PRGI (RNI) Regd. No.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.: 212

ਸ਼ਨੀਵਾਰ, 2 ਅਗਸਤ 2025

Saturday, 2 August 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

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਕੋ ਕੂੜਾ ਸੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਕੀਤੀ ਸ਼ੁਰੂ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਹੀਨਾ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਦਿੱਲੀ ਕੋ ਕੂੜਾ ਸੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਝਾੜੂ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਗੇਟ ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਿਭਾਗੀ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੱਖੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੱਤ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਟਪਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਦਾ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ। ਪੁਰਾਣੇ ਪੋਸਟਰ ਅਤੇ ਫਾਈਲਾਂ ਹਟਾਈਆਂ ਅਤੇ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ 2021 ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ (ਆਪ) ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੀਸ਼ ਮਹਿਲ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ।ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅੱਜ ਇਸ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਕੱਤਰੇਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਵੱਛਤਾ ਅਭਿਆਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਕਬਾੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੂੜਾ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਟੈਂਡਰ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਵੀ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਲਈ ਬਜ਼ਿੱਦ, ਲੋਕ ਸਭਾ ਤੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ

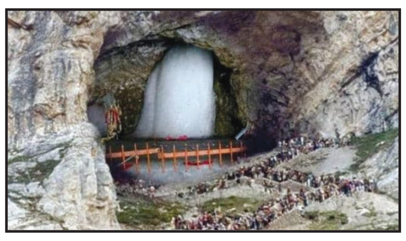
ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਫੌਰੀ ਮਗਰੋਂ ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਹਰਿਵੰਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ., ਦੂਜੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਗਾਲੀ ਪਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਕਥਿਤ ਵਿਤਕਰਾ, ਭਾਰਤੀ ਦਰਾਮਦਾਂ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਆਈਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਛਾਂਟੀ ਆਦਿ ਮਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਲਈ ਨਿਯਮ 267 ਤਹਿਤ 30 ਮੁਲਤਵੀ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਨੋਟਿਸ ਚੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਦੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ। ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਸਦਨ ਦੇ ਐਨ ਵਿਚਾਲੇ ਆ ਗਏ।ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਨੇ ਆਰਜੇਡੀ ਦੇ ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ ਝਾਅ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਨੂੰ SIR 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਹਰਿਵੰਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਮਲਾ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਦਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ। ਮੈਂ (ਚਰਚਾ) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ 'ਆਪ' ਦੇ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਰ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ। ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਦੀਆਂ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮਕਾਜ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਪੀਲਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਤੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ 11 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਦਨ ਮੁੜ ਜੁੜਿਆ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਰੱਪਾ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ 'ਇੰਡੀਆ' ਗੱਠਜੋੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਆਪਕ ਸੁਧਾਈ (SIR) ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਸੰਸਦ ਦੇ ਮਕਰ ਦੁਆਰ ਨੇੜੇ ਕੀਤੇ ਇਸ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਲਿਕਾਰਜੁਨ ਖੜਗੇ, ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਿਯੰਕਾ ਗਾਂਧੀ ਵਾਡਰਾ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਐੱਮਪੀ'ਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਬੈਨਰ ਵੀ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ 'SIR-ਲੋਕਤੰਤਰ 'ਤੇ ਵਾਰ' ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ਵਾਪਸ ਲਓ' ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਵੀ ਲਾਏ। ਖੜਗੇ ਨੇ ਮਗਰੋਂ ਐਕਸ 'ਤੇ ਇਕ ਪੋਸਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ, "ਐੱਸਆਈਆਰ ਹੈ ਲੋਕਤੰਤਰ ਪਰ ਵਾਰ, ਨਹੀਂ ਛੀਨਨੇ ਦੇਂਗੇ ਤਬਕੋਂ ਕੇ ਮਤਦਾਨ ਕਾ ਅਧਿਕਾਰ।' 'ਇੰਡੀਆ' ਗੱਠਜੋੜ ਦੀ ਲੜਾਈ ਜਾਰੀ ਹੈ।"ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸੋਧ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੰਗਾਮੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਿਨ ਭਰ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ। ਸਪੀਕਰ ਵੱਲੋਂ ਗੋਆ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਕਬੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਪੀਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਤਰੀ ਅਰਜੁਨ ਰਾਮ ਮੇਘਵਾਲ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਅਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਚੁੱਕੇ।ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦਾ ਹੰਗਾਮਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਿਨ ਭਰ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤਖ਼ਤੀਆਂ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੌਰਾਨ, ਸਪੀਕਰ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਦਨ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ।

ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦਾਅਵਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ 'ਐਟਬ ਬੰਬ' ਵਾਂਗ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ... ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਵੋਟ ਚੋਰੀ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਭਾਜਪਾ ਲਈ 'ਵੋਟ ਚੋਰੀ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ 'ਐਟਮ ਬੰਬ' ਵਾਂਗ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਹ ਬੰਬ ਫਟਿਆ' ਉਸ ਦਿਨ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣੀ।ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਆਗੂ ਨੇ ਇਥੇ ਸੰਸਦੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਵੋਟ ਚੋਰੀ' ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਵੋਟ ਚੋਰੀ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਇਹ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ 100 ਫੀਸਦ ਸਬੂਤ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਨਸ਼ਰ ਕੀਤੇ, ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਵੋਟ ਚੋਰੀ' ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਜਪਾ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਸੈਂਬਲੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਚੋਣ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਫਿਰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧ ਗਿਆ।ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵੋਟ ਚੋਰੀ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ) ਹੋਈ ਹੈ। ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਧ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਵੋਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਕੋਈ ਹੱਥ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ ਫੜਾਇਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।"ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਖੁਦ ਕਰਵਾਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਐਟਮ ਬੰਬ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਫਟਿਆ ਤਾਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕੋਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।" ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 'ਭਾਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।' ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਦੇਸ਼ਧ੍ਰੋਹ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲਵਾਂਗੇ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਰਜਾਂ ਕਾਰਨ ਅਮਰਨਾਥ ਯਾਤਰਾ 3 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਮੁਅੱਤਲ

ਸ੍ਰੀਨਗਰ/ਜੰਮੂ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਸਾਲਾਨਾ ਅਮਰਨਾਥ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 3 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਰੂਟ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਮੁਅੱਤਲ ਰਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਥੇ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਫਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਦਕਿ ਬਾਲਟਾਲ ਰੂਟ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਾਲਟਾਲ ਰੂਟ ਤੋਂ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।ਜੰਮੂ ਦੇ ਭਗਵਤੀ ਨਗਰ ਬੇਸ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੀ ਮੁਅੱਤਲ ਰਹੀ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਜੇ ਕੁਮਾਰ ਬਿਧੂੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥ ਜੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਬਾਲਟਾਲ ਰੂਟ 'ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ 3 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਬਾਲਟਾਲ ਰੂਟ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।"ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਿਧੂੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅਤੇ ਬਾਲਟਾਲ ਦੋਵਾਂ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਾਲਟਾਲ ਰੂਟ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 2 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੰਮੂ ਬੇਸ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਕੁੱਲ 1,44,124 ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਘਾਟੀ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਟੈਕਸ ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ; ਭਾਰਤ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਲਾਇਆ, ਪਾਕਿ ਨੂੰ 10 ਫੀਸਦ ਦੀ ਰਿਆਇਤ

ਨਿਊਯਾਰਕ/ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵੱਲੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਯਾਤ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਭਾਰਤ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇਸ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਆਪਸੀ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੋਧ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲਗਪਗ 70 ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਪਰਸਪਰ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਟੈਕਸ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ 1 ਅਗਸਤ ਸੀ ਪਰ ਨਵੀਆਂ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ 7 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਵਪਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਸਾਰਥਕ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਪਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਪਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸ ਦੀ ਦਰ 10 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 40 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਪਾਨ 'ਤੇ 15 ਫੀਸਦੀ, ਲਾਓਸ ਅਤੇ ਮਿਆਂਮਾਰ 'ਤੇ 40 ਫੀਸਦੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਤੇ 19 ਫੀਸਦੀ, ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ 'ਤੇ 20 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ 'ਤੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਪਾਕਿਤਾਨ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ 29 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ 19 ਫੀਸਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਅਗਸਤ ਤੇ ਸਤੰਬਰ 'ਚ ਪਵੇਗਾ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ, ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਇਸ ਸਾਲ ਭਾਰਤ ਚ ਮਾਨਸੂਨ ਨੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। 1 ਜੂਨ ਤੋਂ 31 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਦੇਸ਼ ਚ ਕੁੱਲ 474.3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਮ ਬਾਰਿਸ਼ 445.8 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇਸ਼ ਚ ਲਗਭਗ 6% ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਾਨਸੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਚ ਹੋਏ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਜਲ ਭੰਡਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਚ ਬਾਰਿਸ਼ ਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਪਹਿਲਾ, ਅਨੁਕੂਲ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਬੱਦਲ ਬਣਨ ਅਤੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਛੇ ਵਾਰ ਬਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਇਹ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਚ ਬਦਲ ਗਏ ਤੇ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਖਾੜੀ ਤੋਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਤੱਕ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਰਗੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਾਂ ਚ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਮਾਨਸੂਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ: ਭਾਰਤ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਸਤ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਚ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਚ ਅਗਸਤ ਚ ਆਮ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਂਹ ਪਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਮੱਧ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਾਇਦੀਪੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮੀਂਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਚ ਉੱਥੇ ਮੀਂਹ ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਮਾਨਸੂਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੀਂਹ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਇੱਥੇ ਦੇ ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਂਹ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਮੀਂਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਚ ਮੀਂਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬ੍ਰੇਕ ਮਾਨਸੂਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਨੀ ਕਿ ਮਾਨਸੂਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੀਂਹ ਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਸਮ ਚ ਕੁਝ ਸਥਿਰਤਾ ਆਵੇਗੀ ਪਰ ਫਿਰ ਮੀਂਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਝਾਰਖੰਡ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਮਾਨਸੂਨ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ

ਰਾਂਚੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ) : ਝਾਰਖੰਡ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਮਾਨਸੂਨ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੱਲੀ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਿਛੜੀਆਂ ਉੱਘੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਵਾਈ 4 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਸਦਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਪੀਕਰ ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਮਹਾਤੋ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2025-26 ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਕ ਬਜਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿੱਲ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਝਾਰਖੰਡ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਸਪੀਕਰ ਰਵਿੰਦਰ ਨਾਥ ਮਹਾਤੋ ਨੇ ਵੀ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਬੂ ਸੋਰੇਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਝਾਰਖੰਡ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ (ਸ਼ਿਬੂ ਸੋਰੇਨ) ਯੋਗਦਾਨ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਰੇਨ (81) ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਸਪੀਕਰ ਨੇ ਹਟੀਆ ਤੋਂ ਭਾਜਪਾ ਵਿਧਾਇਕ ਨਵੀਨ ਜੈਸਵਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵ੍ਹਿਪ ਅਤੇ ਧਨਬਾਦ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਰਾਜ ਸਿਨਹਾ ਅਤੇ ਬਗੋਦਰ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਨਾਗੇਂਦਰ ਮਹਾਤੋ ਨੂੰ ਵ੍ਹਿਪ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਦਸੇ

ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਬੇਖੌਫ ਦੌੜਦੀਆਂ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇਹੜੀਆਂ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਨ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਗਾਰਡਰ ,ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਦੇ ਗੇਟ, ਚੈਨਲ ਹੋਰ ਢੋਆ ਢੋਆਈ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਕਰਿਆਨਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ 2022 ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮੰਗ ਰੱਖੀ ਗਈ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਮਾ ਪੈਂਡਾ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪੰਜ ਛੇ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੇ ਹੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਖੌਫ ਦੌੜਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਹੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਕਸੂਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਬਰਾਂ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਭਰ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਆ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਉਹ ਸੜਕ ਤੇ ਘੜੀਸਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀਆਂ ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਝੰਡੀ (ਲਾਲ ਕਿਸਮ ਦੀ) ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਹੀਕਲ ਨੂੰ, ਉਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਪਲੇਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲਾਈਸੈਂਸ ਤੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤਾਂ ਟਰੈਫਿਕ ਇੰਚਾਰਜ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਡੀਆਂ ਜਬਤ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਤੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਜਾਲੀ ਨਿਕਲਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਓਵਰਲੋਡ ਹੋਈ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਇਹਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦਸ ਕੁ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਬਰ ਪੜੀ ਕਿ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਤੇ ਬੱਸ ਵਿਚਾਲੇ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ।ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਜੋ ਆਮ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆ ਰੇੜੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਇਹ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਗਲਤ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਦਾਂ ਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੋ ਹਾਦਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਜੋਖਮ ਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਹੀ ਦਿਨੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਤੋਂ ਤੇਲ ਪਵਾ ਕੇ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੀ। ਰੇੜੀ ਚ ਪੰਜ ਬੰਦੇ ਸਵਾਰ ਸਨ ,ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕਦਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਤੇ ਚੜਿਆ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ। ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਚਲੋ ਜਾਨ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਾਦਸਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਵਾਲੇ ਨੇ ਲੱਕੜਾਂ ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਓਵਰਲੋਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਨਾਕੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਹ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਧੀ ਟੈਂਪੂ ਟਰੈਵਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਵੱਜੀ। ਟੈਂਪੂ ਟਰੈਵਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਬੈਠੀ ਪੰਜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਰੇੜੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਭਗੌੜਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇਹੜੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਓਵਰਲੋਡ ਹੋਈ ਸਕੂਲੀ ਬੱਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਈ। ਚਲੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਓਵਰਲੋਡਿੰਗ ਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨਾ ਜੋਖ਼ਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੁਗਾੜੂ ਰੇਹੜੀ ਤੇ ਸਮਾਨ ਓਵਰਲੋਡ ਹੋਇਆ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਆ ਰਹੇ ਦੋ ਪਹੀਆ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਾਦਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਕਣਕ ਦੀ ਕਟਾਈ ਦਾ ਸੀਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਜੇ ਖਬਰ ਪੜੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ,ਜਦੋਂ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦੀ ਗੱਡੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਓਵਰਲੋਡ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪਲਟੀ ਹੋਈ ਸੀ ।ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਐਬੂਲੈਂਸ ਨਾ ਪੁੱਜ ਸਕੀ, ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਫ਼ਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੁਗਾੜੂ ਰੇਹੜੀ ਨਾਲ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਕੌਣ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁਗਾੜੂ ਰੇਹੜੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਕਸਰ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਲੋਕ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਲਾਨ ਕੱਟੇ ਜਾਣ। ਦੇਖੋ ! ਰੋਟੀ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਖਾਣੀ ਹੈ ,ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕਮਾਈ ਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੁਗਾੜੂ ਰੇੜੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਉਨਾ ਹੀ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਹ ਖਤਰਾ ਵੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡੁੱਬਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ

ਵਿੰਕਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾ
9501477889

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਵਗਦੇ ਪੰਜ ਦਰਿਆ ਇਸਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸਨ। ਅੱਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਾਕਟੇਲ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੰਕਟ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸੰਕਟ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਨੇ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਂਦੀ, ਅੱਜ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਕੈਂਸਰ, ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਫਸਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਖ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਘਾਤਕ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਲ-ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਉਦਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ:- ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦਾ ਜ਼ਹਿਰ : ਜਿੱਥੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਦਯੋਗਿਕ ਇਕਾਈਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਹਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਲੁਧਿਆਣਾ: ਉਦਯੋਗਿਕ ਰਾਜਧਾਨੀ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜਨਮ-ਭੂਮੀ ? ਲੁਧਿਆਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਅਤੇ ਰੰਗਾਈ ਯੂਨਿਟ, ਇਲੈਕਟਰੋਪਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਪਾਰਟਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਆਪਣੇ ਘਾਤਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ’ਬੁੱਢਾ ਨਾਲਾ’ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਢਾ ਨਾਲਾ - ਸਤਲੁਜ ਦਾ ਕਾਲਾ ਸੱਚ: ਇਹ ਨਾਲਾ ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਗਦਾ ਦਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਉਦਯੋਗ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ, ਕਾਸਟਿਕ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਪਲੇਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ, ਨਿੱਕਲ, ਸਿੱਕਾ (ਲੈੱਡ), ਅਤੇ ਕੈਡਮੀਅਮ’ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਆਕਸੀਜਨ ਡਿਮਾਂਡ (BOD)’ ਅਤੇ ‘ਕੈਮੀਕਲ ਆਕਸੀਜਨ ਡਿਮਾਂਡ (COD)’ ਦਾ ਪੱਧਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲ-ਜੀਵਨ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੁੱਢਾ ਨਾਲਾ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਪੂਰੇ ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਰਾਜਸਥਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾਅ ’ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਲੰਧਰ: ਚਮੜਾ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਕਾਲਾ ਸਾਇਆ : ਜਲੰਧਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਚਮੜਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਖਾਨੇ (ਟੈਨਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਚਮੜਾ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ‘ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ’ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੱਤ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਿਸ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਲੈਕਟਰੋਪਲੇਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ): ਲੋਹੇ ਦੀ ਨਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਟ, ਏਸ਼ੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਲੋਹਾ ਨਗਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਟੀਲ ਰੋਲਿੰਗ ਮਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੇਸ (ਭੱਠੀਆਂ) ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਗਰੀਸ ਅਤੇ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਲੋਹਾ, ਮੈਂਗਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ’ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ।

ਬਠਿੰਡਾ ਅਤੇ ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ: ‘ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ’ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਥਰਮਲ ਪਲਾਂਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤੇਲ ਰਿਫਾਇਨਰੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਥਰਮਲ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਆਹ (fly ash) ਵਿੱਚ ‘ਆਰਸੈਨਿਕ, ਪਾਰਾ (ਮਰਕਰੀ), ਅਤੇ ਸਿੱਕਾ’ ਵਰਗੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲ ਰਹੇ ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ: ਤਾਜ਼ਾ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 390 ਪੁਆਇੰਟ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਦਯੋਗ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਆਰਸੈਨਿਕ’ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ: ਸਰਕਾਰੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਘਾਤਕ ਨਤੀਜਾ: ਸਿਰਫ਼ ਨਿੱਜੀ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

3. **ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਅਣ-ਵਿਕਸਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ, ਖੂਹੀਆਂ ਅਤੇ ਬੋਰਵੈੱਲ: ‘ਗਰਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਮੀਨਦੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਮਲ-ਮੂਤਰ’** ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਅਣ-ਵਿਕਸਤ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਖਾਨਿਆਂ (toilets) ਲਈ ਸੀਵਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਟੋਆ (ਖੂਹੀ ਜਾਂ ਗਰਕੀ) ਪੁੱਟ ਕੇ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਿੱਧਾ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਲਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਦਾ ਹੋਇਆ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸੇ ਘਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਨਲਕਾ ਜਾਂ ਬੋਰਵੈੱਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਛਣ ਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ‘ਫੀਕਲ ਕੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ (faecal contamination)’ ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ (Hepatitis), ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

4. **ਕੁਦਰਤੀ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ: ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ : ‘ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਿੱਗਦਾ ਪੱਧਰ’** ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਧਰਤੀ ਹੇਠਾਂ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਜੰਗਲ ਕਾਰਨ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ-ਨਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਾਲ-ਦਰ-ਸਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘੇ ਬੋਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਯੂਰੇਨੀਅਮ, ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ’ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੀਵਰੇਜ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਪਲਾਂਟ (STPs): ‘ਚਿੱਟੇ ਹਾਥੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ’ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਸੀਵਰੇਜ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਪਲਾਂਟ (STPs) ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

ਅਧੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ: ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਸੀਵਰੇਜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੀ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਰਾਬ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ STP ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਖਾਮੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬੰਦ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ: ਇਹ ਪਲਾਂਟ ਅਕਸਰ ਟਰੀਟ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰੀ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ (Solid Waste Dumpsites): ‘ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਾਂ ਰਿਸਦਾ ਜ਼ਹਿਰ’ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਢੇਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਇਹਨਾਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ‘ਲੀਚੇਟ (leachate)’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੀਚੇਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ, ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਸ ਕੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਇਸ ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹੁਣ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ: ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ: ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਿੱਕਾ (ਲੈੱਡ), ਕੈਡਮੀਅਮ ਅਤੇ ਪਾਰਾ (ਮਰਕਰੀ) ਸਿੱਧਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ’ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ ਵਰਗੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਹਮਲਾ: ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮਰੱਥਾ ’ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਆਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ: ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (ਲੈੱਡ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ (IQ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ: ‘ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੌਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ’ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੰਕਟ ਹੁਣ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. **ਜ਼ੀਰੋ ਲਿਕੁਇਡ ਡਿਸਚਾਰਜ (ZLD) ਨੀਤੀ**: ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ‘ਜ਼ੀਰੋ ਲਿਕੁਇਡ ਡਿਸਚਾਰਜ’ ਦੀ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਹਰ ਫੈਕਟਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 100% ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਵਰਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ। ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
2. **ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ’ਤੇ ਸਖਤ ਕਾਰਵਾਈ**: ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ (PPCB) ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ’ਤੇ ਭਾਰੀ ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਵੇ।
3. **STPs ਅਤੇ ਵੇਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕੀਕਰਨ**: ਸਾਰੇ ਸੀਵਰੇਜ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਪਲਾਂਟਾਂ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕੂੜੇ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।
4. **ਸਿਹਤ ਡਾਟਾਬੇਸ**: ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਡਾਟਾਬੇਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੇਲਗਾਮ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਵੀ ਇਸ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਮੁਆਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਵਿਰਸਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਆਉ, ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (2020) ਦੀ ਪੰਜਵੀਂ ਵਰੇਗੰਢ ਮਨਾਈਏ

ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਸਾਇੰਸ ਅਧਿਆਪਿਕਾ (ਨਾਨ ਮੈਡੀਕਲ)
ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਸੈਕਟਰ- 53 ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਜੋ ਕਿ 2020 ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਪੰਜਵੀਂ ਵਰੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਵਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ, ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਿਆਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ: 5+3+3+4 ਸਿੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ:ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, 3 ਸਾਲ ਤਿਆਰੀ ਪੜਾਅ, 3 ਸਾਲ ਮੱਧ ਪੜਾਅ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਿੱਖਿਆ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸਿੱਖਿਆ: ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ: ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵ :ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਆਓ ਸਾਥੀਓ,ਅਸੀਂ ਵੀ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ,ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਈਏ ।

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ, ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਅਸਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਗੂੜਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਹਿੰਦੀ ਥੋਪਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਉੱਪਰ, ਉਰਦੂ ਥੋਪਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਉਰਦੂ ਥੋਪ ਰਹੇ ਹੋ ! ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਪੰਜਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਕਚਹਿਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ: ਉਥੇ ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਉਰਦੂ ਲਾਗੂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ? ਜੇ ਉਥੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਉਰਦੂ ਕਿਉਂ ਥੋਪ ਰਹੇ ਹੋ ? ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੀ ਥੋਪਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਰ.ਐਸ.ਐਸ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮਾਗਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਬੁਲਾਏ ਗਏ ਸੀ, ਜੋ ਮੰਚ ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਆਪਣਾ ਭਾਸ਼ਣ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੰਚ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬੁਲਾਰਿਆ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਬੋਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੋਕ ਕੇ ਕਿਹਾ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਹੈ: ਇਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੋ, ਇਥੇ ਹਿੰਦੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਕਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮੰਚ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਛੱਡ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਰਾਜ ਸੱਤਾ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਉੱਥੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਰਦੂ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਉੱਤੇ ਠੋਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪੂਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ (ਬੰਗਾਲ) ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਲਿਜਾ ਕੇ ਜਿਨਾਹ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਰਦੂ ਥੋਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਕੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਥੋਪੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਉਰਦੂ ਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੈਨਲਾਂ ਉੱਪਰ ਸਦਾ ਹੀ ਬੜਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਉਰਦੂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਹੁਤਿਆਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਹ ਉਰਦੂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚੈਨਲਾਂ ਉਪਰ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਭਾਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਚੈਨਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਾਦਾ ਉਰਦੂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ, ਸਦਾ ਹੀ ਉਰਦੂ ਬੋਲੀ ਜਾਣਾ ! ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਥਾਂ ਹੀ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਹੈ । ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਡੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਵਰਤਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੌਣ ਵਰਤੇਗਾ ? ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ 50 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ 100 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 573 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਹਾਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੋਈ ਪੜਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ 573 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਈ ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਲੁਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਤੱਕ ਵੀ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਕਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵੀ ਸਨ ! ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਕਰੀਬ 7168 ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਵੇਲੇ 3193 ਜਾਂ 44% ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਮੁੱਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੂਨੈਸਕੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਵਿਧਤਾ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 197 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਨੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅੰਡੇਮਾਨ ਦੀਪ ਵਿੱਚ ਬੋ ਨਾਮ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸਿਕਮ ਵਿੱਚ ਮਾਝੀ ਨਾਮ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਬਚੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 1961 ਵਿੱਚ 1652 ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ, ਜਦ ਕਿ 1971 ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 108 ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਹਿ ਗਈ। ਭਾਵ, ਦਸਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਨੀਆਂ ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ 10,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਏ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੇ, ਉਹਨਾਂ ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।ਭਾਸ਼ਾ ਪਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੀ ਗਨੇਸ਼ ਨਾਥ ਦੇਵੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 780 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 68 ਲਿੱਪੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ 60 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 250 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਗਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੁਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ।ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਵੀ ਐਸਾ ਹੀ ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਬੋਲ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਗੇ ਤਾਂ, ਸਰਕਾਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਜੋਰ ਵੀ ਲਾ ਲਵੇ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਥੋਪ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੱਡੀਆਂ ਪਦਵੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਥੋਪੋ। ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਦਾ ਉਪਾਅ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਪਰ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਕਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੱਟੜ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਤਾਂ, ਚੁੱਪ ਨ ਹੋਵੋ। ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਕੱਟੜ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਨ ਵਾਸਤੇ ਕੱਟੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੱਗਦੇ ਚਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੋਲ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਬੋਲ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਭੇਡਚਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ : ਡੈਡੀ, ਅੰਕਲ, ਆਂਟੀ, ਹਸਬੈਂਡ, ਵਾਈਫ, ਬਾਥਰੂਮ, ਗੁਡ ਮੌਰਨਿੰਗ, ਗੁਡ ਈਵਨਿੰਗ ਆਦਿ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ: ਸਾਡੇ ਅਸਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਦਾ ਲਈ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਸੱਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਨੀ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਕਲ ਆਂਟੀ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਚਾਚਾ ਚਾਚੀ, ਤਾਇਆ ਤਾਈ, ਮਾਮਾ ਮਾਮੀ ਆਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਗਿਆਂ ਵੀ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਸਾਡੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਸਬੰਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਭੈੜੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਨਪੜ ਗੰਵਾਰ ! ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਚਾਚਾ ਚਾਚੀ, ਮਾਮਾ ਮਾਮੀ ਕਿਉਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਇਸ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਆਤਮ ਸੱਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜਾਨਾ ਬੋਲ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹੋ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਵਰਤੀਏ।

ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ 7 ਗੁਜਰਾਤੀਆਂ ਨੇ 9.5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਕੀਤਾ ਘੁਟਾਲਾ

ਨਿਊਯਾਰਕ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 7 ਭਾਰਤੀ-ਗੁਜਰਾਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 9 ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੇਮਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਘੀ ਗ੍ਰੈਂਡ ਜਿਊਰੀ ਨੇ 9.5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੇ ਘੁਟਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੋਸ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੇਮਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮੀ ਮਿਸੂਰੀ ਵਿੱਚ 6 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਰਾਹੁਲ ਪਟੇਲ, ਜਾਰਜੀਆ ਦੇ ਮਨੀਸ਼ ਪਟੇਲ, ਤੁਸ਼ਾਰ ਪਟੇਲ ਅਤੇ ਮਿਤੁਲ ਬਾਰੋਟ, ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਦੇ ਸੁਨੀਲ ਪਟੇਲ, ਕੋਲੋਰਾਡੋ ਦੇ ਹਰਸ਼ਦ ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਅਰਕਾਨਸਾਸ ਦੇ ਵਿਪੁਲ ਪਟੇਲ ਦੇ ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਰਜੀਆ ਦੇ ਮੁਹੰਮਦ ਇਫ਼ਤਿਖਾਰ ਅਲੀ ਅਤੇ ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਦੇ ਅਸਗਰ ਅਲੀ ਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ।

ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਘੀ ਗ੍ਰੈਂਡ ਜਿਊਰੀ ਨੇ 10 ਦਸੰਬਰ, 2024 ਨੂੰ ਰਾਹੁਲ ਪਟੇਲ ਨਾਮ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਰੁੱਧ ਦਾਇਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਦੋਸ਼ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਪਰਿੰਗਫ਼ੀਲਡ ਪੁਲੀਸ ਮੁੱਖੀ ਪਾਲ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਾਂਚ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਕੈਨਸਸ ਸਿਟੀ ਦੇ ਹੋਮਲੈਂਡ ਸਕਿਓਰਟੀ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਸਪੈਸ਼ਲ ਏਜੰਟ ਮਾਰਕ ਜੀਟੋ ਨੇ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜੂਆ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਬਹੁ-ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕੀਤੇ ਸਨ।

ਲੰਘੇ ਸਾਲ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2023 ਅਤੇ 28 ਅਗਸਤ, 2023 ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਸ ਘੁਟਾਲੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਿਤੁਲ ਬਾਰੋਟ ਨੇ ਮਿਸੂਰੀ ਵਿੱਚ 6 ਕਾਰੋਬਾਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬਿੱਗ ਵਿਨ ਆਰਕੇਡ, ਬਿੱਗ ਵਿਨ ਆਰਕੇਡ 2023, ਸਪਿਨ ਹਿਟਰਸ 1, ਸਪਿਨ ਹਿਟਰਸ, ਵੇਗਾਸ ਸਿਟੀ ਆਰਕੇਡ ਅਤੇ ਵੇਗਾਸ ਆਰਕੇਡ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਿੰਗਫ਼ੀਲਡ, ਜੋਪਲਿਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਨਸਨ ਵੈਸਟ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰਕ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਉਪਯੋਗਤਾ ਇੱਕਰਾਰਨਾਮੇ, ਲੀਜ਼ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜੋ ਮਿਸੂਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰ ਕੇ ਗੇਮਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਮਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸਪਰਿੰਗਫ਼ੀਲਡ ਵਿੱਚ 4 ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹੁਲ ਪਟੇਲ, ਮਨੀਸ਼ ਪਟੇਲ, ਤੁਸ਼ਾਰ ਪਟੇਲ, ਵਿਪੁਲ ਪਟੇਲ ਅਤੇ ਅਸਗਰ ਅਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵ੍ਹਟਸਐੱਪ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 31 ਮਈ, 2023 ਤੋਂ 11 ਮਾਰਚ, 2024 ਤਕ ਵਪਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਇਸ ਬੇਈਮਾਨ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਹੋਈ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿੱਜੀ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਢੇ 9 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਗਬਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਰਾਹੁਲ ਪਟੇਲ, ਮਨੀਸ਼ ਪਟੇਲ, ਸੁਨੀਲ ਪਟੇਲ, ਤੁਸ਼ਾਰ ਪਟੇਲ, ਮਿਤੁਲ ਬਰੋਟ, ਹਰਸ਼ਦ ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਅਸਗਰ ’ਤੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਲੌਂਡਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਅਤੇ ਰੈਕੇਟੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ’ਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ’ਚ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹੈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼ ਦਾ ਕ੍ਰੇਜ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਅਮਰੀਕਾ, ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਉਮਰ -ਦਰਾਜ਼ ਲੋਕ ਵੀ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਵਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

50+ ਉਮਰ ਦੇ 28% ਗੇਮਰ

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕੁੱਲ ਗੇਮਰਸ ਦਾ 28% ਹਨ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ

79% ਉਮਰ-ਦਰਾਜ਼ ਗੇਮਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

77% ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੇਮ ਮਾਨਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

76% ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ।

50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਗੇਮਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਦਿਮਾਗੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗੇਮ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਗੇਮਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹੁਣ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੇਮਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਫ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਵੀ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਗੇਮ Call of Duty’ ਵਰਗੇ ਗੇਮ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਉਮਰ-ਦਰਾਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੋਵਾਂ ਸਦਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਮਗਰੋਂ ਦਿਨ ਭਰ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ

ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਲਈ ਰਹੀ ਬਜ਼ਿੱਦ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਆਪਕ ਸੁਧਾਈ (ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ.) ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਏ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਮਗਰੋਂ ਸੰਸਦ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਸਦਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਅੜਿੱਕਾ ਪਿਆ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਸਦਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਮਗਰੋਂ ਦਿਨ ਭਰ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਦਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਵਜੇ, ਮਗਰੋਂ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੀ 4 ਵਜੇ ਤੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੀ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਲੋਕ ਸਭਾ 4 ਵਜੇ ਮੁੜ ਜੁੜੀ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਆਪਕ ਸੋਧ ਖਿਲਾਫ਼ ਚਰਚਾ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ਿੱਦ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠਲੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਉਧਰ ਰਾਜ ਸਭਾ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਵਜੇ ਮੁੜ ਜੁੜੀ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਦਨ ਦਿਨ ਭਰ ਲਈ ਚੁੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੋ ਵਾਰ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਆਪਕ ਸੁਧਾਈ (ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ.) ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਦਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਇਆ। ਕਾਂਗਰਸ, ਟੀਐਮਸੀ ਅਤੇ ਡੀਐਮਕੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਵੱਲੋਂ ਚਰਚਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ 1200 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਹਰੀਵੰਸ਼ ਨੇ ਮੌਨਸੂਨ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕੇ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਹਰੀਵੰਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਅਤੇ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਬੈਂਚਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ’ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਪੀਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ’ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਰੌਲਾ ਰੱਪਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ 1200 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਸਦਨ ਮੁੜ ਜੁੜਿਆ, ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮੰਗ ’ਤੇ ਬਜ਼ਿੱਦ ਰਹੇ।

ਘਨਸ਼ਿਆਮ ਤਿਵਾੜੀ, ਜੋ ਉਸ ਮੌਕੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਨੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਦਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ। ਕੁਝ ਟੀਐਮਸੀ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਸਦਨ ਦੇ ਐਨ ਵਿਚਾਲੇ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ। ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸਭਾਪਤੀ ਨੇ ਸਦਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਉਧਰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕੁਝ ਵਿਰੋਧੀ ਮੈਂਬਰ ਮੁੱਦੇ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਦਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਪੀਕਰ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ (ਵਿਰੋਧੀ ਮੈਂਬਰ) ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ?” ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਨ ਵਿੱਚ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਸਦਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਨ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀ.ਐਸ.ਐਲ.ਵੀ ਰਾਕੇਟ ਦੀ ਸਫਲ ਉਡਾਣ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸਰੋ ਅਤੇ ਨਾਸਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਧਰਤੀ ਨਿਰੀਖਣ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ।

ਅੱਤਵਾਦੀ ਫ਼ੰਡਿੰਗ ਮਾਮਲਾ

ਅਬਦੁਲ ਰਾਸ਼ੀਦ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ’ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਐਨ.ਆਈ.ਏ. ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤਿਵਾਦੀ ਫੰਡਿੰਗ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਾਰਾਮੂਲਾ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅਬਦੁਲ ਰਾਸ਼ੀਦ ਸ਼ੇਖ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਦੋਸ਼ ਤੈਅ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ’ਤੇ ਐੱਨਆਈਏ (ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ) ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗਿਆ ਹੈ। ਜਸਟਿਸ ਵਿਵੇਕ ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਸ਼ਾਲਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਰਾਸ਼ੀਦ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ’ਤੇ ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ (ਐੱਨਆਈਏ) ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ।ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਮੰਗਵਾਇਆ ਅਤੇ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ 6 ਅਕਤੂਬਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ੀਦ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜ਼ਮਾਨਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਵੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਐੱਨਆਈਏ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ’ਤੇ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਦੋਸ਼ ਤੈਅ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1,100 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਬੈਂਚ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਉਸੇ ਬੈਂਚ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜਟ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਬੈਂਚ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਜਸਟਿਸ ਅਨੂਪ ਜੈਰਾਮ ਭੰਬਾਨੀ ਵਾਲੇ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਬੈਂਚ ਅੱਗੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਮਾਂ-ਧੀ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ‘ਨੀਟ’ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਚੇਨਈ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਕਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਟੀਚਾ ਹੋਵੇਂ ਤਾਂ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਔਕੜ ਦੀ ਥਾਂ ਤਜ਼ਰਬਾ ਬਣਕੇ ਵੀ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਦੀ ਇੱਕ 49 ਸਾਲਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਧੀ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ‘ਨੀਟ’ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੀਟ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਧੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਅਮੁਥਾਵੱਲੀ ਮਨੀਵੰਨਨ ਨੂੰ ਸਿਲੇਬਸ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗਿਆ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਅਮੁਥਾਵੱਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ‘ਨੀਟ’ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਮੁੜ ਜਾਗ ਪਈ। ਉਹ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ।” ਸੀਬੀਐੱਸਈ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਐੱਮ. ਸੰਯੁਕਤਾ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਲਈ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, “ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਦੀ ਸੀ।”

30 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਮੁਥਾਵੱਲੀ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਦਿਵਿਆਂਗਜਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇਨਕਾਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਿਰੁਧੁਨਗਰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਨੇ ‘ਨੀਟ’ ਵਿੱਚ 147 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ।

ਅਮੁਥਾਵੱਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐੱਮਬੀਬੀਐੱਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਨੀ ਪਈ।

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੰਯੁਕਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ’ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਜਨਰਲ ਕੋਟੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ, ਸ਼ਾਇਦ ਰਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।’ ਉਸਨੇ ‘ਨੀਟ’ ਵਿੱਚ 450 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਡਾਕਟਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਬ ਸਮਝਦੇ ਹਨ: ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੁਰਮੂ

ਦੇਵਘਰ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਮੁਰਮੂ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਮੁਰਮੂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ (ਏਮਜ਼), ਦੇਵਘਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਨਵੋਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹੀ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ‘ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਓ, ਪਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਬ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਦਇਆ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।÷ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ÷ਆਦਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ, ਏਮਜ਼ ਦੇਵਘਰ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪੰਜ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।÷ ਮੁਰਮੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਏਮਜ਼ ਦੇਵਘਰ ਦੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 2018 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਇਸਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਝਾਰਖੰਡ ਦੀ ਰਾਜਪਾਲ ਸੀ। ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੁਰਮੂ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸਨ ਅਤੇ ਰਾਜਪਾਲ ਸੰਤੋਸ਼ ਗੰਗਵਾਰ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨਿਸ਼ੀਕਾਂਤ ਦੂਬੇ ਅਤੇ ਮੰਤਰੀ ਦੀਪਿਕਾ ਪਾਂਡੇ ਸਿੰਘ ਵੀ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਮੁਰਮੂ ਝਾਰਖੰਡ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰੇ ’ਤੇ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ 2019 ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਐਮਬੀਬੀਐਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੈਚ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ 25 ਮਈ 2018 ਨੂੰ 1,103 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ 12 ਜੁਲਾਈ, 2022 ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਏਮਜ਼-ਦੇਵਘਰ ਵਿਖੇ ਇਨ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੁਰਮੂ ਹੁਣ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਧਨਬਾਦ ਦੇ ਆਈਆਈਟੀ (ਇੰਡੀਅਨ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਮਾਈਨਜ਼) ਦੇ 45ਵੇਂ ਕਨਵੋਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਜਮੁਈ (ਬਿਹਾਰ), 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਜਮੁਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇੱਕ ਆਟੋ ਰਿਕਸ਼ਾ ਦੇ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਦੋ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਲਖੀਸਰਾਏ-ਜਮੁਈ ਰਾਜ ਮਾਰਗ ’ਤੇ ਮੰਝਵੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਜਦੋਂ ਦੋ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ।

ਡੀਆਈਜੀ (ਮੁੰਗੇਰ) ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਪੀਟੀਆਈ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, “ਜਿਸ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਵਾਰ ਸਨ, ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੋ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ।’ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਟੋ ਰਿਕਸ਼ਾ ਚਾਲਕ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਉਡਾਣ ਹੋਈ ਰੱਦ ! ਟੇਕਆਫ਼ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : - ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਫਲਾਈਟ ਬੋਇੰਗ 787-9, ਜੋ ਲੰਡਨ ਲਈ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ ਚ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਇਸ ਉਡਾਣ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।ਏਅਰਲਾਈਨ ਦੇ ਇਕ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 31 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਲੰਡਨ ਲਈ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਉਡਾਣ 192017 ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਗਈ। ਕਾਕਪਿਟ ਚਾਲਕ ਦਲ ਨੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੇਕਆਫ ਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਂਦਾ।ਬਿਆਨ ਚ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਲੰਡਨ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਜਹਾਜ਼ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਦੇਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਰਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨਿਆਂਇਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਸੁਲ੍ਹਾ ਮੁਹਿੰਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪਹਿਲ ਹੈ: ਇਰਮ ਹਸਨ

ਕਰਨਾਲ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਮੁੱਖ ਨਿਆਂਇਕ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਡਾ. ਇਰਮ ਹਸਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਕਰਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਸੁਲ੍ਹਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਆਂਇਕ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚੋਲਗੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਬਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਹੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਵਿਚੋਲਗੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਜਾਇਦਾਦ, ਜਾਂ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੰਬਿਤ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲਗੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਨਿਆਂਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੇਸ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲਗੀ ਲਈ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਚੋਲਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ, ਗੁਪਤਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਿਚਕੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਬੇਹੀਆਂ, ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਚ ਬਾਰੀਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਹਿਚਕੀ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਚਕੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਉਪਾਅ ਹਨ।

* ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਘਿਓ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਹਟਦੀ ਹੈ।
* ਸੋਢਾ ਵਾਟਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਹਿਚਕੀ ਹਟਦੀ ਹੈ।
* ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ, ਖਾਂਸੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਟਦੀ ਹੈ।
* ਲੂਣ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਤੇ ਸੇਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਹਟਦੀ ਹੈ।
* ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਹਟਦੀ ਹੈ।
* ਚਾਰ ਮਾਸਾ ਮੁਲੱਠੀ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
* ਮੋਰ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਰਾਖ਼, ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਮਿਟਦੀ ਹੈ।
* ਛੇ ਮਾਸੇ ਸੁੰਢ ਅਤੇ ਛੇ ਦਾਣੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਹਿਚਕੀ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਨੀਂਦਰਾ ਹੈ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ

ਸਿਆਣੇ ਆਖ਼ਦੇ ਹਨ ਨੀਂਦ ਨਾ ਵੇਖੇ ਬਿਸਤਰਾ ਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਵੇਖੇ ਰਾਤ। ਭਾਵ ਜੇ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਵਿਛੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਚਾਹੇ ਮਖ਼ਮਲੀ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਬਿਸਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਅਰਥ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰਾ ਹੰਢਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ-ਇਕ ਪਲ ਤੜਫ਼-ਤੜਫ਼ ਕੇ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਨੀਂਦਰਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਸਜ਼ਾ ਵੀ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਨੀਂਦ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ 18 ਮਾਰਚ ਦੇ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਦਿਵਸ ਸੰਨ 2008 ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਰਲਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਸਲੀਪ ਮੈਡੀਸਨ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਹੁਣ ਵਰਲਡ ਸਲੀਪ ਸੁਸਇਟੀ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਕਈ ਵਰਲਡ ਸਲੀਪ ਕਮੇਟੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਵਸ

ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਗਤ ਦੀਆਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਦੁਆਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਜੇ ਭਰਵੀਂ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ, ਦੁਖੀ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਤੇ ਗੁਸੈਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ 90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਲੀਪ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 5 ਤੋਂ 7 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਮਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਉਨੀਂਦਰੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਸਾਲ 400 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਪਾਨ, ਜਰਮਨੀ, ਯੂ.ਕੇ.ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 138 ਬਿਲੀਅਨ, 60 ਬਿਲੀਅਨ, 50 ਬਿਲੀਅਨ ਅਤੇ 21 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਚ ਉਨੀਂਦਰਾ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਹੋਰ ਇਲਾਜ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਤੇ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਨੀਂਦ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥੀਮ ਵੀ ਚੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ 2020 ਦਾ ਥੀਮ ਸੀ-ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ, ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਸਾਲ 2021 ਦਾ ਥੀਮ ਸੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਵਿੱਖ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਨ 2022 ਲਈ ਜੋ ਥੀਮ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ-ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸੰਸਾਰ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਅਣਟੁੱਟਵੀਂ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ, ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੰਮਕਾਜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇ ਨਮਕ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ

ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਾਨਗਰਾਂ ਵਿਚ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਚ ਬਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ, ਦਮਾ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨਮਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੇ ਨਾਲ। ਹੁਣ ਵਿਚਾਰਯੋਗ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨਮਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 75 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨਮਕ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨਮਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁਹੰਚਾਉਂਦਾ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਨਮਕ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਾਰ ਖਾਣੇ

ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਚਖਿਆਂ ਹੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਮਕ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ, ਕੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੈ ਵੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਨਮਕਦਾਨੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੁਰਾਖ ਰੱਖੋ। ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਨਮਕਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁਰਾਖ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਮ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਨਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਪਕਾਇਆ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਸੂਪ ਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਆਦਿ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਓ।

ਚਾਵਲ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲੋਨਾ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 60 ਫ਼ੀਸਦੀ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਵਾਦੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

ਚਾਈਨੀਜ਼ ਭੋਜਨ, ਸੋਇਆ ਸੌਸ, ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਚਟਨੀਆਂ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਜੂਸ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਨਮਕੀਨ, ਕੁਰਕੁਰੇ ਆਦਿ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ ਆਦਿ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ, ਅਖੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਲ ਉਪਾਅ

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ, ਵਧਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਹੱਦ, ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਹੋੜ, ਦੁੱਖ, ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਆਦਿ।

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਚਕੀਲਾ ਰੁਖ਼ ਅਪਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹੋ। ਖ਼ੈਰ, ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ। ਪੇਸ਼ ਹੈ ਇਥੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ : ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ : ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਇਕ ਬੇਹੱਦ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਤਾਂ ਬਣਦੇ ਹੀ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਖ਼ੁਸ਼ੀ : ਹਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੁੱਸੇ, ਚਿੰਤਾ, ਖਿੱਝ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਆਦਿ ਤੇ ਮੱਲ੍ਹਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਠਹਿਰਨ ਕਾਰਨ ਸੁਭਾਅ ਤਬਦੀਲੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵੀ ਟੁੱਟੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ : ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਕੀ ਹੈ ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਖੋਜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਨਵੀਂ ਪਹਿਲ : ਅਕਸਰ ਮੌਕਾ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ, ਸੋ ਬੀਤ ਗਿਆ ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਦਾ ਅਮਲ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਿਆਂ ਨਵੀਂ ਪਹਿਲ ਕਰੋ।

ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਕੰਮ : ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮੂਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮੂਡ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਗ਼ਲਤ-ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਨਾ ਪਾਲੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਸਰਤ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਨ ਚੋਂ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੋ ਗ਼ਲਤ-ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਤਾਂ ਬਸ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ?

ਵੱਖ-ਵਖ ਕਸਰਤਾਂ : ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਕੁਝ ਦਿਨ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਐਰੋਬਿਕਸ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਿੰਮ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੁੱਤੀਆਂ ਖਰੀਦੋ ਕਸਰਤ ਅਨੁਸਾਰ : ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਬਾਅ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਵਾਰਮਅਪ : ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮਅਪ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਖਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਮਅਪ, ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਤੇ ਸੂਖ਼ਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਕਸਰਤ : ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਚਾਹਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ : ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁੱਖੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਥਕਾਨ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਕੇਲਾ ਖਾ ਲਓ। ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਇਕ ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਾਚਣ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੈ ਸੰਤਰਾ

ਸੰਤਰਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਲ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਚ ਮਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ,

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਵਧੇਰੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕੀ ਹੈ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਵਿਚਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰਿਸਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਕੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਿਚ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜੋੜ ਘਸਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*** ਸੱਟ, * ਮੋਟਾਪਾ :** ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਘਸਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। * ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ। * ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ। * ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ। **ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ।**

ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਾਤ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਗੋਡੇ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ : ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ, ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਅਕੜਾਹਟ, ਕਠੋਰਤਾ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟ-ਕੱਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਮੋੜਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾੜ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ, ਲੰਗੜਾਅ ਕੇ ਤੁਰਨਾ, ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ : ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਗੋਡੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਉਸ ਗੋਡੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਚਕਰਮ ਅਧੀਨ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਸਤੀ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲਏ ਨਿਰਗੁੰਡਆਦਿ ਕਵਾਥ ਦੀ ਧਾਰਾ ਅਤੇ ਪਿੰਡਸਵੇਦ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੇ ਕੋਰਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਹਨ

* ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਾਤਕੇਸਰੀ ਵਟੀ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ, ਦਸ਼ਮੂਲਾਰਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਹਾਰਸਾਇਣ ਆਦਿ ਇਕ-ਇਕ ਚਮਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਪੁਨਰਨਵਾਸ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਖਾਓ। * ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾਰਿਸ਼ਟ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਵਨਪ੍ਰਾਸ਼ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਓ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨੀ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਆਖਿਰ ਰੋਗੀ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਏਗਾ ? ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਇਲਾਜ, ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਪੰਚਕਰਮ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਹਾਰਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਹਰਾ ਤੋਂ ਹੋਈ

ਇਸ ਮਾਰੂਥਲ ਦੀ ਸੀਮਾ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਸਾਗਰ, ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਐਟਲਾਂਟਿਕ, ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਭੂ-ਮੱਧ ਸਾਗਰ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹੇਲ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਹੇਲ ਨੀਮ ਖੁਸ਼ਕ ਇਲਾਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਰਾ ਨੂੰ ਸਵਾਨਾ ਘਾਹ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਹਰਾ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਰੂਥਲ ਜਾਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰੂਥਲ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਮਹਾਂਦੀਪ ਵਿੱਚ ਚਾਡ, ਨਾਈਜਰ, ਅਲਜੀਰੀਆ, ਲਿਬੀਆ, ਮਿਸਰ, ਮੋਰੌਕੋ, ਮੁਰਤਾਨੀਆ, ਸੂਡਾਨ, ਟਿਊਨੀਸ਼ੀਆ ਆਦਿ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭੂ-ਖੰਡ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰਾ-ਭਰਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਰਿਆਲੀ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਹ ਚੱਟਾਨੀ ਅਤੇ ਰੇਤਲਾ ਮਾਰੂਥਲ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਨੂੰ ਰੇਤ ਦਾ ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਮੁੰਦਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਰੇਤ ਦੇ ਟਿੱਲੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਿੱਲਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ 700 ਫੁੱਟ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟਿੱਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਜੀਬ ਸ਼ਕਲਾਂ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਰਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜ, ਡੂੰਘੀਆਂ ਖਾਈਆਂ, ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਝਰਨੇ ਹਨ। ਨੀਲ ਨਦੀ ਸਹਾਰਾ ਦੀ ਜੀਵਨਦਾਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੱਧ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਭੂ-ਮੱਧ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤੀ ਇਸ ਨਦੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਨਾਈਜਰ ਸਹਾਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਨਦੀ ਹੈ। ਅਲਜੀਰੀਆ ਦਾ ਹੋਗਰ ਅਤੇ ਲਿਬੀਆ ਦਾ ਟਿਬੇਸਟੀ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਰਬਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੇ ਲਾਵੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਕਤਾਰਾ (ਮਿਸਰ) ਸਹਾਰਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਖਾਈ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਤੋਂ 50 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਤਾਪਮਾਨ 50 ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਮਾਊ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਉੱਚਤਮ ਤਾਪਮਾਨ 58 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ੀਆ (ਅਲਜ਼ੀਰੀਆ) ਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਤੇਜ਼ ਬੁਛਾੜਾਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਲਾਨਾ ਔਸਤ ਜਿੰਨੀ ਵਰਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੀ ਲਾਲ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਭੂ-ਮੱਧ ਸਾਗਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਯੂਰੋਪ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੂਰੋਪ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨੀ ਵਰਖਾ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਫ਼ਸਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਰਖਾ ਕਾਰਨ ਬਨਸਪਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕੰਡੇਦਾਰ ਝਾੜੀਆਂ, ਥੋਹਰ, ਛੋਟੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਘਾਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਕੰਡੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਸਕਣ। ਪੌਦੇ ਕੰਡੇਦਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਾਸ਼ਪ ਉਤਸਰਜਨ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਜੂਰ, ਕੈਕਟਸ ਇੱਥੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਰੁੱਖ ਹਨ। ਖਜੂਰ ਨੂੰ ਅਰਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਜੂਰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਟੋਕਰੀਆਂ, ਮੈਟ ਅਤੇ ਰੱਸੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਾਰਾ ਇੰਨਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਘਾਹ ਖਾ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਊਠ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਦਾ ਜ਼ਹਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਚੌੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਧੱਸਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਰੋਝ, ਸੱਪ, ਬਿੱਛੂ, ਮਾਰੂਥਲੀ ਲੂੰਬੜੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਬਸਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਖਲਿਸਤਾਨ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚਸ਼ਮਾ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਘਣੀ ਬਨਸਪਤੀ ਉੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਦੀ ਵਸੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਲੀ ਲੱਖ ਹੈ। ਇਹ ਆਬਾਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲਜ਼ੀਰੀਆ, ਮਿਸਰ, ਲਿਬੀਆ, ਮੁਰਤਾਨੀਆ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਹਾਰਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਈ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਬੀਲੇ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਭੇਡਾਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਚਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਂ ਵਪਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਊਠਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਂ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਾ ਕੇ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਾਰਵਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਬਰਬਰ ਕਬੀਲੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਤੌਰੇਗ ਅਤੇ ਬਦੂ ਇੱਥੇ ਆਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਬੀਲੇ ਹਨ। ਤੌਰੇਗ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੌਰੇਗਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਬੀਲੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਘਰ ਦੀ ਮੁਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ। ਮਰਦ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨੀਲੀ ਛਾਪ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਨੀਲੇ ਆਦਮੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੌਰੇਗ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਢਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੌਰੇਗ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਸੁੰਦਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਦੂ ਵੀ ਇੱਕ ਟੱਪਰੀਵਾਸ ਕਬੀਲਾ ਹੈ ਜੋ ਊਠਾਂ, ਭੇਡਾਂ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਨਾਲ ਚਰਾਗਾਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਤੰਬੂਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਹਿਮਾਨਨਿਵਾਜ਼ੀ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਹੌਸਾ, ਤੌਬੂ, ਨਿਊਬੀਅਨ, ਸਹਰਵੀ ਕਬੀਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਰਾ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਸਦੀ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਵੱਜੋ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਗਏ। ਦੂਜੀ ਆਲਮੀ ਜੰਗ ਮਗਰੋਂ ਤੇਲ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਬਾਕੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਖਿੱਤੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ। ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਹਾਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਉਤਪਾਦਕ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਅਲਜ਼ੀਰੀਆ ਅਤੇ ਲਿਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਕੱਚਾ ਲੋਹਾ ਪੱਛਮੀ ਮੁਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਪੂਰੇ ਸਹਾਰਾ ਖਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਈਜਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਕੋਲਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਵੀ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਉਂਜ, ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੰਮ ਅਸਥਾਈ ਹਨ। ਪਰਵਾਸ ਕਾਰਨ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੋਂ ਘਣਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਾਣਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਚਰਾਗਾਹਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਹਾਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸੌਰ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਰਾ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੋਲਰ ਪਲਾਂਟ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਿੱਤੇ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਰੇਤਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੋਈ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਵੀ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰੂਥਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੁਆਰਾ 'ਮਹਾਨ ਹਰਿਆਲੀ ਕੰਧ' ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜਗਦਾ ਤੇ ਜਾਗਦਾ

ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਰੁੰਡ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹੋ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਕਈ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਉਸਦੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਚਾਹਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗੇ ਵਜੋਂ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਭਾਂਡੇ ਤੋਂ ਕਲੀ ਉੱਤਰੀ

ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕ ਕੱਟੀ ਪਤੰਗ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਸਰਾਪ ਭੁਗਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੁਝੇ-ਬੁਝੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਹੀ ਕੋਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਕਾਰਨ ਬੁੱਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਢਾਹੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੇਰਾ ਲਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਹੀ ਬੇਰੰਗੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਮ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੀਰਸ ਜਾਪਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਉਚਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਬੋਝ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੱਜਰੀ ਸਵੇਰ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲੋਅ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੰਜ ਹੀ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਫਟਕਣ ਦਿੰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਗਦਾ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਦਰੱਖਤ ਝੱਖੜਾਂ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀਆਂ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਨੁੱਖ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਝੱਖੜਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅੰਤ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੀ ਲਿਸ਼ਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਬੋਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਬੁਝ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੁਝੀ ਹੋਈ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਜਗਦੇ ਦੀਵੇ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਕਿਸੇ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਾਧੂ ਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵੇਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ 81 ਸਾਲ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਮੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 18 ਸਾਲ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਘੋਖਣ 'ਤੇ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪਏ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਊਜ਼ ਬੱਲਬ ਵਾਲੀ ਹੋਂਦ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜੀਵੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਗਦਾ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਗ੍ਰਾਫ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਿਹ ਬਿਧਿ ਸਜਾ ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਸਾਰਾ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਿਰਜਣਾ ਸਬੰਧੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਓਦੋਂ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਨ 1920 ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਲਜੀਅਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਦਰੀ 'ਜਿਓਰਜਿਜ਼ ਲੇਮੈਤਰ' ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇੱਕ ਆਦਿ ਕਾਲੀਨ ਬਿੰਦੂ-ਨੁਮਾ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਰੂਸੀ ਵਿਗਿਆਨੀ 'ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਫਰੀਡਮੈਨ' ਨੇ ਸੰਨ 1922 ਵਿੱਚ ਗਣਿਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸੰਨ 1929 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ 'ਐਡਵਿਨ ਹੱਬਲ' ਨੇ ਦੁਰੇਡੇ ਤਾਰਾ-ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਖਣ ਤੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਤਾਰਾਗਣ ਜਿੰਨਾ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਅਧਿਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਥੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਾਰਾਗਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਗਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਖਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸਰਜਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ 'ਸੁਰਖ ਵਿਸਥਾਪਨ' (ਰੈੱਡ ਸ਼ਿਫਟ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਸੁਰਖ ਵਿਸਥਾਪਨ' ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਰਿਲੇਟਿਵੀਟੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਅਧਿਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ੍ਰੋਤ ਸਾਥੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੰਗ ਤਰੰਗ 'ਵਰਨ-ਪੱਟੀ' (ਸਪੈਕਟਰਮ) ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ (ਭਾਵ ਅਧਿਕ ਤਰੰਗ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲ) ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸਰਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਰੈੱਡ ਸ਼ਿਫਟ)। 'ਸੁਰਖ-ਵਿਸਥਾਪਨ' ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਸੰਕੇਤਕ ਹੀ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਤਰੰਗ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲ ਸਰਕਣ ਨੂੰ 'ਸੁਰਖ-ਵਿਸਥਾਪਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਵਰਨ-ਪੱਟੀ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ (ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਲਾਈਨਾਂ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਰੰਗ ਲੰਬਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵਟ ਕੇ ਕਈ ਮੀਟਰ ਲੰਬੀਆਂ ਰੇਡੀਓ-ਤਰੰਗਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਈ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਅਤੀ-ਅਧਿਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਫੈਲਾਓ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਸਥਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਵੇਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਕਈ ਟਿਮਕਣੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫੈਲ ਰਹੇ ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਹਰ ਟਿਮਕਣਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਟਿਮਕਣਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਤ੍ਰੈ-ਵਿਮੀ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗੁਬਾਰੇ ਦੇ ਦੋ-ਵਿਮੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਿਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਨ 1950 ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ 'ਜਿਓਰਜ ਗੈਮੋਵ' ਨੇ ਲੇਮੈਤਰੇ ਤੇ ਫਰੀਡਮੈਨ ਦੇ ਕਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਅਤੀ-ਅਧਿਕ ਗਰਮ ਆਦਿ ਕਾਲੀਨ 'ਬਿੱਗ ਬੈਂਗ' ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਅਤਿਅੰਤ ਸੰਘਣੇ ਅਤੀ-ਲਘੂ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਊਰਜਾ ਦੀ ਹੀ ਭਰਮਾਰ ਸੀ। ਫਿਰ ਮਹਾਂ-ਵਿਸਫੋਟ ਹੋਇਆ (ਬਿੱਗ ਬੈਂਗ ਵਾਪਰਿਆ) ਤੇ ਊਰਜਾ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਵਟਣ ਲੱਗੀ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਲੱਗਾ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਲਗਭਗ ਇਸੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੋਧਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 13.8 ਅਰਬ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਮਹਾਂ-ਵਿਸਫੋਟ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਹੁਣ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਹੁਤ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਜ ਅਰਬਾਂ ਤਾਰਾਗਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੂਰੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲੀ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਰੰਭਿਕ ਘਟਨਾ ਕੀ ਸੀ? ਸਮਾਂ, ਪੁਲਾੜ (ਸਪੇਸ) ਤੇ ਪਦਾਰਥ, ਇੱਕ ਹੀ ਬਿੰਦੂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਪੁਲਾੜ ਦੀ। ਜਦ ਵਿਕਰਾਲ ਵਿਸਫੋਟ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਆਰੰਭ ਕਾਲ ਦੀ ਜੇ ਅਜੋਕੇ ਦਰ 'ਤੇ ਗਣਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਇੱਕ ਅਤੀ-ਲਘੂ ਕਾਲ-ਅੰਤਰਾਲ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਤਿਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਣ ਉਪਜੇ। ਉਹ ਅਤੀ-ਲਘੂ ਕਾਲ ਸੀ ਇੱਕ ਸੈਕੰਡ ਦੇ ਕਰੋੜ ਖਰਬਵੇਂ ਦੇ ਖਰਬਵੇਂ ਦਾ ਸੌ ਖਰਬਵਾਂ ਹਿੱਸਾ, ਭਾਵ 10-43 ਸੈਕੰਡ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਕਣਾਂ ਨੇ 'ਐਕਸ-ਬੋਸੋਨ' ਉਪਜਾਏ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਖਰਬ ਗੁਣਾ ਵੱਡੇ ਸਨ (ਨਵੇਂ ਖੋਜੇ ਗਏ 'ਹਿੱਗ-ਬੋਸੋਨ' ਦਾ ਖੇਤਰ ਵੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਉਪਜਿਆ)। ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਫੈਲਾਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੀ-ਉੱਚ ਦਰਜੇ (ਦਸ ਲੱਖ ਖਰਬ ਦੇ ਖਰਬ) ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਖਰਬ ਦਰਜੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸਾਡੇ ਅਜੋਕੇ ਸੂਰਜ ਜਿੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਓਦੋਂ ਸਮਾਂ 1 ਸੈਕੰਡ ਦੇ ਸੌਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੋਟਾਨ, ਨਿਊਟ੍ਰਾਨ ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨ ਉਪਜ ਪਏ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈਕੰਡ ਬੀਤਣ ਤੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਮੂਲ ਕਣ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਸੌ ਸੈਕੰਡ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੋਈ 10 ਕਰੋੜ ਦਰਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕਾ ਸੀ (ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਕਈ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਪੰਜ ਲੱਖ ਸਾਲ ਬੀਤਣ ਤੱਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਹੀਲੀਅਮ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸਾਂ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਾਂ ਦਾ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਬਣਿਆ। ਪੰਜ ਲੱਖ ਸਾਲ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਟਮ ਬਣਨ ਲੱਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬੱਦਲ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਕਾਰਨ ਸੁੰਗੜਨ ਲੱਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ (ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਉਪਜ ਰਹੇ) ਕਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੁੰਡਲ ਬਣ ਗਏ ਤੇ ਅੰਦਰ ਤਾਰੇ ਤੇ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਬਣੀਆਂ-ਜੋ ਹੁਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਛੱਡ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਥਾਹ 'ਕਾਲਾ ਪਦਾਰਥ' ਤੇ 'ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ' ਵੀ ਬਣ ਰਹੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤਾਰਾਗਣ ਤੇ ਤਾਰੇ, ਗ੍ਰਹਿ ਆਦਿ ਹਨ, ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਕੁੱਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਕੇਵਲ 5% ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ 68% ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰੀਬ 27% ਕਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਪਰ ਕਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੋਂ ਕੋਈ ਬਿਜਲ-ਚੁੰਬਕੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸੱਕਦਾ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਇੰਨੀ ਅਧਿਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ 9 ਅਰਬ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤੇ ਕਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਨ ਲੱਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਬਲੈਕ ਹੋਲ' ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਬਲੈਕ ਹੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਿਜਲ-ਚੁੰਬਕੀ ਕਿਰਨਾਂ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ 'ਲੀਗੋ ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ' ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੀ ਕਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਸੰਘਣਾ ਹੋਇਆ, ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਸੰਘਣਾ ਹੋਈ ਗਿਆ ਤੇ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਤਾਰੇ, ਤਾਰਿਆਂ ਗ੍ਰੋਹ, ਵੱਡੇ ਤਾਰਾਗਣ (ਗਲੈਕਸੀਆਂ) ਤੇ ਫਿਰ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਫੈਲਦਾ ਗਿਆ। ਸੰਘਣੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਲੱਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਊਕਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਨਿਊਕਲੀ ਸੰਗਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਭਾਰੇ ਤੱਤ ਬਣਨ ਲੱਗੇ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਤੋਂ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤੱਤ ਬਣਦੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੰਜ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਬਣ ਕੇ ਸਭ ਪਾਸੇ ਫੈਲਣ ਲੱਗੀ। ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਤਾਪ ਕਿਰਨਾਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ ਗੈਮਾ ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ। ਠੰਢੇ ਤਾਰੇ ਲਾਲ ਤੇ ਅਧਿਕ ਗਰਮ ਪੀਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਸੂਰਜ) ਤੇ ਅਤੀ-ਅਧਿਕ ਗਰਮ ਨੀਲ-ਚਿੱਟੇ ਤਾਰੇ ਵੀ ਬਣੇ। ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਵੀ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੁੱਝ ਕਰੋੜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਜੇ ਸਨ ਤੇ ਕਈ ਤਾਂ ਅਰਬਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਰੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਹੰਢਾ ਕੇ ਨੋਵਾ ਜਾਂ ਸੁਪਰਨੋਵਾ ਬਣ ਕੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਊਰਜਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਰਨੋਵਾ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਨਵੇਂ ਤੱਤ ਵੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤਾਰੇ ਸੂਰਜ ਤੇ ਸੂਰਜ-ਮੰਡਲ ਦਾ ਬਣਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸੁਪਰਨੋਵਾ ਦੁਆਰਾ ਖਿੰਡਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਉਪਜਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅੰਦਰ ਜੋ ਖਣਿਜ-ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਸੁਪਰਨੋਵਾ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜੇ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਚੰਨ ਵੀ ਉਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਬਣੇ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ, ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਸ ਪ੍ਰੇਖਣ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਕਾਸ਼ ਗੰਗਾ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਗਲੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲੋਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਦੁਰੇਡੇ ਗਲੈਕਸੀ-ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਰੇਡੀਆਂ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ! ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਲਾਓ ਪਰਵੇਗਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ' ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੁਲਾੜ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਅੰਤ੍ਰੀਵ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਇਹ 'ਧਕੇਲੂ-ਬਲ' (ਐਂਟੀ-ਗਰੈਵਿਟੀ) ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂਤਾ ਬਲ ਕਰਕੇ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਲੀ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਗੁਰੂਤਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੁਰੇਡੀਆਂ ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਪਰਵੇਗਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਰ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਚਾਲਾਕੀ ਨਾਲ ਉਸ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਕਹਿ ਕੇ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਫਿਤਰਤ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਇਨਸਾਨ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਕੇ ਅੱਗੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਾਂਗੇ। ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਦੇਵਤੇ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ। ਪਰ ਭਲੇ ਲੋਕੋ ਗ਼ਲਤੀ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤੀ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਰ ਗ਼ਲਤੀ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਓਨਾ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏਗਾ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਪੈਟਰੋਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਮਾਚਸ ਦੀ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਤੀਲੀ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ? ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਕਹਿ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਹੀਂ ਨਾ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਉਸ ਦੀ ਔਲਾਦ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕੰਮ, ਮੁਸੀਬਤ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਨਾਲ ਮੁਸੀਬਤ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਿੰਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿ ਕੇ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾ ਆਏ ਤਦ ਤੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ। ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਠੋਕਰਾਂ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਸਿਆਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਹਾਦਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਦਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀਏ ਭਾਵ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਛੇੜ ਛਾੜ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹਰ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਰ ਗ਼ਲਤੀ ਸਾਡੇ ਕਦ ਨੂੰ ਬੌਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕਦੀ ਭਰਪਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਭਰੇ ਦੋ ਬੋਲ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਤੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਭਵਿੱਖ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੇਰੀ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਫੜਨ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚ ਲਈਏ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤਾਂ ਬੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਗੁਣ ਹੋਣ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਭੰਡੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਲਿਖਤ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧੀਕੀਆਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ, ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਡੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਅਬ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਅਣਜਾਣੇ ਨਾਲ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੀ ਕੀ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਡਿਜੀਟਲ ਠੱਗੀ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਠੱਗੇ 19 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਮੁਲਜ਼ਮ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਗਾਂਧੀਨਗਰ 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) :; ਗੁਜਰਾਤ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਗਾਂਧੀਨਗਰ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ 'ਅਰੈਸਟ' ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ 19 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਠੱਗ ਲਏ ਗਏ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰਾ ਕੇ 35 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰਕਮ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਾਈ। ਇਹ ਹਾਈਟੈੱਕ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਿਚ ਸੂਰਤ ਤੋਂ ਇਕ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ 1 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਮ੍ਹਾ ਮਿਲੀ।ਮਾਮਲਾ 16 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਸੈੱਲ ਸੀਆਈਟੀ ਕ੍ਰਾਈਮ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ 15 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫੋਨ ਕਾਲਸ ਵਿਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਪੁਲਿਸ, ਪਬਲਿਕ ਪ੍ਰਾਸਿਕਿਊਟਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਦੱਸ ਕੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਕੰਟੈਂਟ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਦਾ ਕੇਸ ਦਰਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਬੈਂਕ ਡਿਟੇਲਸ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਨ ਲੈ ਕੇ ਰਕਮ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾਈ। ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਗਿਰੋਹ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਰਗੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨੈਟਵਰਕ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਖਦਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਫਿਲਹਾਲ ਜਿਸ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਕਮ ਟਰਾਂਸਫਰ ਹੋਈ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਰਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿਛ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਈਬਰ ਠੱਗ ਗਿਰੋਹ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਕੇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੇ ਲੰਬੇ ਡਿਜੀਟਲ ਠੱਗੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਵੀ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਸਕਣਗੇ ਜਾਇਦਾਦ, ਮੱਕਾ-ਮਦੀਨਾ ਵਿੱਚ ਮਨਾਹੀ

