪਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਲੈ ਰਿਹੈ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ 'ਚ

ਮੋਟਾਪਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੁੰਗਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਆਦਿ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ, ਸਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਨਾਲ ਵੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 4-5 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ ਦਾ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦਿਆਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਉਪਾਅ ਇਉਂ ਹਨ:

× ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

× ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।

× ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

× ਤੇਲ, ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।

ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਬਦਲਾਓ ਦੀ। ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਬ੍ਰੇਨ ਸਟੋਨ, ਕੈਂਸਰ, ਅਨੀਂਦਰਾ, ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਟਾਇਮ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2000-2500 ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੋਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੰਕ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ। ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ

× ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਘੋਲ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਸਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

× ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜੌਂਅ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੌਂਅ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

× ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਹਲਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਓ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

× ਮੌਸਮੀ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਥੀ, ਪਾਲਕ, ਬਾਥੂ, ਚਲਾਈ, ਸਾਗ ਆਦਿ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

× ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਜੇ ਛੋਲੇ, ਮੂੰਗ ਦਾਲ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

× ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ ਲਓ। ਮੂੰਗੀ, ਛੋਲਾ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

× ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਓ।

× ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਨੀਰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

× ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਜੰਕ ਫੂਡ, ਕਚੌਰੀ, ਸਮੋਸੇ, ਪਿਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ। ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਓ। ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀ 500 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ 20 ਚਮਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।

× ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲਾ ਆਈਸੋਫਲੈਕਸ ਨਾਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

× ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।

× ਮੂਲੀ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ।

× ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਜੌਗਿੰਗ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ, ਰੱਸੀ ਕੁੱਦਣਾ, ਟਹਿਲਣਾ, ਘੁੰਮਣਾ ਆਦਿ ਕਸਰਤਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਫਲ ਖਾਓ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਸੀਂ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਖਣਿਜ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਉਂ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਮ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਚ, ਕਬਜ਼, ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਾ ਭਾਰੀਪਣ, ਆਂਤੜੀਆਂ 'ਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ, ਬਲਕਿ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੀਆਂ। ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਲਕਿ ਓਨਾ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਮੇਲ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੀਭ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਕਈ-ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਅਨੁਸਾਰ — ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਭੋਂਛਤ ਪਕਵਾਨਾ॥ ਉਪਜਤ ਰੋਗ ਦੇਹ ਤਿਨ ਨਾਨਾ॥ ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਨ-ਪਾਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਚਕ ਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਖਾਰੇ (ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਅਮਲੀ) ਮਾਧਿਅਮ ਵਿੱਚ। ਇਉਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਣ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਬੂਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੂਸ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਤਰਾ-ਅੰਗੂਰ-ਟਮਾਟਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੇਬ-ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਦ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਂਡਾ 45 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਕੇਲਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ, ਮੱਛੀ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ, ਆਲੂ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ-ਦਹੀਂ 2 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ, ਚਿਕਨ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸੂਅਰ ਆਦਿ ਦਾ ਮੀਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ (ਪੀਜ਼ਾ-ਬਰਗਰ) 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਇਸੇ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਂਝ, ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਮਿਲਾਈਏ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ। ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਗਲਤ ਮੇਲ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਮੇਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆ ਪਿਆ ਸੜਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਮੇਲ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ-ਚੌਲ, ਰਾਜਮਾਂਹ-ਚੌਲ, ਛੋਲੇ-ਚੌਲ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਟਾਰਚ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹੇਗਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੜ੍ਹੀ-ਚੌਲ, ਆਲੂ-ਫਲੀਆਂ, ਦਹੀਂ-ਚੌਲ, ਦੁੱਧ-ਕੇਲਾ (ਬਨਾਨਾ ਸ਼ੇਕ) ਆਦਿ ਦਾ ਮੇਲ ਵੀ ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਿਟਰਿਕ ਫਲ ਦਾ ਮੇਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਚਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਟਰਿਕ ਫਲ ਖਾ ਲੈਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਚਨ-ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਫਲ ਖਾਓ। ਜੇ ਕਈ ਫਲ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਪੈਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਇਕੱਠੇ ਖਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਸਿਟਰਿਕ ਫਲ — ਸੰਤਰਾ, ਮੌਸੰਮੀ, ਕਿਨੂੰ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਇਕੱਠੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ ਕੇਲਾ, ਅੰਜੀਰ, ਚੀਕੂ ਆਦਿ ਇਕੱਠੇ।
2. ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ।
3. ਤਰਬੂਜ਼-ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਫਲ ਨਾਲ ਨਾ ਖਾਓ।
4. ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਖਾਓ।
5. ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖਰੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
6. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਜੇ ਖਾਣੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ, ਫਿਰ ਅੱਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ ਰੁਕ ਕੇ ਸਟਾਰਚ ਖਾਓ; ਜਾਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਸਟਾਰਚ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ।
7. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਹਰੀਆਂ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ। ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ॥' ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਬਦ 'ਅਲਪ ਅਹਾਰ' ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪੇਟ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਰਮਨ ਨੇਚਰੋਪੈਥੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾ. ਲਿੰਡਲਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ — ਭੂਮੀ, ਆਕਾਸ਼, ਜਲ, ਅਗਨੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ (ਗੁਰੂ ਵਾਕ ਹੈ — 'ਪੰਚ ਤਤੁ ਸੁੰਨਹੁ ਪਰਗਾਸਾ' ਅਰਥਾਤ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਖਾਓ। ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਓ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਲੋਕ ਹੈ- 'ਭੋਜਨਾਂਤੇ ਵਿਸ਼ਮ ਵਾਰੀ', ਅਰਥਾਤ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ)। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ (ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮ) ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਕਦਮ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਵਜਰਾਸਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੋ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਲਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਿਊਣੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ-ਡੇਢ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਦਾ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਮੈਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਆਟਾ, ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇਸੀ ਖੰਡ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਗੁੜ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ ਸੇਂਧਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਵਰਤੋ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਭੁੱਕ ਕੇ ਖਾਓ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰੀ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰੀ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੰਝੂ, ਪਸੀਨਾ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣਾ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਅਸ਼ੁੱਧ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੇ ਅਤੇ ਉੱਨਤ ਪ੍ਰੌਦਯੋਗਿਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤਣਾਅਯੁਕਤ ਹਾਰਮੋਨਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਡਿਟਾਕਸ ਸਿਸਟਮ (ਨਿਕਾਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧ) ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਜਮਾਅ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕਾਨ, ਕਬਜ਼, ਸਰਵਾਈਕਲ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਗੈਸ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੈਵਿਕ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵ ਡੱਬਾਬੰਦ, ਪੈਕਟ ਬੰਦ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਯੋਗ, ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਟੌਕਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਰਤ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲਿਵਰ, ਗਾਲ ਬਲੈਡਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕਲੀਨਿੰਗ ਜਾਂ ਡਿਟੌਕਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੰਮੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਂਜ਼ਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਣੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਹਨ ਸਮਝੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਹ ਖੂਬਸੂਰਤ ਸਰੀਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਕਰੋ, ਉਸ ਦਿਨ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਸ, ਹਲਕੀ-ਪਤਲੀ ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ। ਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੰਖ ਪ੍ਰਕਸ਼ਾਲਣ, ਅਨਿਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁੰਜਲ, ਜਲਨੇਤੀ, ਰਬੜ ਨੇਤੀ, ਨੇਤਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੁੰਜਲ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਨਿਮਾ ਅਤੇ ਜਲ ਨੇਤੀ, ਰਬੜ ਨੇਤੀ, ਨੇਤਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਗਾ, ਥਕਾਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੋਖਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 'ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 6 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 80 ਫੀਸਦੀ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਜੋਨਿਵ੍ਰਿਤੀ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਸਰਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਹਿ ਕੇ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ, ਆਰਾਮਤਲਬੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਧੁੱਪ ਦੀ ਕਮੀ, ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਅ-ਗੁਰਦੇ, ਹਾਈਪੋਥਾਇਰਾਇਡਜ਼ਮ, ਕੈਂਸਰ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 600 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 800 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ 1000 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 25 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 1200 ਤੋਂ 1500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 1500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 25 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 1000 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਨੋਪਾਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਰੀਰ ਦਾ 99 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਹਾਰ-ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੀ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੋਖਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 'ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 6 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 80 ਫੀਸਦੀ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਜੋਨਿਵ੍ਰਿਤੀ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਸਰਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਹਿ ਕੇ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ, ਆਰਾਮਤਲਬੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਧੁੱਪ ਦੀ ਕਮੀ, ਕ੍ਰਾਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ-ਗੁਰਦੇ, ਹਾਈਪੋਥਾਇਰਾਇਡਜ਼ਮ, ਕੈਂਸਰ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਸਰਜਰੀ ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 600 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 800 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ 1000 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 25 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 1200 ਤੋਂ 1500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ:, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ 1500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

