

# ਐਜੂਕੇਟਰ

ਕੁਲ ਪੇਜ/Total Pages : 8

Chief Editor : Harpreet Singh

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

THE DAILY EDUCATOR NEW DELHI

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

## ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਐਸ.ਸੀ. ਦਾ ਦਰਜਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ



ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ (ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ) ਜਸਟਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਐਨ.ਵੀ. ਅੰਜਾਰੀਆ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਅੰਧਾਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ SC ਦਰਜਾ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੰਵਿਧਾਨ ਜਾਂ ਸੰਸਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਕੋਈ

ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲਾਭ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਧਾਰਾ 3 ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਪੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਇੱਕ ਪਾਸਟਰ (ਈਸਾਈ ਪ੍ਰਚਾਰਕ) ਚਿੰਤਾ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ 2021 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁੱਟਮਾਰ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸੂਚਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ SC/ST ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਜਾਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਈਸਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ SC/ST (ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਰੋਕੂ) ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਪਾਸਟਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਈਸਾਈ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 1950 ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਿਰਧਾਰਤ ਧਰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ SC ਦਰਜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ 1,03,700 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਬਜਟ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2026-27 ਲਈ 1,03,700 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ

ਦਾ ਬਜਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੌਮੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਟ੍ਰਿਪਲ ਇੰਜਣ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੁੰਨ ਬਜਟ ਦੱਸਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਟ੍ਰਿਪਲ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸ ਤੋਂ 74,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦਿੱਲੀ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਲਈ 11,666 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ: ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਲਈ 5,921 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 7,887 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। 750 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1,352 ਕਰੋੜ

ਰੁਪਏ ਖਰਚੇ ਜਾਣਗੇ। ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ: ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਲਈ 3,942 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 200 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰਫ਼ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ



ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਜਲ ਬੋਰਡ ਨੂੰ 9,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਕਰਾਂ ਲਈ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਪਵੇ। ਇਲਾਕਾਈ ਵਿਕਾਸ: ਟਾਂਸ-ਯਮੁਨਾ ਖੇਤਰ ਲਈ 300 ਕਰੋੜ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਕਾਸ ਬੋਰਡ ਲਈ 787 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਜ਼ਦਗਤ ਡਰੇਨ ਲਈ 454 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ: ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ 674 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ @ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਕਾਸ: ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੈਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 160 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੋਦੀ ਮਿੱਲ ਫਲਾਈਓਵਰ ਨੂੰ ਕਾਲਕਾਜੀ ਅਤੇ ਸਾਵਿਤਰੀ ਸਿਨੇਮਾ ਚੈੱਕ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ 151 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਬਣੀ: ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਹਿਮਾਚਲ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ-ਡੀਜ਼ਲ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਤੇ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਕਾਂਗਰਸ ਨੇਤਾ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ @ ਤੇ ਸੰਸਦ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿਆਨ 'ਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹਮਲਾ ਬੋਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ

ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਦੁਖਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ। ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਜ਼ਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਪੱਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ-ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸੰਕਟ @ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਟੇਟ ਬਾਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ ਵਿਰੋਧੀ ਪਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਜ਼ਾਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੋਦੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਕੱਲ੍ਹ ਉਸਨੇ ਇਕ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ - ਐਲਪੀਜੀ, ਪੈਟਰੋਲ, ਖਾਦ, ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੋਦੀ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੋਵਿਡ ਵਰਗ ਸਮਾਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਖਾਂਤਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ

ਨਹੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਹਿਮਾਚਲ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ-ਡੀਜ਼ਲ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 'ਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਮਲਾ ਬੋਲਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕੜੀ 'ਚ ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਕੰਪਲੈਕਸ 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿੰਨ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਤਾਂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਯੰਕਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਖਟਾਖਟ ਮਾਡਲ ਹੁਣ ਖਟਾਰਾ ਮਾਡਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਜਪਾ ਬੁਲਾਰੇ ਸ਼ਹਿਜਾਦ ਪੁਨਾਵਾਲ ਨੇ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਕਸ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਜਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ

'ਤੇ ਹਮਲਾ ਬੋਲਿਆ ਸੀ। ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ 5 ਰੁਪਏ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਆਮ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਤਾ ਦੀ ਜੇਬ 'ਤੇ ਸਾਲਾਨਾ 1000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਹੀ 2 ਵਾਰ @ 10 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੈਟ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ 5 ਰੁਪਏ ਦਾ ਸੈੱਸ ਜੋੜ ਕੇ ਕੁੱਲ 15 ਰੁਪਏ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਜਨਤਾ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਵਿਰੋਧੀ ਫੈਸਲਾ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।