ਰਿਆਦ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) :): ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਜਨਵਰੀ 2026 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ।ਇਸ ਤਹਿਤ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਰਿਆਦ, ਜੇਦਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਦੇ ਵਿਜ਼ਨ 2030 ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੇਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।ਸਾਊਦੀ ਕੈਬਨਿਟ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਮੰਤਰੀ ਮਾਜਿਦ ਬਿਨ ਅਬਦੁੱਲਾ ਨੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੁਧਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸਾਊਦੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਗਲੋਬਲ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਏਗਾ।ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੱਕਾ ਅਤੇ ਮਦੀਨਾ ਵਰਗੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਾਊਦੀ ਸਟਾਕ ਐਕਸਚੇਂਜ (ਤਦਾਉਲ) ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 49% ਤੱਕ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੱਕਾ ਅਤੇ ਮਦੀਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਜਨਰਲ ਅਥਾਰਟੀ 180 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਹੱਜ ਅਤੇ ਉਮਰਾਹ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ 2030 ਤੱਕ 30 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਆਮਦਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੇ।

ਹੁਣ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ, ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ - ਜਾਣੋ ਕੀ ਹੋਣਗੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਲਾਭ

ਦਿੱਲੀ; 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਰਾਜਧਾਨੀ ਨੂੰ 24∅7 ਵਪਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਔਰਤਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪਹਿਲ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਗਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ

-ਮਹਿਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਤਾਇਨਾਤੀ

-ਘਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧ

-ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ

-ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮੇਟੀ (ਆਈਸੀਸੀ) ਦਾ ਗਠਨ

ਪੁਰਾਣੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ ਐਕਟ, 1954 ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 14, 15 ਅਤੇ 16 ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਉਪ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹੱਤਿਆ ਮਾਮਲਾ; ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਤੀਜਾ ਦੋਸ਼ੀ ਕੀਤਾ ਗ੍ਰਿ.ਫਤਾਰ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਇਸ ਸਾਲ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਇੰਡੋ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹਰਜੀਤ ਢੱਡਾ ਦੇ ਦਿਨ- ਦਿਹਾੜੇ ਹੋਏ ਕਤਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਤੀਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨਲ ਪੁਲੀਸ (ਪੀ.ਆਰ.ਪੀ.) ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਡੈਲਟਾ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ 22 ਸਾਲਾ ਸਾਹੀਲ ਨੂੰ 15 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦੋਸ਼ੀ ਡੈਲਟਾ ਸਹਿਰ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਾਪਸ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਕਤਲ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਹ ਦੋਸ਼ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਟਾਊਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕ 51 ਸਾਲਾ ਢੱਡਾ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ 14 ਮਈ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ ਸੀ। ਢੱਡਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਤਾਬ ਨਾ ਝੱਲਦਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸਥਾਨਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਓਮਨੀ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਢੱਡਾ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਕਤਲ ਸਮੇਂ ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 28 ਮਈ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਢੱਡਾ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੋ 21 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਅਮਨ ਅਮਨ ਅਤੇ ਦਿਗਵਿਜੈ ਵਜੋਂ ਹੋਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਕਤਲ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਪੀ.ਆਰ.ਪੀ. ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ਼ ਨਿੱਕ ਮਿਲਿਨੋਵਿੱਚ ਨੇ ਕਿਹਾ,"ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਗ੍ਰਿ.ਫਤਾਰੀ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।"

ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ 'ਚ ਪੁਲਿਸ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਧਮਾਕੇ ਦੌਰਾਨ 3 ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਕਾਊਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ 18 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਏ ਧਮਾਕੇ ਵਿੱਚ 3 ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲੀਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੱਗਜ਼ਨੀ ਅਤੇ ਵਿਸਫ਼ੋਟਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸਨ ।ਸ਼ੈਰਿਫ਼ ਰੌਬਰਟ ਲੂਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਧਿਕਾਰੀ 2 ਗ੍ਰਨੇਡਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਗ੍ਰਨੇਡ ਫ਼ਟ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਪਤਾ ਹੈ। ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਸ਼ੈਰਿਫ਼ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਹਥਿਆਰ ਬਿਊਰੋ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਧਮਾਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਜਿੰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖ਼ਿਆ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਗਈ ਪਰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਗ੍ਰਨੇਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਤਿੰਨੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖ਼ਿਆ ਬਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਗ੍ਰਨੇਡ ਦੀ ਬਰਾਮਦਗੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ '30 ਜੁਲਾਈ' ਨਾਮ ਦਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਆਖਿਰ ਕੀ ਹੈ 30 ਜੁਲਾਈ ਨਾਲ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ?

ਵਾਇਨਾਡ, 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹੌਂਸਲੇ ਬੁਲੰਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਟਾਨ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਰਸਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਹੀਰੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੇਰਲ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਬਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਅੱਜ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 30 ਜੁਲਾਈ, 2024 ਨੂੰ, ਵਾਇਨਾਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 11 ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ 3 ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। 43 ਸਾਲਾ ਨੌਫ਼ਲ ਨੇ 30 ਜੁਲਾਈ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਘਰ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਹੈ। ਕੇਰਲ ਦੇ ਵਾਇਨਾਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਮੁੰਡੱਕਾਈ ਪਿੰਡ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ 298 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵੀ ਵਹਿ ਗਈਆਂ। ਨੌਫ਼ਲ ਵੀ ਇਸ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਨੌਫ਼ਲ ਓਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸੈੱਫ਼ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਲਬਾ ਹੀ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 11 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਨੌਫ਼ਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ 11 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 5 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਬਾਕੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੁਆਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸਮਾਨ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।'

ਕੇਰਲ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁਸਲਿਮ ਸਮਾਜਿਕ-ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗਠਨ 'ਕੇਰਲ ਨਦਵਤੁਲ ਮੁਜਾਹਿਦੀਨ' ਨੇ ਨੌਫ਼ਲ ਨੂੰ 7 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਸਜਨਾ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੇਰਲ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।' ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੇ 30 ਜੁਲਾਈ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਦੁੱਖਾਂਤ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਾਇਨਾਡ ਦੇ ਮੇਪੱਡੀ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਨਾਮ 30 ਜੁਲਾਈ ਰੱਖਿਆ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ, ਉਸ ਦੁੱਖਾਂਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰ ਬਣਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣਗੇ।'

ਇਸ ਦੁੱਖਾਂਤ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਕੇਰਲ ਮੁਸਲਿਮ ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ (ਕੇ.ਐੱਮ.ਸੀ.) ਨੇ ਵਾਇਨਾਡ ਵਿੱਚ ਨੌਫ਼ਲ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰੀਦੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਸ਼ੂ ਕੀਤਾ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ, ਉਸ ਨੇ ਸੁਪਨਾ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਨੌਫ਼ਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੱਟੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੇਰਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਬਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੁੱਖਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ 'ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਮੁਕੱਦਮਾ; ਸਾਬਕਾ ਉੱਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ 'ਤੇ ਭੜਕੇ ਟਰੰਪ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀ.ਸੀ , 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫ਼ਿਰ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ 'ਤੇ ਭੜਕ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਨੇ 2024 ਦੀ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਪੈਸੇ ਲਏ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਹ ਹਮਲਾ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਦ ਜੈਫ਼ਰੀ ਐਪਸਟਾਈਨ ਕੇਸ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਐਪਸਟਾਈਨ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ 'ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਪਣੇ 'ਟਰੂਥ ਸੋਸ਼ਲ' ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੋਸ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਗਾਇੱਕਾ ਬਿਓਂਸੇ, ਟੀਵੀ ਹੋਸਟ ਓਪਰਾ ਵਿਨਫ਼੍ਰੇ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਰਕੁਨ ਅਲ ਸਾਰਪਟਨ ਵਰਗੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕੀਤੇ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨੇਤਾ ਸਾਰੇ ਸਮਰਥੱਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?" ਟਰੰਪ ਨੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ "ਕਮਲਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਖੱਬੇ ਪੱਖੀ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ 'ਸਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾ' ਨੂੰ ਭੁੱਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ 'ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਗਲ' ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਰੂਸੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਪਸਟਾਈਨ ਘੁਟਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਕਿ ਗ੍ਰੈਂਡ ਜਿਊਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਗ੍ਰੈਂਡ ਜਿਊਰੀ ਗਵਾਹੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ 'ਦ ਹਿੱਲ' ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਟਰੰਪ ਨੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਪੈਮ ਬੋਂਡੀ ਨੂੰ ਐਪਸਟਾਈਨ ਅਤੇ ਘਿਸਲੇਨ ਮੈਕਸਵੈੱਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਂਡ ਜਿਊਰੀ ਗਵਾਹੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਦੇ $171 ਕੈਂਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਲਈ ਜਨਤਕ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਇਆ ਹੈ।

ਮਾਣਹਾਨੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਤੇਂਦਰ ਜੈਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਖ਼ਾਰਜ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ , 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) : : ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂ ਸਤੇਂਦਰ ਕੁਮਾਰ ਜੈਨ ਦੀ ਉਸ ਅਪੀਲ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਬਾਂਸੁਰੀ ਸਵਰਾਜ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮਾਣਹਾਨੀ ਦਾ ਕੇਸ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅੱਜ ਇਸ ਕੇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ 20 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਜੈਨ ਵੱਲੋਂ ਦਾਇਰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਣਹਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਣਹਾਨੀ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੈਨ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਸਵਰਾਜ ਨੇ 5 ਅਕਤੂਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਸਵਰਾਜ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਜੈਨ ਦੇ ਘਰੋਂ 1.8 ਕਿਲੋ ਸੋਨਾ ਅਤੇ 133 ਸੋਨੇ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 3 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਰਾਜ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਵਾਬ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ ਸੀ

ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ ਨੇ ਸੰਜੈ ਭੰਡਾਰੀ ਦੀ 'ਆਰਥਿਕ ਭਗੌੜੇ ਅਪਰਾਧੀ' ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ , 1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) :: ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਇੱਕ ਜੱਜ ਨੇ ਯੂਕੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੰਜੈ ਭੰਡਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਆਰਥਿਕ ਭਗੌੜੇ ਅਪਰਾਧੀ' ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਸਟਿਸ ਗਿਰੀਸ਼ ਕਠਪਲੀਆ ਜੋ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਲਈ ਸੁਣਵਾਈ ਤੈਅ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਪਰ ਭੰਡਾਰੀ ਅਤੇ ਈਡੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਤਰੀਕ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਕਾਰਨ ਮਾਮਲਾ ਦੂਜੇ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਕੋਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਸਾਹਮਣੇ 2 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।

ਸੰਜੈ ਭੰਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਕਪਿਲ ਸਿੱਬਲ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅੱਜ ਹੀ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਦਾਲਤ ਈਡੀ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਜ਼ਬਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੇ ਵਕੀਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਹਲਫ਼ਨਾਮੇ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤਰਿਮ ਹੁਕਮ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਦਾਲਤ ਹੁਕਮ ਪਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਸਿੱਬਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ (ਈਡੀ ਦਾ ਵਕੀਲ) ਆਪਣੇ ਹੱਕ 'ਚ ਹੁਕਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਏ.ਆਈ.ਐੱਮ.ਆਈ.ਐੱਮ. ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ

ਛੱਤਰਪਤੀ ਸੰਭਾਜੀਨਗਰ,1 ਅਗਸਤ (ਪ.ਪ.) :: (ਏ.ਆਈ.ਐੱਮ.ਆਈ.ਐੱਮ.) ਦੇ ਆਗੂ ਇਮਤਿਆਜ਼ ਜਲੀਲ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਰਕਾਰ 2008 ਦੇ ਮਾਲੇਗਾਓਂ ਬੰਬ ਧਮਾਕੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬੰਬੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵੇ। ਮੁੰਬਈ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਗਿਆ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਸੱਤ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲੀਲ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਅਸਲੀ ਦੋਸ਼ੀ ਕੌਣ ਹਨ ?"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੰਬੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ 2006 ਦੇ ਮੁੰਬਈ ਟਰੇਨ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ 12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁੱਛਿਆ, "7/11 ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ 19 ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ (ਮਾਲੇਗਾਓਂ ਅਤੇ ਮੁੰਬਈ ਟਰੇਨ ਧਮਾਕੇ) ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਬੇਕਸੂਰ ਹਨ ਤਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ ?"