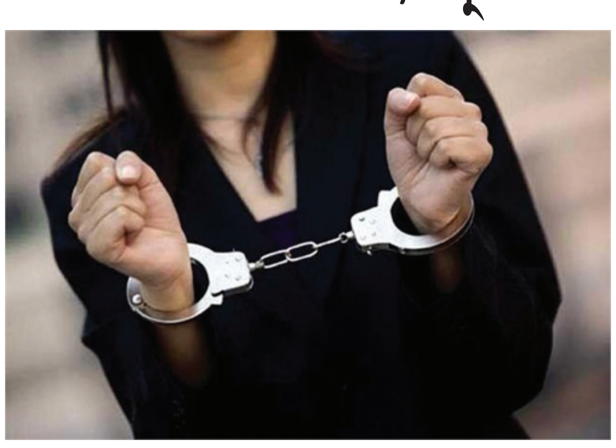
ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ

ਭੋਜਨ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਦੇ ਜਵਾੜੇ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ 'ਚ ਅਕੇਵਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਇਹ ਅਕੇਵਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਪਰ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਿਆ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਾ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਓ। ਕੁੱਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲਿਆ ਭੋਜਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਗੈਸ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਓ। ਬੀਤੇ ਹਫਤੇ ਅਸੀਂ ਸਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ 32 ਵਾਰ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਹੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ 3 ਲੀਟਰ ਲਾਰ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਚਿੱਥਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਪੇਟ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਗੈਸ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਤੇ ਨੇੜਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਜੈਲੁਸਿਲ, ਪੁਦੀਨ ਹਰਾ, ਈਨੋ ਫਰੂਟ ਸਾਲਟ ਆਦਿ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਕੇ ਗੈਸ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਘਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਬਰੇਕ ਲਗਾਉਣਾ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਹਟਾ ਕੇ ਬਰੇਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਚਿੱਥਦੇ ਤਾਂ ਪੇਟ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਗਲਣ-ਸੜਨ ਨਾਲ ਗੈਸ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਔਖੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਸ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੜਦ ਦਾਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਢੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਭਾਵ ਗੈਸ ਜਾਂ ਸੋਢੇ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਗੈਸ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਚ ਗੈਸ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਖਾਨਾ ਨਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੋਢੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਸਾਫ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੈਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਗੈਸ ਯੁਕਤ ਸੋਢੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਵੀ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਬੁਰਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਸੀ ਨਾ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ। ਭੋਜਨ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਚੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਮਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਂ ਬੱਚੇ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਗੈਸ ਵੀ ਬਣਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ 32 ਵਾਰ ਭੁੱਲਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਲੋਕ, ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ, ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦੀ ਕਵਿਤਾ ਜੋ 20 ਸਕਿੰਟ ਦੀ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਾਹੀ ਨਾਲ ਉਚਾਰੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗਰਾਹੀ ਚਿੱਥੋ। ਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੋਟਾਪਾ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਲੀਭਾਂਤ ਜਾਣੂ ਹਾਂ। ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਜ਼ਲੇ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ 'ਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤਾ-ਉਮਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ 32 ਵਾਰ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜ਼ਾਲਮ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਵਿਆਹ

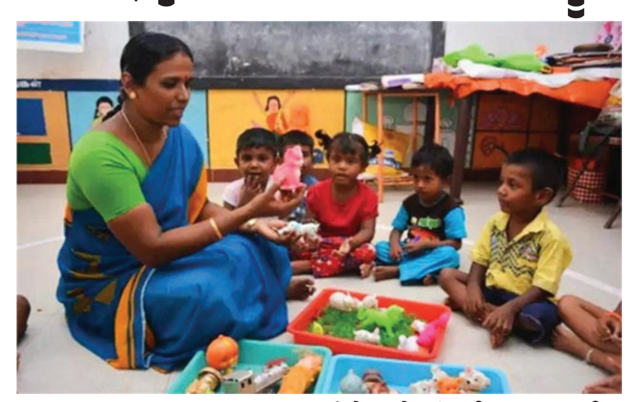
ਚਰਖੀ ਦਾਦਰੀ , 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਚਰਖੀ ਦਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਪੁਲਿਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਾਰਡ ਨੰ. ਦੇ ਕਬੀਰ ਨਗਰ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਆਰਤੀ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ 12ਵੇਂ ਵਾਸੀ, ਦਾ ਵਿਆਹ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਦਰੀ ਦੇ ਰੋਹਤਕ ਦੇ ਭਗਵਤੀਪੁਰ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ।ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਕਬੀਰ ਨਗਰ, ਵਾਰਡ ਨੰ. ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ 12. ਮ੍ਰਿਤਕਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਰਤੀ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 26 ਸਾਲ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਰੋਹਤਕ, ਦਾਦਰੀ ਦੇ ਪਿੰਡ ਭਗਵਤੀਪੁਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਣ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਕਲੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੀਐਸਪੀ ਧੀਰਜ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵੀ ਮੌਕੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਫਐਸਐਲ ਟੀਮ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁੜਗਾਓਂ ਆਈ ਨਾਈਜੀਰੀਅਨ ਔਰਤ, ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ



ਗੁੜਗਾਓਂ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :: ਗੁੜਗਾਓਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਨਾਈਜੀਰੀਅਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁੜਗਾਓਂ ਆਈ ਸੀ। ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ @ਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ। ਫਿਲਹਾਲ ਪੁਲਿਸ ਦੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਵੀਜ਼ੇ @ਤੇ ਭਾਰਤ ਆਈ ਸੀ। ਸੈਕਟਰ-53 ਥਾਣਾ ਇੰਚਾਰਜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਇਹ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਇਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।ਪੁਲਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਕਟਰ-53 ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਸੀ ਕਿ ਗੁੜਗਾਓਂ ਦੇ ਸੈਕਟਰ-53 ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਈਜੀਰੀਅਨ ਔਰਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਗੁੜਗਾਓਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ @ਤੇ ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਲਗਭਗ 3:45 ਵਜੇ, ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ @ਤੇ, ਸੈਕਟਰ 53, ਸੈਕਟਰ 54 ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਰਸ ਬਿਲਡਟੈਕ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਜਿਸ ਔਰਤ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ $4$1 ਬਰਾਮਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਗਜ਼ਟਿਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਔਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਥਾਣਾ ਇੰਚਾਰਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਤੋਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮਹਿਰੌਲੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੁਲਿਸ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ @ਤੇ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਵੇਗੀ।

ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭਰੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀਆਂ ਅਸਾਮੀਆਂ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸੈਣੀ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ



ਗੁੜਗਾਓਂ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀਆਂ 7,005 ਖਾਲੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ 25,962 ਅਸਾਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2,549 ਅਸਾਮੀਆਂ ਖਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਲਪਰਾਂ ਦੀਆਂ 25,450 ਅਸਾਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 4,439 ਅਸਾਮੀਆਂ ਖਾਲੀ ਹਨ।ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਬਜਟ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਕਾਂਗਰਸ ਵਿਧਾਇਕ ਪੂਜਾ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ ਕਿ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਕਦੋਂ ਭਰੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ @ਤੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਰੂਤੀ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਖਾਲੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਸੀ। ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਸੀ।ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ 7,77 ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 531 ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 200 ਡਾਕਟਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਰਾਜ ਵਿੱਚ 200 ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਸਦੀਕ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

26/11 ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ 'ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਪੁਲਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡੀਐਸਪੀ ਨਿਯੁਕਤ

ਮੁੰਬਈ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :- ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 26/11 ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ @ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਪੁਲਸ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਅੰਬਾਦਾਸ ਪਵਾਰ ਦੀ ਵਿਧਵਾ ਕਲਪਨਾ ਪਵਾਰ ਨੂੰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨਰੀ ਡਿਪਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਆਫ਼ ਪੁਲਸ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ। ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇਵੇਂਦਰ ਫੜਨਵੀਸ ਨੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ। ਕਲਪਨਾ ਪਵਾਰ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ,÷ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੇਰੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਸਾਬਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੈ।÷ਸ਼ਹੀਦ ਅੰਬਾਦਾਸ ਪਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰੀ ਲਈ ਪੁਲਸ ਮੈਡਲ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੁੰਬਈ @ਚ 26 ਨਵੰਬਰ 2008 ਨੂੰ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ @ਚ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਪਵਾਰ ਰਾਤ ਦੀ ਡਿਊਟੀ @ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ @ਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਵਾਰ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਛਤਰਪਤੀ ਸ਼ਿਵਾਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਟਰਮੀਨਸ (3♥$“) @ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੋਲੀਬਾਰੀ @ਚ ਸਰਕਾਰੀ ਰੇਲਵੇ ਪੁਲਸ (ਜੀਆਰਪੀ) ਦਾ ਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਵਾਰ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਰਾਈਫਲ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ @ਤੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾਈ ਪਰ ਇਸ ਹਮਲੇ @ਚ ਪਵਾਰ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਗਈ। ਮੁੰਬਈ @ਚ 26/11 ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ @ਚ ਕੁੱਲ 166 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ।

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਮਹਿਲਾ ਏ ਐਸ ਆਈ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ, ਕੁੜੀ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲੀ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਦੀ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ: 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਮਹਿਲਾ ਸਹਾਇਕ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਏਐਸਆਈ) ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਲੜਕੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਰਦੀ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੜੀ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਸੀ।ਲੜਕੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਂਚਲ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਹੋਵਾ ਦੇ ਦੀਵਾਨਾ ਪਿੰਡ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਆਂਚਲ ਨੇ ਬੀ.ਐਸ.ਸੀ. ਤੱਕ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਰੀਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀਆਂ ਕਈ ਰੀਲਾਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ @ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਭੈਣ ਹਨ। ਉਹ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨਣ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ।ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਹੋਵਾ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜਕੀ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਗੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਦਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪਿਹੋਵਾ ਵਿਖੇ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ। ਮਾਂ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਧੀ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਆਂਚਲ ਨਾਲ ਗਈ ਸੀ। ਆਂਚਲ ਹਰਿਆਣਾ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਂਚਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਤੁਰੰਤ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਏਐਸਆਈ ਦਿਲੇਰ ਨੇ ਆਂਚਲ ਨੂੰ ਥਾਣੇ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ। ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡਿਊਟੀ @ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਪਿਹੋਵਾ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ @ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ।ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਏਐਸਆਈ ਦਿਲੇਰ ਨੇ ਆਂਚਲ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਮੰਗਿਆ। ਇਸ @ਤੇ ਆਂਚਲ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਘਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਆਂਚਲ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਡਿਊਟੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕੇਯੂਕੇ (ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ) ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ™”™ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਂਚਲ ਦਾ ਝੂਠ ਫੜਿਆ ਗਿਆ। ਆਂਚਲ ਬਿਨਾਂ ਵਰਦੀ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਹਿਲਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।

ਕੈਨੇਡਾ ਫ਼ੈਡਰਲ ਚੋਣਾ: ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਮਘਾਇਆ, ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੋਟਰਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਿਆ ਸਾਥ

ਵੈਨਕੂਵਰ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਸਰੀ ਸੈਂਟਰ ਸੰਸਦੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਚੋਣ

ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਮਘਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਸਮੇਤ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨਾਲ ਡੋਰ-ਟੂ-ਡੋਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੋਣਾਂ @ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ।ਇਸੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਰੀ-ਪੈਨੋਰੋਮਾ ਤੋਂ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਬ੍ਰਾਇਨ ਟੈਪਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਰੋਨਾ ਟੈਪਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ ਸਥਿਤ ਚੋਣ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰਾਂ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜਾਈ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਟੈਪਰ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਲਿਬਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੂਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਉਮੀਦਵਾਰ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿਲਾਸਪੁਰੀਆ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ, ਜਗਦੀਪ ਸੰਧੂ, ਰਣਜੀਤ ਗਿੱਲ, ਗੈਰੀ ਪੁਰੇਵਾਲ, ਮਾਊਸਿਸ, ਇਕਬਾਲ ਸੰਧੂ, ਬਲਬੀਰ ਢੱਟ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

120 ਲੀਟਰ ਲਾਹਣ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਕਾਬੂ

ਸਮਾਣਾ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਸੀ.ਆਈ.ਏ ਸਟਾਫ ਪੁਲਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 120 ਲੀਟਰ ਲਾਹਣ ਸਣੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਉਸ ਖਿਲਾਫ ਐਕਸਾਈਜ ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਧਰਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁਲਜਮ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਮਰੋੜੀ ਵਜੋਂ ਹੋਈ। ਮਾਮਲੇ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੀ.ਆਈ. ਏ ਸਟਾਫ ਦੇ ਏ.ਐਸ.ਆਈ. ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲਸ ਪਾਰਟੀ ਸਣੇ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਪਿੰਡ ਸੋਧੇਵਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਕਿ ਮੁੱਖਬਰ ਵੱਲੋ ਇਤਲਾਹ ਮਿਲੀ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ,