## ਮੋਦੀ ਨੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਸੱਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਮੇਟੀਆਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਥਨਾਲ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ 90 ਲੱਖ ਟਨ ਟੁੱਟੇ ਚੌਲ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਚੌਲ ਰਹੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਚ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੱਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਰਾਜ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਹ ਸਮੂਹ ਮੱਗ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ, ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਬਰਾਮਦ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਕੋਲ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ ਜੰਗ



ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖ਼ਰੀਫ਼ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਜਗਜ਼ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕਰੋੜ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਨਤਕ ਵੈੱਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਪੀ.ਡੀ.ਐਸ.) ਯਾਨੀਕ ਰਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੇਂਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੁੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 25 ਟਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਦਮ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 90 ਲੱਖ ਟਨ ਟੁੱਟੇ ਚਾਵਲ ਇਥਨਾਲ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ। ਭੌਜਨ ਸਕੱਤਰ ਸੰਜੀਵ ਚੋਪੜਾ ਨੇ ਕੁਲ ਭਾਰਤੀ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਆੱ ਸੋ ਸੀ ਏ ਸ ਨ (ਏ. ਆਈ. ਡੀ. ਏ.) ਦੀ ਕਾਨਫਰੰਸ 'ਚ ਦੱਸਿਆ, "ਇਥਨਾਲ ਮਿਲਾਵਟ 2013 ਵਿੱਚ 1.5 ਫੀਸਦੀ ਲਗਭਗ 2000 ਕਰੋੜ ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸੀ, ਜੋ ਹੁਣ 20 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਨੇ 1.63 ਸਾਫ਼ ਉਰਜਾ ਵੱਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਥਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਬਚਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਥਨਾਲ ਨੂੰ ਡੀਜ਼ਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਫਲੈਕਸ-ਫਿਊਲ ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲਾਂ @ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੋਪੜਾ ਨੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।" ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਥਨਾਲ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਸਟਾਕ ਮਿਲੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਪੈਟਰੋਲ-ਡੀਜ਼ਲ @ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵੀ ਘਟੇਗੀ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੰਜ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਥ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਥਨਾਲ ਉਤਪਾਦਨ ਸਮਰੱਥਾ 2013-14 ਵਿੱਚ 420 ਕਰੋੜ ਲੀਟਰ ਸੀ, ਜੋ ਹੁਣ ਲਗਭਗ 2000 ਕਰੋੜ ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਭਾਰਤ ਨੂੰ



## ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਕਿੰਨੌਰ 'ਚ NH-E 'ਤੇ ਦਰਕਿਆ ਪਹਾੜ, ਚੱਟਾਨਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਧਸੀ ਸੜਕ; ਵਾਲ-ਵਾਲ ਬਚੇ ਵਾਹਨ ਸਵਾਰ ਲਾਲੂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ; ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨੌਕਰੀ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਪਟੀਸ਼ਨ ਖਾਰਜ

ਰਿਕਾਂਗਪਿਓ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਿੰਨੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡ ਮੌਸਮ ਬਦਲੇ ਹੋ ਗਿਆ। ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਰਹੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਰੀ ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਹਨ ਇਸ ਮਲਬੇ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ ਵਾਲ-ਵਾਲ ਬਚ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੜਕੇ ਨੂੰ ਝਾਪਦੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੁਕ ਗਏ ਸਨ। ਕਿੰਨੌਰ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਹਾਈਵੇਅ @ ਤੇ ਨਿਗੁਲਸੇਰੀ ਵਿਖੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਭਾਰੀ ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਹਨ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਜਾਨ-ਮਾਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਵਾਜਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੱਪ ਰਹੀ।



ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੂਰਾ ਪਹਾੜ NH-E 'ਤੇ ਦਰਕ ਗਿਆ। ਸ਼ੌਰਠੌਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ-05 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਪਹਾੜ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਡਿੱਗ ਕੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ। ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਚੱਟਾਨਾਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘਾ ਟੋਆ ਪੈ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਰਸਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਰਹੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਰੀ ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਹਨ ਇਸ ਮਲਬੇ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕ ਵਾਲ-ਵਾਲ ਬਚ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੜਕੇ ਨੂੰ ਝਾਪਦੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੁਕ ਗਏ ਸਨ। ਕਿੰਨੌਰ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਹਾਈਵੇਅ @ ਤੇ ਨਿਗੁਲਸੇਰੀ ਵਿਖੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਭਾਰੀ ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਹਨ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਜਾਨ-ਮਾਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੈਂਡਸਲਾਈਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਵਾਜਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੱਪ ਰਹੀ। ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੜਕ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਲੱਗ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਫਸੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਜ਼ੋਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੈਦਲ ਹੀ ਬੰਦ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਨਤਾ ਦਲ (ਰਾਜਦ) ਮੁਖੀ ਲਾਲੂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਯਾਦਵ ਨੂੰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਾ, ਜਦੋਂ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਬਿਊਰੋ (ਸੀਬੀਆਈ) ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਐੱਫਆਈਆਰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜੱਜ ਰਵਿੰਦਰ ਭੁਡੜਾ ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਰੇਲ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ 'ਚ 2022, 2023 ਅਤੇ 2024 'ਚ ਦਾਇਰ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਨੋਟਿਸ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜੱਜ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਚ ਕੋਈ ਦਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਾਪੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਲਾਲੂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਦੇ ਰੇਲ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ (2004 ਤੋਂ 2009) ਦੌਰਾਨ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਥਲਪੁਰ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਮੱਧ ਜ਼ੋਨ 'ਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੁਰੁੱਪ ਡੀ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਇਕ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਵੱਖਵਾਦੀ ਅਤੇ ਦੁਖਤਰਾਨ-ਏ-ਮਿਲਤ ਦੀ ਮੁਖੀ ਆਸੀਆ ਅੰਦਰਾਬੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰੋਕਥਾਮ) ਐਕਟ (ਯੂਏਪੀਏ) ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ। ਵਧੀਕ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ ਚੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਦਰਾਬੀ @ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅੰਦਰਾਬੀ ਦੇ 2 ਸਾਬੀਆਂ ਸੋਫੀ ਫਹਿਮੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾਹਿਦਾ ਨਸਰੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 14 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ, ਅੰਦਰਾਬੀ, ਫਹਿਮੀਦਾ ਅਤੇ ਨਸਰੀਨ ਨੂੰ ਯੂਏਪੀਏ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 20 (ਇਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਗਿਰੋਹ ਜਾਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ), 38 (ਇਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਪਰਾਧ) ਅਤੇ 39 (ਇਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤਹਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਈ.ਪੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 153 ਏ (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ),

153 ਬੀ (ਆਲੋਚਨਾ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਦਾਅਵੇ), 120 ਬੀ (ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਾਜ਼ਿਸ਼) ਅਤੇ 505 (ਜਨਤਕ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨ) ਅਤੇ 121 ਏ (ਰਾਜ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਦੀ



ਸਾਜ਼ਿਸ਼) ਤਹਿਤ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ (ਐਨਆਈਏ) ਨੇ ਅੰਦਰਾਬੀ ਲਈ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਛੇੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਸੰਪਾਦਕੀ

# ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਹੜੱਪ ਰਹੀ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ

ਇਹ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਮਹਾਦੇਵ ਸੱਟਾ ਐਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਸਰੰਭ ਚੰਦਰਾਕਰ ਨੂੰ ਦੁਬਈ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਲਗਾਮ ਲੱਗ ਸਕੇਗੀ? ਇਹ ਸਵਾਲ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਧੰਦਾ ਬੇਲਗਾਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਪਸ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾ ਖੇਡ ਕੇ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਪੈਸਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੀ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤੰਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਟਾ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਇਹੀ ਕੈਸੀਨੋ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਸੀਮਤ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੋਣਵੇਂ ਲੋਕ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜ਼ਰੀਏ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਖ਼ਰ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਉਹੀ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਮ ਕੱਸਣ ਲਈ ਜਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਨਿਯਮ-ਕਾਨੂੰਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੜ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੈਸਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਦੇਵ ਸੱਟਾ ਐਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਨੇ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਘੁਟਾਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਜ਼ਰੀਏ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਦਾ ਇਹ ਇਕਲੌਤਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਕਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਆਰਥਿਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਖਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਭਿੱਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵੀ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੱਟੋਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣੇ ਕੁਝ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਇਸ ਲਈ ਬੇਰੋਕ-ਟੋਕ ਖਿਡਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੁਝ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਕੌਸ਼ਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਨ ਵੀ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਜੁਆ ਖਿਡਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਬਣ ਜਾਣ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਨਾ ਬਣਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੰਨੇ-ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਕਲਾਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜੁਆ ਜੇ ਤਕਨੀਕ ਸਹਾਰੇ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਖਿਡਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਬੁਰਾਈ ਤਾਂ ਬੁਰਾਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਜਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਹਾਦੇਵ ਐਪ ਸੰਚਾਲਕ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

# ਭਾਰਤ 'ਚ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ, ਦੇਸ਼ ਦੀ 16ਵੀਂ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8ਵੀਂ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ

ਛੱਬੀ ਜਨਵਰੀ 1950 ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਐਕਟ 1948 ਅਧੀਨ ਆਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਸੀ ਜੋ 10 ਫਰਵਰੀ 1951 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਐਕਟ 1948 ਅਤੇ ਜਨਗਣਨਾ ਨਿਯਮਾਂ 1990 ਨੂੰ 1994 ਵਿਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ। 'ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੱਟ, ਘੱਟਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥੰਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਭਾਵ ਜਨਗਣਨਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ 17ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਸਤਾਰਵੀਂ ਅਤੇ 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਨਗਣਨਾ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਚਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਗਣਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਦਾਂ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਸਨਅਤੀ ਸੰਦਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਨਗਣਨਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਵ ਗਣਨਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਪਸ਼ੂ ਗਣਨਾ ਸਾਲ 2019 ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 536.76 ਮਿਲੀਅਨ ਪਸ਼ੂ ਧਨ ਹੈ ਜੋ 16 ਕਿਸਮਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ 95.78% ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ 4.22% ਹਨ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 50 ਲੱਖ ਅਵਾਰਾ ਪਸ਼ੂ ਧਨ 153 ਲੱਖ ਅਵਾਰਾ ਕੁੱਤੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੜਕੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ 2020 ਵਿਚ

ਭਾਰਤ ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ 1865 ਤੋਂ 1941 ਤੱਕ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੁਆਰਾ 1881 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹਰੇਕ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਸਿਵਾਏ ਇਕ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਜੋ 2011 ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2021 ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸਾਲ 1951 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਉਹ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਐਕਟ 1948 ਅਧੀਨ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਛੱਬੀ ਜਨਵਰੀ 1950 ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਐਕਟ 1948 ਅਧੀਨ ਆਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਸੀ ਜੋ 10 ਫਰਵਰੀ 1951 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਐਕਟ 1948 ਅਤੇ ਜਨਗਣਨਾ ਨਿਯਮਾਂ 1990 ਨੂੰ 1994 ਵਿਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਲ 1951 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 31,86,60,580 ਸੀ। ਸੰਨ 1951 ਵਿਚ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਨਗਣਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸੰਨ 1951 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 72,26,000 ਮੁਸਲਮਾਨ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਪੂਰਬੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ ਚਲੇ ਗਏ ਜਦਕਿ 72,49,000 ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਪੂਰਬੀ

ਅੰਤਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਸੰਖਿਆ, ਆਏ। ਸੰਨ 1951 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ 42% ਆਬਾਦੀ ਅਤੇ 7% ਆਬਾਦੀ ਬੰਗਾਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਇਵੇਂ ਹੀ 84% ਹਿੰਦੂ, 9.8% ਮੁਸਲਿਮ, 23% ਈਸਾਈ, 1.89% ਸਿੱਖ ਧਰਮ, 0.74% ਬੁੱਧ ਧਰਮ, 0.43% ਜੈਨ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਭਾਰਤ 'ਚ ਲਗਪਗ 73% ਹਿੰਦੂ ਸਨ। ਜਦਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1951 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਲਗਪਗ 85% ਹੋ ਗਿਆ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ 1801 ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਸ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਰਾਜ ਦੇ ਦਿਸ਼ੇ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਉਪ ਮਹਾਦੀਪ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਲੀਆ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ। ਉੱਤਰੀ-ਪੂਰਬੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀ 1865 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਤੀ ਜਨਗਣਨਾ ਨੂੰ 2025 ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ 1931 ਨੂੰ ਹੋਈ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਿੰਡਾਂ/ਗੇਂਡੀਆਂ ਦੀ ਜਨਗਣਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਓਬੀਸੀ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਪਗ 52% ਸੀ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਤ ਦਰ, ਜਨਮ ਦਰ ਅਤੇ ਭਾਜ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੇ

## ਆਪਣੀ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਿਆ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ

ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਪੈਰ ਧਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਖੱਟੀ, ਉੱਥੇ ਗਾਇਕਾਵਾਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਾਇਕਾਵਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਤੇ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਪੁੰਜਾਂ ਪਾਈਆਂ ਉਪਰਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗਾਇਕਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:- ਨਰਿੰਦਰ ਬੀਬਾ, ਨੂਰਜਹਾਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ, ਗੁਰਮੀਤ ਬਾਵਾ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੀਤੀ ਸਾਗਰ, ਦਿਲਰਾਜ ਕੌਰ ਆਦਿ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਚਮਕਾਰ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਉਰਫ਼ ਮਾਈ ਮੋਹਣੋਂ ਦਾ ਜਨਮ 15 ਅਕਤੂਬਰ, 1948 ਈ: ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਪੇਟੋਂ, ਪਿਤਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ, ਪਿੰਡ ਬੂਰ ਮਾਜਰਾ (ਪਠਾਨਕੋਟ) ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਰੀਆ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਖਰੜ ਤੋਂ ਜੇ. ਥੀ. ਟੀ. ਕੀਤੀ ਤੇ ਮਨੀ ਮਾਜਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾ ਲੱਗੀ ਗਿਆਰਵੀਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੈਗੋਰ ਬੀਏਟ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਗਾਇਆ। ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੇ ਹੋਰ ਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੀਤ ਗਾਏ ਤੇ ਚੰਗੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਖੱਟੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪਿਆਰੀ ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਗਾਇਕੀ ਨੇ ਹੀ ਜਗਮੋਹਨ

ਮੋਹਣੋਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਗਾਇਕ ਜੋੜੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਾਗ ਕੱਸ ਕੇ ਸਰੋਤਿਆ ਦੇ ਚਿੱਠੀ ਪੀੜਾ ਪਵਾ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਲੋਕ-ਗੀਤ, ਦੋਗਾਣੇ, ਹਾਸਰਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਬੋਲੀ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਤੇ ਕੇ. ਦੀਪ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਡਾਇਲਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ (ਮਾਈ ਮੋਹਣੋਂ) ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਤੇ ਕੇ. ਦੀਪ (ਪੋਸਤੀ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਹ ਗੀਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅਮਲੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਈ ਮੋਹਣੋਂ ਤੇ ਕੇ. ਦੀਪ ਦੇ ਹਾਸਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਚੁਟਕਲਿਆਂ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਸੀ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਖੂਬ ਮਨਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੋਸਤੀ ਲੰਡਣ 'ਚ, ਪੋਸਤੀ ਕੋਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਪੋਸਤੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਗਏ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੰਨ 1974 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਰਮਨ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਡੈਨਮਾਰਕ, ਨਾਰਵੇ ਆਦਿ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਥੀ. ਥੀ. ਸੀ. ਲੰਡਨ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵੀਡੀਓ ਸੀ। ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲੰਬੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੀਤ:- ਮੇਰਾ ਬੜਾ ਕਰਾਹਾ ਪੂਦਨਾ, ਨੱਚਾਂ ਮੈਂ ਲੁਧਿਆਣੇ ਮੇਰੀ

ਯਮਕ ਜਲੰਧਰ ਪੈਂਦੀ, ਮੇਲੇ ਆਈਆਂ ਦੇ ਜੱਟੀਆਂ, ਘੜਾ ਵਜਦਾ ਘੜੋਲੀ ਵਜਦੀ, ਕੈਦਾਂ ਉਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੱਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ੀ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਬਾਪੂ ਵੇ ਅੱਡ ਹੁੰਨੀ ਆਂ, ਨੀ ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਯਾਰ ਦੀ, ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ ਬੁਰਾ, ਘੁੰਡ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੁਕਦੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੈਣ ਲੁੰਗੀ, ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕੱਤਿਆ ਕਰੂੰ, ਕੱਤਿਆ ਕਰੂੰਗੀ ਤੇਰੀ ਰੂੰ, ਵਿਗੜੇ ਵਿੱਚ ਬੂਟਾਂ ਬਾਬੂ ਡੋਰ, ਕਦੇ ਮੁੜ ਵਤਨਾਂ ਵੱਲ ਆਵੀਂ, ਤੁਸਾਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਗਾਣੇ ਵੀ ਗਾਏ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਾ ਬੜੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਗਾਉਂਦੀ ਸੀ, ਜੁਗਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸ ਦਾ ਹੁਨਰ ਕਮਾਲ ਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਗੀਤ, ਸੁਲਤਾਨ ਬਾਗੂ ਦਾ ਕਲਾਮ ਅਤੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀਆਂ ਗਾਉਂਦੀ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਸਰੀ ਵਾਂਗ ਸਮਾਏ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਜਗਮੋਹਨ ਕੌਰ ਨੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਵੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਖੱਟੀ 'ਚੰਨ ਚੌਂ ਗੁਜਰੀ ਦਾ ਚੰਨ'

ਡਾ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁਆਰ ਮਾਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਉਪ ਕੁਲਪਤੀ ਬਣਨਾ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਬਿਛੜਾ ਪੈਂਤਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੀ। 'ਆਹ ਜਿਹੜਾ ਝੋਲਾ ਜਿਹਾ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੈ', ਇਸ ਨੇ ਇਨਕਲਾਬ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਸਿੱਧ ਨੇ ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਟ ਲਿਆਉਣਾ ਜੁਗਿੰਦਰ ਸਿਆਂ। ਇਨਕਲਾਬ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਾਲਾਤ ਸਾਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋ ਕੇ ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਖੇਤਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਹੈ, ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਸੀਐੱਸ, ਆਈਏਐੱਸ ਅਤੇ ਆਈਪੀਐੱਸ ਨਹੀਂ

## ਮਾਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਨ ਡਾ. ਪੁਆਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੱਸੋ ਕੀ ਹੈ? ਡਾ. ਪੁਆਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਡਾ. ਪੁਆਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਉਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਕਟਰ ਸਨ। ਫਰਵਰੀ 1992 ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਡਾ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁਆਰ ਨੂੰ ਕਹੀਆਂ ਸਨ। ਡਾ. ਪੁਆਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ 'ਮੈਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਇਨਕਲਾਬ ਤਾਂ ਲਿਆਵਾਂਗਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਨਾਲ ਉਹੀ ਬਾਬੂ ਜਿਹੜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਟ ਗਾਉਣ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਆਇਆ। ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਸਰਕਟ ਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀਨ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਕੁਝ ਕਾਗਜ਼ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਵੀਸੀ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਕਾਗਜ਼ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਬੋਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਭਗਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਉਹੀ ਬਾਬੂ ਜਿਹੜਾ

ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਟ ਗਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚ ਮਾਲ ਮੰਤਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਹੋ ਗਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਅੰਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬੜਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣ ਗਏ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਕੈਪਟਨ ਹਜ਼ੂਰਾ ਸਿੰਘ ਫੌਜ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਸੀਂ ਮਿੰਟਗੁਮਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਓਕਾੜੇ ਨੇੜੇ (ਵਰਤਮਾਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਨ। ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋਗਿੰਦਰ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਉਪਕੁਲਪਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਡਾ. ਐੱਚਕੇ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਉਪ ਕੁਲਪਤੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪ ਕੁਲਪਤੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਟਿਲ ਫਰਦਰ ਆਰਡਰ ਤੱਕ ਵਧਾ ਕੇ ਡਾ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁਆਰ ਨੂੰ ਪੰ. ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ

ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਡਾ. ਪੁਆਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ 'ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਵੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੈ। ਵੇਖੋਗੇ ਤੂੰ ਕਿਹੜਾ ਇਨਕਲਾਬ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਸਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਡੱਬ ਵਿਚ ਪਿਸਤੌਲ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਸਮੇਂ ਮੇਸਾਂ 'ਤੇ ਪਿਸਤੌਲ ਰੱਖ ਕੇ ਨਕਲ ਮਾਰਦੇ ਸਨ। ਡਾ. ਪੁਆਰ ਨੂੰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਚਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪੁਆਰ ਨੇ ਬੱਝੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸਫਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਗਾਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨ ਦੇਣੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਜ਼ਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਵੇਰੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਗੇਟ



ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਡਦੇ ਪੰਛੀ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੰਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਾਂ, ਚਿੜੀਆਂ, ਗਟਾਹਾਂ, ਕਬੂਤਰ, ਘੁੱਗੀਆਂ, ਗਿਰਝਾਂ, ਬਾਜ਼, ਤਿੱਤਰ, ਮੱਧ, ਬਟੋਰੇ, ਤੋਤੇ, ਬੰਗਲੇ, ਉਲੂ, ਕੱਚਿਲ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਗਿਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਝਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਧੁਰ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਦਾ ਵਾਂਗ ਉੱਡਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰੀ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਗਿਰਝਾਂ ਕਿਧਰੇ ਨਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਮਿੱਤਰ ਚਿੜੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਘਰੇਲੂ ਮਿੱਤਰ ਚਿੜੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ- ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਸਰ ਡੋਮਿੰਸਟਿਕਸ, ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਗੋਰਈਆਂ, ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਚਿੜਯਾ, ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚਿੜੀ ਤੇ ਚਿੜਾ, ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਚੇਰ, ਸਿੰਧੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਿਰਕੀ, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਚਰਾਈ ਪਾਖੀ, ਉੜੀਸਾ ਵਿੱਚ ਘਰਾਛਿਤਿਆ, ਗੁਜਰਾਤ ਵਿੱਚ ਕੱਕਲੀ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਚਿਮਣੀ, ਤੇਲਗੂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ੂਕਾ, ਕਾਂਨੜ ਵਿੱਚ ਗੁਬਾਚੀ, ਕਾਂਮਿਲਨਾਦੂ ਤੇ ਕੋਰਲ ਵਿੱਚ ਕੁਰਵੀ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ 60 ਤੋਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

ਚਿੜੀਆਂ ਦੀ ਚੀਂ ਚੀਂ ਵੀ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਘੱਟ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਚਿੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 43 ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 5-6 ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਹੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰ ਚਿੜਾ ਤੇ ਮਾਦਾ ਚਿੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 30 ਤੋਂ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 12 ਤੋਂ 16 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੜਾ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ, ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਤਿੱਤਰਾ ਮਿੱਤਰਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਰਦਨ ਕਾਲੀ, ਨੀਚੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚਿੱਟਾ (ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨਮੋਲੀ ਘਸਮੋਲੀ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਕ ਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਨੱਚਦੀਆਂ, ਟੱਪਦੀਆਂ, ਫੁਦਕੀਆਂ, ਖੁੜਕਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਣ ਲਈ 4 ਜਾਂ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫਰ ਤੈਅ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਕੋਈ 38 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਉੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਖਤਰੇ ਸਮੇਂ ਇਹ 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਉੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 20 ਮਾਰਚ ਦਾ ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ 'ਵਿਸ਼ਵ ਚਿੜੀ ਦਿਵਸ' 'ਵਰਲਡ ਸਪੇਰ ਡੇ' ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੰਨੇ-ਮੁੰਨੇ, ਪਿਆਰੇ ਜਿਹੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਣਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪੰਛੀ ਇਸ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਏ, ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਵੀ ਖਾਤਮਾ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਕੇ ਨਿਭਾਈਏ।