ਸਾਬਕਾ ਔਰੰਗਾਬਾਦ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਮਾਲੇਗਾਓਂ ਧਮਾਕੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ (ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ) ਚੁਣੌਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਖੁਦ ਨੋਟਿਸ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਧਰਮ ਜਾਂ ਜਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਲੰਬੀ ਉਡੀਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜਲੀਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਧਮਾਕਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਕੌਣ ਸੀ।"

ਮਨ ਅੰਦਰ ਜਦੋਂ ਪਿਆਰ ਉਪਜੇ.....

ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਹ ਸਨ - 'ਕੌਡੇਟ ਨਿਊਕਲਿਅਸ' ਜੋ ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ, ਉਮੀਦ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, 'ਵੈਂਟਰਲ ਟੈਗਮੈਂਟਲ ਹਿੱਸਾ' ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਅੱਗੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ-ਅਮਿਗਡਲਾ, ਹਿੱਪੋਕੈਂਪਸ ਤੇ ਪ੍ਰੀਫਰੰਟਲ ਕੌਰਟੈਕਸ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ, ਵੀ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਕੀਨ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਸੰਨ 2012 ਵਿਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ (ਖੋਜ 'ਸਾਇੰਸ' ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਛਪ ਵੀ ਚੁੱਕੀ ਹੈ) ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਰਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਕਤੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। 'ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ' ਤੇ 'ਵੇਜ਼ੋਪਰੈੱਸਿਨ' ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਜੱਚਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਵੱਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਛੋਹ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਅਦ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ ਅਪਣੱਤ ਵਧਾ ਕੇ ਤਾਂਘ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਂਝ ਡੂੰਘੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਅੰਦਰ ਜਦੋਂ ਪਿਆਰ ਉਪਜੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਮਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ, ਪੰਛੀ ਨਾਲ, ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ, ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਹਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਡ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਪਿਤਾ, ਮਾਂ, ਭਰਾ, ਦੋਸਤ, ਭੈਣ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ, ਤਾਂ ਇਸ ਇਹਸਾਸ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਹਲਚਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮ ਭਰਵਾਏ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਆਰ, ਖਿੱਚ, ਲਾਲਸਾ, ਲਗਾਓ, ਕਾਮ, ਮਸਤੀ ਆਦਿ ਵੰਨਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚਲੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕਾਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਕਦਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੋੜ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਤੇ ਨਾਰ ਐਡਰੀਨਾਲੀਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਡੋਪਾਮੀਨ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਜਿੱਤ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਡੋਪਾਮੀਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਚੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉੱਡਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖਦੇ ਸਾਰ ਵਕਤੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਰਫ਼ੀਨ ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਪਸੰਦ ਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਹਲਚਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਲ ਉਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਹਲਕੀ ਕੁਤਕੁਤਾੜੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਚੁਫ਼ੇਰਾ ਚੰਗਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇਹੁ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਪੈੱਟ ਸਕੈਨ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ "ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕੂਮਬੈਂਸ" ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਚਲ ਹੁੰਦੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਲਹੂ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹਲਚਲ ਹੁੰਦੀ ਲੱਭੀ ਗਈ ਜੋ ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਫੂਰਤੀ ਵਧੀ ਲੱਭੀ। ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲਾ ਕੈਮੀਕਲ 'ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ' ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਲੱਭਿਆ ਜੋ 'ਓਬਸੈੱਸਿਵ ਕਮਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ' ਵਰਗੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਘਟਣ ਨਾਲ ਅਕਲ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਐਬ ਲੱਭਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਵਿਚ 'ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖ ਕੋਈ ਸਮਝਾਏ ਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਊਣਤਾਈਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਦਿਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਘਟਦੇ ਸਾਰ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਗਰਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਕਈ ਤਾਂ ਇਸ ਹਦ ਤਕ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਿਬੂਬ ਲਈ ਜਾਨ ਤੱਕ ਵਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਬੂਬ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਸੁਣਨ ਉੱਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਤਲ ਤੱਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਖ਼ੁਮਾਰੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਵਾਪਸ ਵੱਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਦਿਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਜਣਾ ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜਿਆ ਹੋਵੇ, ਓਹ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪੂਰ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਪਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਕਤੀ ਲਗਾਓ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤ੍ਰੇੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਵਕਤੀ ਲਗਾਓ ਨਾਲ ਹੋਏ ਵਿਆਹ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤਲਾਕ ਉੱਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਅਕਲ ਉੱਤੇ ਪਿਆ ਪਰਦਾ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਲਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੜਦੇ-ਭਿੜਦੇ, ਭਾਂਡੇ ਖੜਕਾਉਂਦੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਖਿੱਚ ਧੂਅ ਵਿਚ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਨ ਫਿੱਸ਼ਰ ਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਵਾਰਜ਼ (ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈੱਸਰ, ਮੈਕਲੀਨ ਹਸਪਤਾਲ ਬੈਲਮਾਂਟ) ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਲਜ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਪੈੱਟ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਇਹੋ ਰਿਪੋਰਟ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਗੜੁੱਚ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਡੋਪਾਮੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਝਟਪਟ ਹਲਚਲ ਹੁੰਦੀ ਦਿਸੀ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਹ ਸਨ - 'ਕੌਡੇਟ ਨਿਊਕਲਿਅਸ' ਜੋ ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ, ਉਮੀਦ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, 'ਵੈਂਟਰਲ ਟੈਗਮੈਂਟਲ ਹਿੱਸਾ' ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਅੱਗੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ-ਅਮਿਗਡਲਾ, ਹਿੱਪੋਕੈਂਪਸ ਤੇ ਪ੍ਰੀਫਰੰਟਲ ਕੌਰਟੈਕਸ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ, ਵੀ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਕੀਨ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਸੰਨ 2012 ਵਿਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗ਼ੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ (ਖੋਜ 'ਸਾਇੰਸ' ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਛਪ ਵੀ ਚੁੱਕੀ ਹੈ) ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹਾਸਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਰਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਕਤੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। 'ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ' ਤੇ 'ਵੇਜ਼ੋਪਰੈੱਸਿਨ' ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਜੱਚਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਵੱਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਛੋਹ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਅਦ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ ਅਪਣੱਤ ਵਧਾ ਕੇ ਤਾਂਘ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਂਝ ਡੂੰਘੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਕਰਨ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਛੋਹ ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤਾ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜੋ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਤੇ ਪਲਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਇਸ ਅਪਣੱਤ ਤੋਂ ਮਹਿਰੂਮ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੇਜ਼ੋਪਰੈੱਸਿਨ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਗੰਢਣ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਿਚ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਿੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਂਘ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ ਕੇ 'ਲਗਾਓ' ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜਿੱਥੇ ਡਰ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਇਹ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਨੀ, ਪ੍ਰੀਫਰੰਟਲ ਕੌਰਟੈਕਸ ਤੋਂ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕੂਬੈਂਸ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੰਗਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕੂਬੈਂਸ ਤੋਂ ਅਮਿਗਡਲਾ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੰਗਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੌਰਟੀਸੋਲ ਤੇ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹੀ ਪਿਆਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਸਣ ਦਾ ਡਰ ਉਪਜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਰਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਡਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚਲਾ ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਰਵਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਉਪਜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਹ ਜੋੜੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਜੋ 21 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਓਨੀ ਹੀ ਡੋਪਾਮੀਨ ਵਧੀ ਲੱਭੀ ਜਿੰਨੀ ਨਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਰਵਾਂ ਲੱਭਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਂਘ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਥੇਰੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਸਨ ਪਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਖਦ ਇਹਸਾਸ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਅਦ ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੀ ਲੱਭੀ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਉਪਜੀ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਹੋਇਆ ਲੱਭਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਿਚੋੜ ਵਜੋਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ :- ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਸੁਖਦ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ, ਵਕਤੀ ਖਿੱਚ, ਲਾਲਸਾ ਜਿੱਥੇ ਖੋਹ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਜੁਰਮ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧੱਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕੇ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਸਿਰਫ਼ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਰਬ ਨਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ, ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਿਵਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਰਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ।

ਤਣੇ ਦੀ ਸੁੰਡੀ, ਪੱਤਾ ਲਪੇਟ ਸੁੰਡੀ, ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਟਿੱਡੇ

ਖੇਤੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਝੋਨੇ ਅਤੇ ਬਾਸਮਤੀ ਹੇਠ ਰਕਬਾ ਵੱਧਣ ਕਾਰਣ, ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੁ ਕੀੜੇ (ਤਣੇ ਦੀ ਸੁੰਡੀ, ਪੱਤਾ ਲਪੇਟ ਸੁੰਡੀ, ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਟਿੱਡੇ) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਤਣੇਂ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਝੂਠੀ ਕਾਂਗਿਆਂਰੀ, ਭੂਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ) ਆਦਿ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ।ਫਸਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਝੋਨੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੀੜੇ

ਤਣੇ ਦੀ ਸੁੰਡੀ : ਇਸ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਗੋਭ ਦੀ ਸੁੰਡੀ ਜਾਂ ਗੜੂੰਆਂ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੀੜੇ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਲੀ, ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਤਣੇ ਦੀ ਸੁੰਡੀ ਹੈ। ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਸੁੰਡੀਆਂ ਸਿੱਟਾ ਬਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਸੁੰਡੀਆਂ ਸਿੱਟਾ ਬਨਣ ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣੇ ਦੇ ਗੜੂੰਏਂ ਦੀਆ ਸਾਰੀਆ ਸੁੰਡੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਸੁੰਡੀ ਤਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਇਸਦੀ ਗੋਭ ਨੂੰ ਹੇਠੋਂ ਕੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੋਭਾ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੋਭਾ ਨੂੰ "ਡੈਡ ਹਰਟ" ਆਖਦੇ ਹਨ ।ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੋਭਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੁੰਡੀਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਪੱਛੜ੍ਹ ਕੇ ਅਰਥਾਤ ਮੁੰਜਰਾਂ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਭਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੰਜਰਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਣੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਖ਼ਣੀਆਂ 'ਚਿੱਟੀਆਂ ਮੁੰਜਰਾਂ' ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਫ਼ਸਲ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆਰਥਿਕ ਕਗਾਰ' ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ (5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੋਭਾਂ) ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰਣੀ ਨੰ. 1 'ਚ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ।

ਪੱਤਾ ਲਪੇਟ ਸੁੰਡੀ : ਪੱਤਾ ਲਪੇਟ ਸੁੰਡੀ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਫ਼ਸਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਤੰਗੇ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਖੰਭਾਂ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਬੂਟੇ ਹਿਲਣ ਤੇ ਪਤੰਗੇ ਉਡ ਕੇ ਨਾਲ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਦਾ ਪਤੰਗੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ-ਦੋ ਕਰਕੇ ਆਂਡੇ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸੁੰਡੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਲਪੇਟਿਆਂ ਹੀ ਖਾਂਦੀਆ ਹਨ ਪਰ ਵੱਡੀਆ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਲੰਬੇ ਰੁੱਖ ਲਪੇਟ ਲੈਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰ ਹਰਾ ਮਾਦਾ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਪੈ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਜਾਲੀਦਾਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ।

ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਫ਼ਸਲ ਤੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।ਫ਼ਸਲ ਦੇ ਨਿਸਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਇਸ ਕੀੜੇ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 20-30 ਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਮੁੰਜ ਦੀ ਰੱਸੀ ਫ਼ਸਲ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ 2 ਵਾਰੀ ਫੇਰੋ । ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਆਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹੀਂ ਪੈਰੀ ਰੱਸੀ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਮੁੜੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਰੱਸੀ ਫੇਰਨ ਵੇਲੇ ਫ਼ਸਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਕੀੜੇ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ (ਆਰਥਿਕ ਕਗਾਰ ਪੱਧਰ) ਤਾਂ ਸਾਰਣੀ ਨੰ. 1 ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ 100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਟਿੱਡੇ: ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਚਿੱਟੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲਾ ਟਿੱਡਾ ਅਤੇ ਭੂਰਾ ਟਿੱਡਾ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਟਿੱਡੇ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਚੂਸਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋ ਪੱਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੀਲੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਬੂਟਾ ਝੁਲਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਕਾਲੀ ਉਲੀ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਸੁੱਕਣ ਤੇ ਟਿੱਡੇ ਲਾਗਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਰੋਏ ਬੂਟਿਆਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੂਟੇ ਦੌਗੀਆਂ/ ਧੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਮਲਾ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੌਗੀਆਂ/ ਧੌੜੀਆਂ ਦੇ ਘੇਰਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵੀ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰਾ ਖੇਤ ਹੀ ਹਮਲੇ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਪਨੀਰੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਹਫਤੇ-ਹਫਤੇ ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ 2-3 ਵਾਰ ਥਾਪੜੋ। ਜੇ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਟਿੱਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੂਟਾ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਤਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ (ਸਾਰਣੀ 1) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਛਿੜਕਾਅ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢਾਂ ਤੇ ਜਰੂਰ ਪਵੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕੀੜੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ 3-4 ਮੀਟਰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਟਿਡਿਆਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

ਤਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ (ਸ਼ੀਥ ਬਲਾਈਟ) : ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਉਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਜਾਮਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਹ ਤੋਂ ਉਪਰ, ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫਸਲ ਦੇ ਨਿਸਰਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਮੁੰਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਣੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ । ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਲੀ ਦੀਆਂ ਮਘਰੋੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਨਦੀਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਝਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਸਾ ਬਾਸਮਤੀ 1121, ਪੂਸਾ ਬਾਸਮਤੀ 1509 ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਬੂਟੇ ਦੇ ਜਾੜ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ, ਜਿਉਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਸਾਰਨੀ ਨੰ. 2 ਅਨੁਸਾਰ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