ਦੇਸ਼ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖਾਦੀ ਨੇ 1.7 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਕੇ ਬਣਾਇਆ ਰਿਕਾਰਡ

ਮੁੰਬਈ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :- ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਦੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਉਦਯੋਗ ਖੇਤਰ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 11 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੂਜਨੀਕ ਬਾਪੂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਖਾਦੀ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਸਗੋਂ @ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਭਾਰਤ@ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2024-25 ਦੌਰਾਨ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 11 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਦੀ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ 447 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ 347 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 49.23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਲੱਖਾਂ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੇਂਦਰੀ ਖਾਦੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਉਦਯੋਗ ਮੰਤਰੀ ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਵੀਆਈਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਲ 2047 ਤੱਕ @ਵਿਕਸਤ ਭਾਰਤ@ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਪੂਜਨੀਕ ਬਾਪੂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਗਰੰਟੀ, ਐਮਐਸਐਮਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਖਾਂ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2013-14 ਵਿੱਚ ਖਾਦੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਉਦਯੋਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ 26109.07 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸੀ, ਪਰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2024-25 ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਗੁਣਾ 347 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧ ਕੇ 116599.75 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਯੂਪੀਏ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2013-14 ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ 31154.19 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸੀ, ਪਰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2024-25 ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧ ਕੇ 170551.37 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੋ ਗਈ।

ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਹੁਲਾਰਾ ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ™੭93 ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵੀਆਈਸੀ ਦੇ 18 ਵਿਭਾਗੀ ਅਤੇ 17 ਗੈਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ 743904 ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 57.45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 5 ਲੱਖ ਖਾਦੀ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਸਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਦੀ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੇ ਮਿਹਨਤਾਨੇ ਵਿੱਚ 275 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖਾਦੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਉਦਯੋਗ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2013-14 ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 1.30 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਲ 2024-25 ਵਿੱਚ ਵਧ ਕੇ 1.94 ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਏ। ਗ੍ਰਾਮ ਉਦਯੋਗ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ™੭93 ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2021-22 ਵਿੱਚ 25.65 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2025-26 ਵਿੱਚ 60 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਕੌਮੀ ਬੁਲਾਰੇ ਜੈਵੀਰ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਮੋਦੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਕੌਮੀ ਬੁਲਾਰੇ ਜੈਵੀਰ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨਾਲ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਧੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਕ ਭਾਵੁਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ,@@ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਨਵਾਜਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।@@ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ,@@ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਅਤੇ ਅਕਸ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਪਿਆਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝਲਕਦਾ ਹੈ

ਆਲਰਾਊਂਡਰ ਸ਼ਿਵਮ ਦੂਬੇ ਨੇ 10 ਉੱਭਰਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ 7 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਦਾ ਕੀਤਾ ਐਲਾਨ

ਚੇਨਈ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) :: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰਫ਼ਨਮੌਲਾ ਸ਼ਿਵਮ ਦੂਬੇ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ 10 ਉਭਰਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 70,000 ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਇੰਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਲੀਗ (ਆਈਪੀਐਲ) ਵਿੱਚ ਚੇਨਈ ਸੁਪਰ ਕਿੰਗਜ਼ (ਸੀਐਸਕੇ) ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਬੇ ਨੇ ਇੱਥੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਪੋਰਟਸ ਜਰਨਲਿਸਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਟੀਐਨਐਸਜੇਏ) ਦੇ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਦੂਬੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਰਸਕਾਰ ਟੀਐਨਐਸਜੇਏ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 30,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦੂਬੇ ਨੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹਾ, ÷ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਮ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਇਸ ਥਾਂ @ਤੇ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਡਾ. ਬਾਬਾ (ਟੀਐਨਸੀਏ ਸਕੱਤਰ) ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ (ਇਵੈਂਟ) ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਯਤਨ ਹੈ।÷ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਸੀਐਸਕੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਾਸ਼ੀ ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਟੀ-20 ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ 2024 ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇ ਇਸ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ÷ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਣ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ,÷ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਰਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਪਰ ਮੈਂ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ @ਤੇ ਦੂਜੇ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ। ਸਮਾਗਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਰਹੇ ਦੂਬੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, @@ਇਹ 30,000 ਰੁਪਏ ਛੋਟੀ ਰਕਮ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।÷ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇਨਾਮ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਬੀ ਅਭਿਨੰਦਨ (ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ), ਕੇਐਸ ਵੇਨੀਸ਼ਾ ਸ੍ਰੀ (ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ), ਮੁਥੁਮੀਨਾ ਵੇਲੈਸਾਮੀ (ਪੈਰਾ ਅਥਲੈਟਿਕਸ), ਸ਼ਮੀਨਾ ਰਿਆਜ਼ (ਸਕੁਐਸ਼), ਜੈਅੰਤ ਆਰਕੇ, ਐਸ ਨੰਦਨਾ (ਦੋਵੇਂ ਕ੍ਰਿਕਟ), ਕਮਲੀ ਪੀ (ਸਰਫਿੰਗ), ਆਰ ਅਬਿਨਾਯਾ, ਆਰਸੀ ਜਿਤਿਨ ਅਰਜੁਨਨ(ਦੋਵੇਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ) ਤੇ ਏ ਤਕਸ਼ਨਾਥ (ਸ਼ਤਰੰਜ) ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ 'ਤੇ ਐਲ ਜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ- ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ

ਪਹਿਲਗਾਮ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ(ਪ.ਪ.) : ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਨੀਆਂ @ਤੇ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਾਰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 12 ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਘਟਨਾ

ਉਦੋਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਸੈਲਾਨੀ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਟੀਆਰਐੱਫ (ਦਿ ਰੇਸਿਸਟੈਂਸ ਫਰੰਟ) ਨੇ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਉਪ ਰਾਜਪਾਲ ਮਨੋਜ ਸਿਨਹਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਹਮਲੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ

ਖੰਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਕੱਪਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਹ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਖੀਰ ਵਰਗੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਪਕਵਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਧੂਰੇ ਹਨ। ਖੰਡ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਚ ਖਰਾਬ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦਾ ਵਧਣਾ ; ਕਈ ਖੋਜਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖਰਾਬ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ; ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਯਾਨੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ; ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਦੇ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਏ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਈਟ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਕੈਵਿਟੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਟੌਫੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੈਵਿਟੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆ ; ਇਕ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

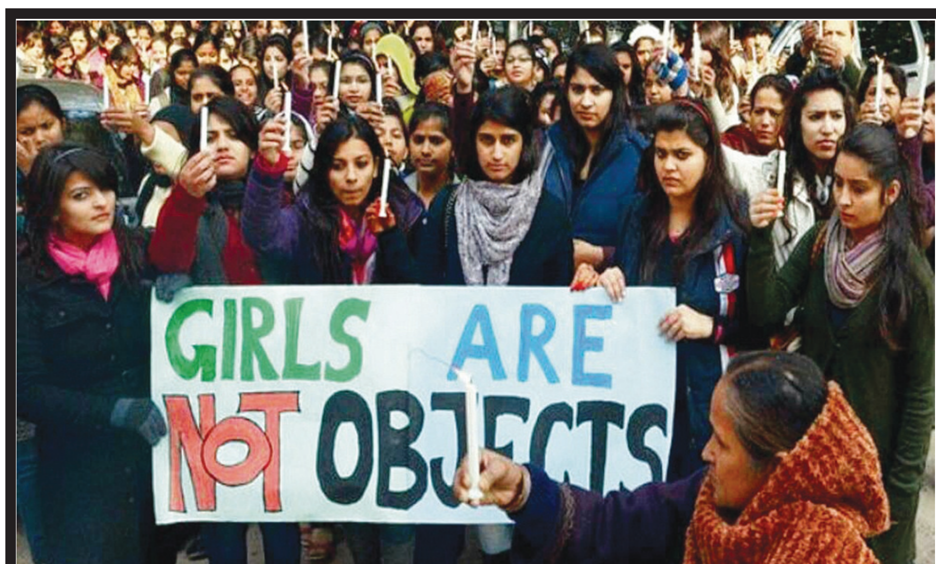
ਪਾਚਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਚਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਢਿੱਡ ਫੁਲਣਾ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ, ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ

ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਪਹਿਰਾਵੇ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘਰ-ਕੋਠੀ, ਕਾਰ, ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਆਦਿ ਤੱਕ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਨਾਂਮਾਤਰ ਸਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਸਾਡੇ ਪੀਰਾਂ-ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਸਾਧੂਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਪਰ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ। ਉਹ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫਾਲਤੂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਸਨ। ਉਹ ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲ ਨਾ ਦੁਖ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਰੱਬ ਦਾ ਬੰਦਾ ਸਾਡੇ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਆ ਗਈ। ਬਲਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਬੇਟਾ/ ਬੇਟੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਧੱਕੇ ਧਕਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਵਾਂਗ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਣ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਪੇਂਟਰ ਜਾਂ ਸਕੈੱਚ ਆਰਟਿਸਟ ਬਣਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਬਣੇ। ਉਸ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਕਲਾਕਾਰ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਲਵੇ ਪਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰੂਹ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਰਹੇਗਾ। ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਟੋਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਹਾਂ ਵੱਡਿਆਂ-ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਤਪ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਰੋਅਬ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਨੋਰੋਗੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਣ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਮਕਸਦ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਖ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਿਰਜਕ ਹੈ ਪਰ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੇ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਮਨ ਵਿਚਾਰਾ ਟਿਕਾਅ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਸਾਦੀ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੁਖੈਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੀਏ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੇ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਕਾਰਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਜਣ-ਫੱਬਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੀ ਰੁਚਿਤ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ, ਸੰਵਾਰਨ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵੱਲ। ਸਾਡੇ ਰੋਗ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁਖ਼ਤਾ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ, ਦਿਖਾਵੇ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਧਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਭਰ ਜਾਵੇ ਆਓ! ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰਲ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਦੌੜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਮਸਨੂਈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹ ਚਿਰੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਕੀਮਤੀ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ।

ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਮਸਲੇ

ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਵੀਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਆ ਨੀਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਦਿਖਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਰਗੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਕਮ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਯੂਜੀਸੀ) ਨੇ ਮੁਲਕ ਭਰ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ 'ਬੇਟੀ ਬਚਾਓ ਬੇਟੀ ਪੜ੍ਹਾਓ' ਦੇ ਲੋਗੋ, ਭਾਵ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ। ਕੇਂਦਰੀ ਹਕੂਮਤ ਵੱਲੋਂ ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਖੋਹਣ ਦੀ ਇਹ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ; ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ 2023 ਵਿਚ ਜੀ-20 ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਪਹਿਲੀ ਦਸੰਬਰ 2023 ਨੂੰ ਯੂਜੀਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਸੈਲਫੀ ਪੁਆਇੰਟ ਦੀ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਵੱਡ-ਅਕਾਰੀ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਲਾ ਕੇ ਸੈਲਫੀ ਪੁਆਇੰਟ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਭਾਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੌਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ-2020 ਤਹਿਤ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਉਹੀ ਖ਼ਦਸ਼ੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਬਤ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਜਮਹੂਰੀ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਇਨਸਾਫਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੇ ਖਰੜੇ ਦੇ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਨੀਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾਵੇਗੀ। ਇਸ 'ਚ ਕੋਈ ਦੋ ਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚਲਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੀ ਉੱਚ ਪਾਏ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਹ ਦਾਅਪੇਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦਾ ਗਲ ਘੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਆਸੀ ਏਜੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਬਣਾਏ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਜ਼ਾਦ ਸੋਚ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਰੰਗੀ ਸੋਚ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕਰੰਗੀ ਸੋਚ ਠੋਸਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੰਘੇ ਵਰ੍ਹੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਆਏ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲੱਗਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੋਟੀ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਾਇੰਸ ਨੂੰ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਯੂਏਪੀਏ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਇੱਕੱਤਰਤਾ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਏ ਗਏ। ਪਿਛਲੀ ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ 20000 ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ ਠੋਕ ਦਿੱਤਾ ਭਾਵੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਿੱਲੀ ਨੇੜਲੀ ਅਸ਼ੋਕਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇਣਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਭਾਜਪਾ ਵਲੋਂ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਨਾਲ 2019 ਵਿਚ ਚੋਣਾਂ ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਹਣ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਬਾਈ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਹਕੂਮਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿਖਾਈ ਕਾਰਕਰਦਗੀ 'ਚ ਕੋਈ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ 'ਚ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ, ਤਬਾਦਲੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ, ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਹਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਕੀਮ ਬਣਾ ਕੇ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੜਤਾਲ ਉਪਰੰਤ ਸਰਕਾਰ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗਰਾਂਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਜੀਸੀ ਐਕਟ-1956 ਤਹਿਤ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਯੂਜੀਸੀ ਅਜਿਹਾ ਅਦਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਜ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਤੇ ਸਿਲੇਬਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਇਹਦੇ ਮਿਆਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਫੀਸਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ, ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲੇਟ ਕਰ ਕੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮਿਆਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਅਧੀਨ ਇਸ ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰ ਅਦਾਰੇ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਾਹਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਕਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਹੁਣ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਕੌਣ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਉੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਵੀ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਾਂਗ ਸਾਡੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅੰਦਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ 'ਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਪਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕਾਂ ਵਿਚ ਦਰਜ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਲੱਖਣ ਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਅੰਦਰ ਦਰਜ ਇਸ ਮੱਦ ਤਹਿਤ ਮੁਲਕ ਦੀ ਏਕਤਾ, ਅਖੰਡਤਾ, ਅਮਨ-ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਮੁਆਸ਼ਰੇ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰੇ ਭਾਂਪਦਿਆਂ ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੋਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਆਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ਧ੍ਰੋਹ ਵਾਲੀ ਧਾਰਾ 124 ਤਹਿਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਮ ਰੂਪ 'ਚ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਧਾਰਾ 295 ਤਹਿਤ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕਾਉਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਇਸ ਆਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਮੜ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਮਤਲਬ, ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿਚਲੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਰਹਿਮੋ-ਕਰਮ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰਵੇਖਣ ਜਾਂ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅੰਦਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਵੀਡਨ ਦੀ ਗੋਥਨਬਰੀ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੀ-ਡੈੱਮ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅੰਦਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦਾ ਅੰਕੜਾ 179 ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਹੇਠਲੇ 30 ਫੀਸਦੀ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2 ਫਰਵਰੀ 2023 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ 0 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1 ਅੰਕ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੇ 0.38 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ 0.43 ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਵੀ-ਡੈੱਮ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਨੇ ਜਿਹਨਾਂ ਮੱਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ: ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਖ਼ੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰੀ, ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੋਖੋਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੌਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ 70ਵਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਭਾਵ 1975 ਦੀ ਇੰਦਿਰਾ ਗਾਂਧੀ ਸਰਕਾਰ ਵੇਲੇ ਥੋਪੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਹੋਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਉੱਪਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਆਰਐੱਸਐੱਸ-ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਬਿਆਨਿਆ ਸੀ। ਮੁਲਕ ਭਰ ਦੀਆਂ ਇਨਸਾਫ ਪਸੰਦ ਤੇ ਜਮਹੂਰੀ ਤਾਕਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੱਥ ਅੱਡੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਉਹ ਮੁਲਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਾਣ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਜਪਾ ਹਕੂਮਤ ਸੀ 2020 ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਨਵੀਂ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਆ ਨੀਤੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿਲਾਫ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋ ਰਹੇ ਜੁਰਮਾਂ ਵਿਚ ਬੇਹਿਸਾਬ ਵਾਧਾ

ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦਈ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਘਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਚੁਣਨ ਲਈ ਅਣਖ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੀ ਦਾਜ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਜਿਊਂਦਾ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਾਲ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਭਰੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਟਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਹਵਾਈ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਤੱਥ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕੌਮੀ ਅਪਰਾਧ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਲ 2022 ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕੁੱਲ 4.45 ਲੱਖ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜੋ 2021 ਅਤੇ 2020 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਪਤੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਛੇੜਖਾਨੀ, ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਰਫ ਉਹ ਅਪਰਾਧ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਨਿਕੰਮੀ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਪਰਾਧ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਾਕਮ ਅਤੇ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀ ਬੜੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਉਣ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਬਹਾਨੇ ਘੜਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਅਪਰਾਧ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 2022 ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ 65743 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 45331, ਰਾਜਸਥਾਨ 45058, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ 34731 ਅਤੇ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 32765 ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਕੌਮੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਹੈ। 2022 ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ 14247 ਪਰਚੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਔਸਤ 144.4 ਹੈ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਔਸਤ 66.4 ਤੋਂ ਚੋਖੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਿਰਫ 2022 ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ 1204 ਪਰਚੇ ਦਰਜ ਹੋਏ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁੱਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ 31% ਹੈ! ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ ਹਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਔਰਤਾਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਤੱਥ ਵੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ 6176 ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਲੁਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁਜਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਰਲੇ-ਟਾਵੇਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲਟਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ। ਭਾਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 375 ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ 18-49 ਸਾਲ ਦੀਆਂ 83% ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਔਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪੱਛੜੀਆਂ ਜਗੀਰੂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹਾਵੀ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਗ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ, ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਤਾ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਤੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਊਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਉੱਪਰ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਲੱਖ ਕੁੜੀਆਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਣਖ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਤਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੱਧਯੁਗੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜੋਕੇ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਭੈੜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਜੀਬ ਮਿਲਗੋਭਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਿੱਜੀ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਣਸ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਦੀ ਵਸਤ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਹੀ ਅਲਾਮਤ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਣਸਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਿਸਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਮਾਂ, ਗਾਣਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰਫ ਭੋਗਣ ਲਾਇਕ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਵਜੋਂ ਹੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਲਮਾਂ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਲਿੰਗ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਇਨਸਾਨੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਰਜ ਕਰ ਕੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗੇ ਸਬੰਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੱਥੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪੋਰਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੀ ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਨਮਾਨ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਗੀਰੂ ਅਤੇ ਸਰਮਾਏਦਾਰਾ ਔਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਗਲਬੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਤਿੱਖੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰੈਪਰ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਇਆ ਪਿਆਰ ! ਵਾਇਰਲ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਖੁਲਾਸਾ

ਮੁੰਬਈ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਰੈਪਰ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੀਤਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਰਕੇ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਨ ਕਿ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਮਾਡਲ ਐਮਾ ਬਕਰ ਨੂੰ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਲ ਮਿਲਿਆ ਜਦੋਂ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਐਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਐਮਾ ਬਕਰ ਇੱਕ ਮਿਸਰੀ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਲਗਭਗ 2.67 ਲੱਖ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਹਨ। ਐਮਾ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਆਰਟਵਰਕ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਐਮਾ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਲੋ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਆਸਅਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਵਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਐਮਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜਨਮਦਿਨ ਮਨਾਇਆ। ਇਸ ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਐਮਾ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਪੋਸਟ ਆਈ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ। ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਸ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ। ਇੱਕ ਯੂਜ਼ਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, 'ਜਨਮਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ ਐਮਾ', ਦੂਜੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ', ਕਈ ਯੂਜ਼ਰਸ ਨੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਾਲੇ ਇਮੋਜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕੀਤੀ ਕਿ 'ਹਨੀ ਭਾਜੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ'। ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਐਮਾ ਬਕਰ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਧਮਾਲ ਮਚਾਉਣਗੇ ਸਲਮਾਨ, ਦਿ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਬਿਗ ਵਨ ਯੂਕੇ ਟੂਰ ਦਾ ਹੋਇਆ ਐਲਾਨ

ਮੁੰਬਈ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਰਸਟਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਟਾਰਡਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੇ ਪਰਦੇ 'ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਫੈਨ ਫਾਲੋਇੰਗ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਹਰ ਮੋੜ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਸਲਮਾਨ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਕਸ ਆਫਿਸ 'ਤੇ ਦਬਦਬਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਹੁਣ ਭਾਈਜਾਨ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਧਮਾਲ ਮਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਜਲਦੀ ਹੀ 'ਦਿ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਬਿਗ ਵਨ ਯੂਕੇ ਟੂਰ' ਰਾਹੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਦੇ ਕਰਿਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹੁਣ ਉਹ 'ਦਿ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਬਿਗ ਵਨ ਯੂਕੇ ਟੂਰ' ਰਾਹੀਂ ਲਾਈਵ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਾਈਨਅੱਪ ਦੇ ਨਾਲ। ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਟੂਰ ਹੁਣ ਯੂਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਲਮਾਨ 4 ਮਈ ਨੂੰ ਮੈਨਚੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕੋ-ਓਪ ਲਾਈਵ ਅਤੇ 5 ਮਈ ਨੂੰ ਲੰਡਨ ਦੇ ਓਵੀਓ ਅਰੇਨਾ ਵੈਂਬਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਟਿਕਟਾਂ ਹੁਣ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਨਾਲ ਇਸ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਸਲਮਾਨ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ 'ਦਿ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਬਿਗ ਵਨ ਯੂਕੇ ਟੂਰ' ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਜਾਦੂ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਬਣਿਆ ਮਸ਼ਹੂਰ ਜੋੜਾ, ਨੰਨ੍ਹੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸੁਣਾਈ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ

ਮੁੰਬਈ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਜ਼ੈਕਰੀ ਲੇਵੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਮੈਗੀ ਕੀਟਿੰਗ ਦਾ ਘਰ ਕਿਲਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਉਠਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੇ 2 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਮੈਗੀ ਕੀਟਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਪਿਆਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਉਸਨੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੋਸਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਪੁੱਤਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਪਿਆਰੀ ਜਿਹੀ ਡਰੈੱਸ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ- '2025 ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼।' ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਪੋਸਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋੜੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈਨਸਨ ਏਜ਼ਰਾ ਲੇਵੀ ਪੁਘ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਦਸੰਬਰ 2024 ਵਿੱਚ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੋਸਟ ਰਾਹੀਂ, ਜ਼ੈਕਰੀ ਲੇਵੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਤੇ ਮੈਗੀ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਸਨੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਬੀਚ ਦੀ ਇੱਕ ਪਿਆਰੀ ਤਸਵੀਰ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਵਾਲੀ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੇ ਲਿਖਿਆ- 'ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।' ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

'ਸ਼ੌਂਕੀ ਸਰਦਾਰ' ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਨੇ ਮਚਾਈ ਧਮਾਲ- ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਛਾਏ 'ਸ਼ੇਰ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ' ਤੇ 'ਚੁੰਨੀ'

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਬਹੁਤ ਉਡੀਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ 'ਸ਼ੌਂਕੀ ਸਰਦਾਰ' ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਏ 2 ਗੀਤਾਂ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 'ਜ਼ੀ ਮਿਊਜ਼ਿਕ' ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬੈਨਰ ਹੇਠ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ। ਫਿਲਮ ਦੇ ਗੀਤ 'ਸ਼ੇਰ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ' 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਬੱਬੂ ਮਾਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਰੰਧਾਵਾ ਦੋ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ, ਜਨੂੰਨ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀ ਟੌਹਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ 5.2 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਊਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਬੰਧਨ ਦਾ ਇਕ ਭਾਵੁਕ ਗੀਤ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਜਲਦ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿਚ ਇਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਮੋੜ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜਾ ਗੀਤ 'ਚੁੰਨੀ', ਜਿਸ 'ਚ ਬੱਬੂ ਮਾਨ ਤੇ ਹਸ਼ਨੀਨ ਚੌਹਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰੀ ਆਨ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਹੈ, ਨੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਟਰੈਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਚੌਥੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟਰੈਂਡ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਿਲਮ ਲਈ ਵਧ ਰਹੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਕੇਦਾਰਨਾਥ ਰਤਨ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਈਸ਼ਾਨ ਕਪੂਰ, ਸ਼ਾਹ ਜੰਡਿਆਲੀ ਅਤੇ ਧਰਮਿੰਦਰ ਬਟੌਲੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਫਿਲਮ 'ਸ਼ੌਂਕੀ ਸਰਦਾਰ' 'ਚ ਬੱਬੂ ਮਾਨ, ਗੁਰੂ ਰੰਧਾਵਾ, ਹਸ਼ਨੀਨ ਚੌਹਾਨ ਤੇ ਗੁੱਗੂ ਗਿੱਲ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ 'ਚ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਲਮ ਐਕਸ਼ਨ, ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਰੋਮਾਂਸ ਦੇ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜੀਵੰਤ ਭਾਵਨਾ 'ਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। 'ਸ਼ੌਂਕੀ ਸਰਦਾਰ' 16 ਮਈ, 2025 ਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ 'ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਗਾਣੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਫਿਲਮ ਇਕ ਬਲਾਕਬਸਟਰ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

Printed & Published by Amritpal Singh Printed at I.G. Printers, Pvt Ltd 104, DSIDC, Complex Okhla Industrial Area Phase-I New Delhi-110020 Keepr Jagpal Singh Published at office Daily Educator, 104 DSIDC, Okhla Industrial Area Phase-I, New Delhi .Owner : Jagjit Singh Dardi, Editor Harpreet Singh, PRGI (RNI) Regd. N0.42998/1985

ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਆਈ.ਜੀ. ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ 104, ਡੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਓਖਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ ਫੇਜ਼-1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110020 ਕੀਪਰ ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਦਫ਼ਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਜੂਕੇਟਰ 104, ਡੀ.ਐਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਸੀ. ਓਖਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ, ਫੇਜ਼-1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। (ਮਾਲਕ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ), ਐਡੀਟਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, PRGI (RNI) Regd. N0.42998/1985

ਚੰਨ ਵਾਂਗ ਚਮਕੀ ਚਾਂਦ ਬਰਕ

ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਿੱਤਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਦਾਕਾਰਾ ਚਾਂਦ ਬਰਕ ਪੰਜਾਹਵਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਫਿਲਮ ਜਗਤ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ ਪਛਾਣਿਆ ਚਿਹਰਾ ਸੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਰਣਵੀਰ ਸਿੰਘ ਉਸ ਦਾ ਪੋਤਾ ਹੈ।

ਚਾਂਦ ਬਰਕ ਨੇ ਰਾਜ ਕਪੂਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਮ 'ਬੂਟ ਪੌਲਿਸ਼' ਵਿੱਚ ਚਾਚੀ ਕਮਲਾ ਦਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾ ਕੇ ਸਿਨੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਉੱਪਰ ਗਹਿਰੀ ਛਾਪ ਛੱਡੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਡਾਂਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਡਾਂਸਿੰਗ ਲਿਲੀ ਕਹਿ ਕੇ ਵੀ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 1958 ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਸੁਪਰਹਿੱਟ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮ 'ਸੋਹਣੀ ਮਹੀਂਵਾਲ' ਵਿੱਚ ਚਾਂਦ ਨੇ ਸੋਹਣੀ ਦੀ ਨਣਦ ਜੰਨਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਚਾਂਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਨਿਭਾਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਚਾਂਦ ਬਰਕ ਦਾ ਜਨਮ 2 ਫਰਵਰੀ 1932 ਨੂੰ ਅਣਵੰਡੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਹਿਰ ਲਾਇਲਪੁਰ ਹੁਣ ਫ਼ੈਸਲਾਬਾਦ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਇਸਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਬਾਰਾਂ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੀ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਚਾਂਦ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਚਾਂਦ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜਨਾਬ ਖੈਰੂਦੀਨ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸਨ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੈੱਡਮਾਸਟਰ ਸਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੌਕ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਤਖੱਲਸ ਬਰਕ (ਭਾਵ ਰੌਸ਼ਨੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦ ਨੇ ਵੀ ਅਪਣਾ ਲਿਆ। ਚਾਂਦ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਸੈਮੁਅਲ ਮਾਰਟਿਨ ਭਾਰਤੀ ਸਿਵਲ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਰਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਉੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਾਰਟਿਨ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖੀਆਂ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਂਦ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭਾਰਤ ਆ ਗਿਆ।

ਚਾਂਦ ਨੇ 1946 ਵਿੱਚ ਮਹੇਸ਼ਵਰੀ ਪਿਕਚਰਜ਼ ਦੀ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮ 'ਕਹਾਂ ਗਏ' ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਜੇ. ਐੱਨ. ਮਹੇਸ਼ਵਰੀ ਦੀ ਇਹ ਫਿਲਮ ਜ਼ਹੀਰ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਅਤੇ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਨਿਰੰਜਨ ਨੇ। ਲੱਛੀ ਰਾਮ ਅਤੇ ਅਨੁਪਮ ਘਟਕ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸਜੀ ਇਹ ਫਿਲਮ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ 3 ਜਨਵਰੀ 1947 ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਨ 1947 ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨਿਰੰਜਨ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਫਰਜ਼' ਅਤੇ 1947 ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਮਹਿੰਦਰ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰ ਪ੍ਰਾਣ, ਚਾਂਦ ਬਰਕ, ਖੁਰਸ਼ੀਦ, ਨਿਰੰਜਨ, ਵੀਨਾ ਅਤੇ ਬੀਨਾ ਅਭਿਨੀਤ ਫਿਲਮ 'ਮੋਹਣੀ'। ਇਹ ਫਿਲਮ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਦੇਸ਼ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਬਈ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨਿਰੰਜਨ ਨੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਂਦ ਬਰਕ ਲਾਹੌਰ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਬੰਬਈ ਚਲੀ ਗਈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪਈ।