ਝੂਠੀ ਕਾਂਗਿਆਰੀ: ਇਹ ਇੱਕ ਉਲੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲਾ ਝੋਨੇ ਉਪਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਝਾੜ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ । ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਲਦੀ ਰੰਗੇ ਧੂੜ੍ਹੇਦਾਰ ਉਲੀ ਦੇ ਗੋਲੇ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਫਸਲ ਨਿਸਰਣ ਸਮੇਂ ਮੀਂਹ, ਬੱਦਲਵਾਈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਰੂੜੀ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਸਮਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।ਜੇਕਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ।ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਭਰਾ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।ਇਸ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੱਲਾ ਹੋਇਆ ਉਥੇ ਫਸਲ ਗੋਭ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸਾਰਨੀ ਨੰ.2 ਅਨੁਸਾਰ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰ ਦੇਣ ।

ਭੂਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ : ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗੋਲ ਧੱਬੇ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਉਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧੱਬੇ ਦਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਾੜੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਫਸਲ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਦ ਪਾਉਣੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਹੱਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਾਣੇ ਦਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਜੇਕਰ ਫਸਲ ਵਿੱਚ 3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਲੇ ਦਾਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਸਲ ਦਾ ਭਾਅ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਬੱਦਲਵਾਈ, ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਨੀ ਨੰ.2 ਅਨੁਸਾਰ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਵਪੱਖੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀਰ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਿਰਫ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ/ਉਲੀਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜੇ/ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ/ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਆਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ/ਉਲੀਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ।ਇਸ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਵਪੱਖੀ ਕੀਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਵੀ ਅਪਣਾਉਣ :

ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਰਤੋਂ : ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਰੀਆ, ਨਾਲ ਕਈ ਕੀੜ੍ਹੇ (ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਟਿਡੇ) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਗਾਲ੍ਹਾ, ਝੂਠੀ ਕਾਂਗਿਆਂਰੀ, ਬੰਟ, ਮੁੱਢਾਂ ਦਾ ਗਾਲਾ, ਭੁਰੜ ਰੋਗ ਆਦਿ ਵੱਧ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਯੂਰੀਆ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਭੂਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਵੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਰਖ ਵੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੱਤਾ ਰੰਗ ਚਾਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਦ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ : ਝੋਨੇ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਸਿੰਚਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਲਘੂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਦੀਨ, ਕੀੜੇ ਮੋਕੜੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ, ਖੇਤ ਨੂੰ 3-4 ਦਿਨ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਿੰਚਾਈ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਨਰੋਏ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੈਲ ਜਾਣ ।ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਨਮੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।ਖੇਤ ਚੋਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਟਿਡਿਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਭੂਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਤ ਨੂੰ ਭਰਵਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਘਾਹ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ: ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਵੱਟਾਂ-ਬੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਘਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ (ਸ਼ੀਥ ਬਲਾਈਟ) ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਰੋਗ ਵੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੰਨਿਆਂ ਤੇ ਉਗੇ ਨਦੀਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਬੂਟਾ ਦੇਖਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਸਮਤੀ ਦੇ ਪੈਰ ਗਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਝੋਨੇ ਦੇ ਮੁੱਢ ਅਤੇ ਪਰਾਲ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ: ਝੋਨੇ ਦੇ ਪਰਾਲ ਅਤੇ ਮੁੱਢ ਨੂੰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਾਉਣ ਅਤੇ ਰਲਾਉਣ ਨਾਲ ਖੇਤ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਇਸ ਪਰਾਲੀ ਤੇ ਮੁੱਢਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਤਣੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਗਲਣਾ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਅਤੇ ਤਣੇ ਦੀਆਂ ਸੁਡੀਆਂ ਜੋ ਮੁੱਢਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ।

ਰਸਾਇਣਕ ਰੋਕਥਾਮ : ਜਦੋਂ ਉਪਰਲੇ ਤਰੀਕੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਰੋਕਥਾਮ ਅਖੀਰਲਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ। ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਉਲੀ ਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਫਸਲ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਰੀਖਣ: ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਆਦਿ) ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ : ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ, ਖੇਤੀ ਦੇ ਖਰਚੇ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ, ਫਸਲ ਤੇ ਸਿਰਫ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛਿੜਕਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਛਿੜਕਾਅ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਰਥਿਕ ਕਗਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ : ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਝੋਨੇ ਵਿੱਚ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਨਦੀਨਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਸ਼ੀਥ ਦਾ ਝੁਲਸ ਰੋਗ, ਝੂਠੀ ਕਾਂਗਿਆਂਰੀ, ਭੂਰੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ, ਭੁਰੜ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੁੱਢਾਂ ਦਾ ਗਾਲਾ ਕਈ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਖੇਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ : ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾ ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫਸਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਜਰ ਆਵੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਨੀਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਜਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪਨੀਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਝੋਨੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਜਾੜ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਗੋਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ : ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਝੋਨੇ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਉਤੇ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਸਾਰਣੀ 1 ਅਤੇ 2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ 100 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ'ਚ ਅਤੇ ਉਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ'ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ।

ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਫੈਸ਼ਨ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਹਟ ਕੇ ਫੈਸ਼ਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸ਼ਰਧਾ ਕਪੂਰ

ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਸਿੰਘ ਰਾਜਪੂਤ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਕਪੂਰ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਛਿਛੋਰੇ' ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਸੀ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਕੌਮੀ ਇਨਾਮ ਵੀ ਮਿਲਿਆ। 2020-21 ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਵੀ ਫਿਲਮ ਰਿਲੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਫੈਨਜ਼ ਉਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਫਿਲਮ 'ਨਾਗਿਨ', 'ਚਾਲਬਾਜ਼ ਇਨ ਲੰਡਨ' ਵਰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਖਬਰਾਂ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਫੋਟੋਗਰਾਫਰ ਰੋਹਨ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਨਾਲ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਹਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਫੜਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਰਤਣ ਉਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾ ਆਪਣੀ ਐਕਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਸ਼ਨ ਤੇ ਸਟਾਇਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ ਹਨ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ :

* ਪ੍ਰਸਨਲ ਲਾਈਫ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਦਾ ਹੈ ?

– ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸਨਲ ਲਾਈਫ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਮੈਂ ਕਦੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

* ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰਡਰੋਬ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

– ਫੈਸ਼ਨ ਸਿੰਪਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਭਾਵ ਫੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ। ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਜੋ ਫੈਸ਼ਨ ਜਚੇ, ਉਹੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਹੋਵੇ।

ਕੋਈ ਡਰੈਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਚੇ। ਕਈ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਂਸੀ ਸ਼ੂਜ਼-ਸੈਂਡਲਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰਿਹਾ। ਤਿੰਨ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੂਜ਼ ਮੈਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਇਹ ਸ਼ੌਕ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਾਰਡਰੋਬ ਵਿੱਚ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਵ੍ਹਾਈਟ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਡੈਨਿਮ, ਜੀਨ ਤੇ ਫਲਿਪ ਫਲਾਪ ਪੇਅਰ (ਸਲੀਪਰਸ) ਮਿਲਣਗੇ।

* ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੀ ਕਿਸ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ? ਕਿੱਦਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

–ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੈਸ਼ਨ ਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕੰਫਰਟੇਬਲ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਹੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਟ੍ਰੈਂਡਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਨੇ ਜਿੱਦਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਉਹ ਰਿਪੀਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਜਾਂ ਲਖਨਊ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕੁੜਤਾ-ਪਜਾਮਾ ਜਾਂ ਕਦੇ ਜੀਨ-ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਪਹਿਨ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਏਅਰਪੋਰਟ, ਜਿਮ ਲੁੱਕਸ ਦੀ ਕੋਈ ਟੈਂਸ਼ਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੇਰਾ ਫੈਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੰਫਰਟ ਹੈ।

* ਕੀ ਫੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

–ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਫੈਸ਼ਨ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਹਟ ਕੇ ਫੈਸ਼ਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਫੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਐਨੀਮਲ ਪ੍ਰਿੰਟਸ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਮੈਂ ਐਨੀਮਲ ਲਵਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਐਨੀਮਲ ਪ੍ਰਿੰਟਸ ਪਹਿਨਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ।

* ਕਿਹੜੀ ਜਿਊਲਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

–ਸੱਚ ਕਹਾਂ ਤਾਂ ਬਾਜੂਬੰਦ ਦੀ ਬੇਜੋੜ ਕਾਰੀਗਰੀ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬੇਹੱਦ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਹੈਵੀ ਜਿਊਲਰੀ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੀ। ਮੈਂ ਲਾਈਟ ਵੇਟ ਡਾਇਮੰਡ ਲੇਅਰਡ ਨੈਕਲੈਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕਿਤੇ ਖਾਸ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।

* ਕੀ ਕੋਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ?

–ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਨੋ ਮੇਕਅਪ ਪਰਸਨ ਹਾਂ। ਫਿਲਮਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਮੈਨੂੰ ਬੇਸਿਕ ਮੇਕਅਪ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਿਪਸ ਉੱਤੇ ਲਿਪ ਬਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਾ ਕੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੇਕਅਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

* ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦਾ ਕੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ ?

– ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਡਾਂਸ ਤੇ ਹੋਰ ਕਸਰਤ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਹੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਂਗ ਆਲਸੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵਰਕ ਆਊਟ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਓਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਂਝ ਮੈਂ ਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਤੇ ਖੂਬ ਡਾਂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਸਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਫਿੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਫਿਟਨੈੱਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੀਰੋਇਨਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਤੀ ਖਰਬੰਦਾ

ਫਿਟਨੈੱਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੀਰੋਇਨਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗਦੀਆਂ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਸਮ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਰਹੇ। 'ਹਾਊਸਫੁਲ-4' ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਤੀ ਖਰਬੰਦਾ ਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਅੰਦਾਜ਼ ਤੇ ਕੰਮ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। 15 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਧਾ ਕੇ ਮੈਡਮ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 'ਸ਼ਾਦੀ ਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਨਾ', 'ਹਾਊਸਫੁਲ-4' ਨਾਲ ਇੰਡਸਟਰੀ 'ਚ ਆਪਣੇ ਨਾਂਅ ਦਾ ਖੜਾਕ ਦਰਜ ਕਰਾ ਚੁੱਕੀ ਮੈਡਮ ਕ੍ਰਿਤੀ ਖਰਬੰਦਾ ਦੀ ਓ.ਟੀ.ਟੀ. ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜੀ-5 'ਸਾਤ ਫੇਰੇ' ਫ਼ਿਲਮ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਪੁਲਕਿਤ ਸਮਰਾਟ ਦੇ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਨਗਰੀ 'ਚ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਇਹ ਪੰਜਾਬਣ ਨਾਇਕਾ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੱਖਣ ਦੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ 'ਚ ਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਿੱਕਾ ਚੰਗਾ ਚਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਮਾਡਲ ਬਣ ਕੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਤੇ ਨਾਂਅ ਕਮਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਥੇ ਟਿਕਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਂਅ, ਭਵਿੱਖ ਤੇ ਪੈਸਾ ਸਭ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਓ.ਟੀ.ਟੀ. ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵੱਲ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਚਾਹੇ 'ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼' ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਰਟ ਫ਼ਿਲਮ ਕ੍ਰਿਤੀ ਨੇ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਦੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਤੇ ਰਿਆਲਿਟੀ ਸ਼ੋਅ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। 30 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਤੱਕ 5 ਸਾਲ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ, ਬਣਾਇਆ ਨਾਂਅ ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਯਾਨੀ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕ੍ਰਿਤੀ ਖਰਬੰਦਾ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਜੀਵਨ ਅਪਣਾ ਲਏ ਤਾਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। 'ਸਾਤ ਫੇਰੇ' ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ, ਨਾਂਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਓ.ਟੀ.ਟੀ.

ਹੀ ਸਹੀ। 'ਸਾਤ ਫੇਰੇ' ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੋਏਗੀ ਪਰ ਪੁਲਕਿਤ ਨਾਲ 'ਸਾਤ ਫੇਰੇ' ਜਾਂ '4 ਲਾਵਾਂ' ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਉਹ ਮਿੱਠਾ ਜਿਹਾ ਹੱਸਦੀ ਹੈ। ਨਾਂਹ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਹਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਆਪੇ ਹੀ ਦੱਸੇਗਾ।

ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਦਾ ਨਾਂਅ ਧਾਰਾ ਜਾਂ ਵਿਦਿਸ਼ਾ ਸੀ : ਪ੍ਰਤੀਕ ਬੱਬਰ

2008 ਵਿੱਚ ਫਿਲਮ 'ਜਾਨੇ ਤੂ ਯਾ ਜਾਨੇ ਨਾ' ਨਾਲ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਡੈਬਿਊ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਭਿਨੇਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬੱਬਰਰ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ 26 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਲਾਇੰਸਗੇਟ ਪਲੇਅ ਉੱਤੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਵੈੱਬ ਸੀਰੀਜ਼ 'ਹਿਕਅਪਸ ਤੇ ਹੁਕਅਪਸ' ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੇਟਿੰਗ ਐਪ ਦੇ ਕੋ-ਫਾਊਂਡਰ ਨਿਖਿਲ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏਗਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਸ਼ੋਅ, ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੋਈ। ਪੇਸ਼ ਹਨ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ :

* ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਮੌਕੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ, ਕੀ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ?

–ਇਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਫੀ ਮੌਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਲਾਕਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਓ ਟੀ ਟੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਿਲਮਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸ਼ੋਅ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

* ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿਕਅਪ ਤੇ ਹੁਕਅਪ ਵਰਗੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ?

– ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿਕਅਪ ਅਤੇ ਹੁਕਅਪ ਵਰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਿਕਅਪ ਤਾਂ ਸਭ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬ੍ਰੇਕਅਪ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਬਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁਕਅਪ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਇਹ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣ। ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹਿਕਅਪ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

* ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਟ ਦੇ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਰਹੇ ?

–ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਦਾ ਨਾਂਅ ਧਾਰਾ ਜਾਂ ਵਿਦਿਸ਼ਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਵਕਤ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਸੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਡੇਟ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੀਰੀਅਸ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮੇਰੀ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਗੁਆ ਬੈਠਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਵੀ ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ।

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