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਨੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮ 'ਦੁਖਿਆਰੀ' (1948), 'ਸਬਜ਼ਬਾਗ' (1951), ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ 'ਪੋਸਤੀ' (1951) ਅਤੇ 'ਕੌਡੇ ਸ਼ਾਹ' (1953) ਵਰਗੀਆਂ ਹਿੱਟ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਜ ਕਪੂਰ ਦੇ ਆਰ. ਕੇ. ਬੈਨਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਫਿਲਮ 'ਬੂਟ ਪੌਲਿਸ਼' ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। 1954 ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਇਸ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਬੇਸਹਾਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਭਿਖਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਏ ਕਿਰਦਾਰ ਨਾਲ ਚਾਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਯਾਦਗਾਰੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 1954 ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈਆਂ ਫਿਲਮਾਂ 'ਵਣਜਾਰਾ' ਅਤੇ 'ਸ਼ਾਹ ਜੀ' (ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ), 'ਗੁੱਲ ਬਹਾਰ', 'ਅਮਰ ਕੀਰਤਨ' ਅਤੇ 'ਫੇਰੀ', 1955 ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਾਹੀ ਚੋਰ', 'ਰਫ਼ਤਾਰ', 'ਬਸੰਤ ਬਹਾਰ', 1957 ਵਿੱਚ 'ਦੁਸ਼ਮਣ', 1958 ਵਿੱਚ 'ਸੋਹਣੀ ਮਹੀਂਵਾਲ', 'ਲਾਜਵੰਤੀ' ਅਤੇ 'ਅਦਾਲਤ', 1959 ਵਿੱਚ 'ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਢੋਲਾ' ਅਤੇ 'ਰੇਸ਼ਮਾ', 1960 ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਰਵਣ ਕੁਮਾਰ', 'ਰੰਗੀਲਾ ਰਾਜਾ', 'ਘਰ ਕੀ ਲਾਜ', 'ਪਗੜੀ ਸੰਭਾਲ ਜੱਟਾ' (ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ), 1961 ਵਿੱਚ 'ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ 'ਬਿੱਲੋ', 1962 ਵਿੱਚ 'ਪਰਦੇਸੀ ਢੋਲਾ' ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ। ਚਾਂਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਆਹ ਉਸ ਦੇ ਫਿਲਮੀ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੇਖਕ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਂਦ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਫਿਲਮ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਬੰਬਈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਲਮੀ ਕਰੀਅਰ ਵਾਂਗ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਾਂਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1954 ਵਿੱਚ ਤਲਾਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਚਾਂਦ ਨੇ 1955 ਵਿੱਚ ਬੰਬਈ ਦੇ ਉੱਘੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭਵਨਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਲਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਧੀ ਟੋਨੀਆ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਵਨਾਨੀ। ਚਾਂਦ ਦੀ ਦਿਲੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਵੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰੇ, ਪਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਵਨਾਨੀ ਨੇ ਫਿਲਮ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਇਆ। ਚਾਂਦ ਦੀ ਅਧੂਰੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਉਸ ਦੇ ਪੋਤੇ ਭਾਵ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਵਨਾਨੀ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਰਣਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਿਸ ਨੇ ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਮੁੱਖ ਅਦਾਕਾਰ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਮਦਾਰ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ ਚੋਟੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਚਾਂਦ ਬਰਕ ਦਾ 28 ਦਸੰਬਰ 2008 ਨੂੰ 76 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿਨੇਮਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਅਨਮੁੱਲੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਦਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸੋਨਾਕਸ਼ੀ ਸਿਨਹਾ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਨਿਕਿਤਾ ਰਾਏ' 30 ਮਈ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ ਰਿਲੀਜ਼

ਮੁੰਬਈ , 25 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰਾ ਸੋਨਾਕਸ਼ੀ ਸਿਨਹਾ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਨਿਕਿਤਾ ਰਾਏ' 30 ਮਈ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਉਡੀਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਾਈਕੋਲੌਜੀਕਲ ਥ੍ਰਿਲਰ ਨਿਕਿਤਾ ਰਾਏ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਡੇਟ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਲਮ 30 ਮਈ ਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਪੋਸਟਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਲਮ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਲੀਜ਼ ਮਿਤੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਸੋਨਾਕਸ਼ੀ ਸਿਨਹਾ, ਅਰਜੁਨ ਰਾਮਪਾਲ, ਪਰੇਸ਼ ਰਾਵਲ ਅਤੇ ਸੁਹੇਲ ਨਈਅਰ ਵਰਗੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਲਾਕਾਰ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕੁਸ਼ ਐਸ ਸਿਨਹਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿਕਿਤਾ ਪਾਈ ਫਿਲਮਜ਼ ਲਿਮੀਟਡ ਦੇ ਬੈਨਰ ਹੇਠ ਬਣੀ 'ਨਿਕੀਤਾ ਰਾਏ' ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਿੰਜਲ ਅਸ਼ੋਕ ਘੋਨੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕੀ ਖੇਮਚੰਦ ਭਗਨਾਨੀ, ਵਿੱਕੀ ਭਗਨਾਨੀ, ਅੰਕੁਰ ਟਾਕਰਾਣੀ, ਦਿਨੇਸ਼ ਰਤੀਰਾਮ ਗੁਪਤਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਟੋਸ ਐਂਟਰਟੇਨਮੈਂਟ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਪਲੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਥ੍ਰਿਲਰ ਲੇਖਕ ਪਵਨ ਕ੍ਰਿਪਲਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਫਿਲਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ, ਨਿੱਕੀ ਅਤੇ ਵਿੱਕੀ ਭਗਨਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਫਿਲਮ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਨਸਟ$ਰੀਮ ਸਿਨੇਮਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਲਮ ਆਨੰਦ ਮਹਿਤਾ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੰਦ ਬਿਜਲਾਨੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਭਟਨਾਗਰ, ਮਹਿਨਾਜ਼ ਸ਼ੇਖ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਰਾਜ ਜੋਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿ-ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਹਨ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਇਲਾਜਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੇ ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੂਸ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚੋਣ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇਹੋ,

ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :-

ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇ ; ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੂਸ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮਲਾਪ, ਐਸੀਡੀਟੀ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਟੌਕਸ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ: ਇਹ ਜੂਸ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਕਿਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ; ਐਲੋਵੇਰਾ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕਿਨ ਨੂੰ ਨਿਮਰ, ਨਿਖਰੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਿੰਪਲ, ਦਾਗ-ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਂਦੈ ; ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ 3, 5 ਅਤੇ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ; ਐਲੋਵੇਰਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਹ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ; ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੂਸ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ 'ਚ ਹੇਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਜ ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਏ ਇਹ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇੰਫਲੇਮੇਸ਼ਨ 'ਚ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।