ਚਿੜੀਆਂ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਤੇ ਖੁਰਾਕ-ਚਿੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਕੰਡੇਦਾਰ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਝਾੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ, ਛੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਤੀਰੀਆਂ-ਬਾਲਿਆਂ ਤੇ ਕੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਬੋਟਾਂ) ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ (ਹਮਲਾਵਰ) ਪੰਛੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਸੀਆਂ ਜਗਾਵਾਂ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਾਂ, ਸੱਪ, ਬਿੱਲੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਾਹ-ਫੂਸ,

ਪਹਾਲੀ, ਪਾਗੇ, ਰੂੰ ਤੇ ਹੋਰ ਐਸੀਆਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਲ੍ਹਣਾ ਚਿੜੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਚਿੜਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਰ ਮਾਦਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਮੱਧ, ਬਟੋਰੇ, ਤੋਤੇ, ਬੰਗਲੇ, ਉਲੂ, ਕੱਚਿਲ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੰਛੀ ਚੌਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਣੀਆਂ, ਰੋਟੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ, ਦਾਣੇ, ਬੀਜ, ਨਰਮ ਨਰਮ ਸੁੱਤੀਆਂ, ਜਾਮਣ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਥਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਜਣਨ ਕ੍ਰਮ- ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜਦ ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਇੱਕਠਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਚਿੜੀ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੜੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 4-5 ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਰਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਚਿੜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਂਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 14 ਤੋਂ 16 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ (ਬੋਟ) ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਂਡਿਆਂ ਉੱਪਰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਕਰੀਬ 14 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਬੋਟ) ਚਿੜੀ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਲਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਖੰਭ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਚਿੜੀ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਡਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ (ਬੋਟ) ਚਿੜੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਉੱਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਮੂੰਹ ਅੱਡ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਪਾਉਂਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀ, ਹਮਲਾਵਰ ਪੰਛੀ ਉਸ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿੜੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਕਾਬੂ ਆਉਣ ਤੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਦੋਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦਾਅ ਪੇਚ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਚੋਗੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਚਿੜਾ ਚਿੜੀ ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਸੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਿੜੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ- ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅਨਭੋਲ, ਮਿੱਤਰ ਪੰਛੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

M:1 ਅਧੁ ਗੁਲੂ ਚਿੜੀ ਕਾ ਚੁਗਣੁ ਗੈਣਿ ਚੜੀ ਬਿਲਲਾਇ॥ ਖਸਮੇ ਭਾਵੈ ਉਰਾ ਚੰਗੀ ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-1286)

ਭਾਵ ਕਿ ਅੱਧਾ ਦਾਣਾ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਚੋਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਮਾਨ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਚਹਿਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭਲੀ ਚਿੜੀ ਜੋ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੁਆਮੀ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਵੀਂ ਜੱਤਿ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੀ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮਿੱਤਰ ਪੰਛੀ ਦਾ ਇਉਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਲੋਕ M:5 ਚਿੜੀ ਚੁਗਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ॥ ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ॥ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ- 319)

ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ , ਵਾਰ 33ਵੀਂ, ਪਉੜੀ 5ਵੀਂ) ਦੋ ਚਮੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੁੜੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ('ਹੇਰੂ') ਚਰਯਾ ਕੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਹੇਰੂ ਤੱਕਲਾ ਹਿੱਲਦਾ ਚੱਕਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਵਣ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ (ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇਉਂ ਕੁੜੀਆਂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ) ਉਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਿਛ ਤੋਂ ਪੰਛੀ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਇਥੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੜੀਆਂ ਦੀ ਉਪਮਾ ਦੇਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨੋ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਬ੍ਰਿਛਾਂ ਦੇ ਛਾਵੇਂ ਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ)। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪੰਛੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹੇ'। ਇਨਸਾਨ ਉਠ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਮਾਲਕ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਕਰ।' ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਬ ਤੋਂ ਇਹ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ' ਚਿੜੀਆਂ ਚੁਕ ਪਈਆਂ, ਬੰਦਿਆ ਤੇਜ਼ ਜਾਗ ਨਾ ਆਈ।' ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਚੁਕ-ਚੁਕ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਨਹਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਬਦਲਿਆ ਸਮਾਂ- ਇਹ ਪੰਛੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਵੱਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਛੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਡਿੱਗਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਠੀਆਂ ਉੱਚ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਘਰ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ, ਬਾਲਿਆਂ, ਛਤੀਰੀਆਂ, ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਮੋਟਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਝਾੜੀਨੁਮਾ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਨਹਿਰਾਂ, ਸੂਏ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਉੱਗੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੱਚੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਕੇ ਘਰ ਤੇ ਮਹਿਲਨੁਮਾ ਕੋਠੀਆਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੜੀ ਤਾਂ ਕੀ ਮੱਛਰ ਦਾ ਵੀ ਜਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਵਾਜ਼ਿਆਂ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾ-ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਮਿੱਤਰ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਗਏ ਅਜੇ ਵੀ ਵੇਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਭਲ ਜਾਈਏ ਤੇ ਇਸ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਮੌਜ਼ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਸਿੰਗਾਰ ਬਣਾਈਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਸੀਏ ਖੇਡੀਏ ਤੇ 'ਇੱਕ ਸੀ ਚਿੜੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੀ ਚਿੜਾ' ਇਹ ਬਾਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ-

ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧੱਕਾ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਆਪਣੇ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਵੇਂ ਦਰੱਖਤ ਲਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਗਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਂਅ ਤੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਧੜਾਧੜ ਕਟਾਈ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਜੰਗਲਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 5 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕਲੇ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਜੰਗਲਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ 33 ਫੀਸਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ 40 ਫੀਸਦੀ ਰਕਬਾ ਜੰਗਲਾਂ ਹੋਣ ਹੋਣਾ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੰਤ-ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਪਾਸੇ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਕਤ ਆਉਣ ਦੀ ਅਸਤਕ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਂਅ ਤੇ 6 ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ 'ਚ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਮੁਤਾਬਿਕ 91,658 ਦਰੱਖਤ ਕੱਟੇ ਗਏ। ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜਿਲ੍ਹੇ 'ਚ 37,625 ਦਰੱਖਤ ਕੱਟੇ ਗਏ। ਮਾਨਸਾ ਜਿਲ੍ਹੇ 'ਚ 21,261 ਦਰੱਖਤ ਕੱਟੇ ਗਏ ਸ਼੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 3405 ਦਰੱਖਤ ਕੱਟੇ। ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿੱਚ 8541, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੜ੍ਹਸ਼ਕਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਬੀ.ਆਰ.ਟੀ ਐੱਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਕਾਰਨ ਇੱਕਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁੱਖ ਕੱਟੇ ਗਏ। ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਗਏ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲੱਖਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਫਰਜ਼ ਕਰੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਵੇਂ ਦਰੱਖਤ ਲਾਏ ਵੀ ਗਏ ਹੋਣਗੇ

# ਚਿੜੀ ਚੁਗਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ॥

ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੋਂ ਜਾ ਕੇ ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨਗੇ। ਕੋਈ ਉਸਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਇੱਕਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ 9 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਂਅ ਤੇ 9 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਖ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹੀ ਭਾਰੀ ਤਦਾਦ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਖਤਮ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਪਰੋਆਂ, ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸੀਂ ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਛਿੜਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨਾਲ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਤਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਉਹੀ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪੰਛੀ ਆਪ ਖੁਦ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਬੋਟਾਂ) ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਜਾ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੋਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਪਾਣੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਘਾਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਖੂਹ, ਟੋਭੇ, ਨਾਲੇ, ਛੱਪੜ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਬੱਚੇ, ਕੱਚੇ ਖਾਲ, ਨਹਿਰਾਂ, ਸੂਏ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਖੂਹ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਾਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੰਛੀ ਉਸ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਸਨ, ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਕੱਚੇ ਖਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਨਹਿਰਾਂ, ਸੂਏ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਸੁੱਕੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਹ, ਛੱਪੜ, ਟੋਭੇ, ਨਾਲੇ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਬੱਚੇ, ਕੱਚੇ ਖਾਲ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਬਮਰਸੀਬਲ ਪੰਪ (ਮੋਟਰ) ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਰਫਾਲ ਰੂਪੀ ਪਾਈਪਾਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੱਚੇ ਖਾਲ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੰਛੀ ਤ੍ਰਿਹਾਏ ਵੀ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ

ਅਸੀਂ ਖਾਦ ਵਾਲੇ ਤੌੜੇ, ਸਪਰੋਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਕੈਨੀਆਂ ਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਧੋ ਕੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਭੋਲੇ ਪੰਛੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਇਹ ਪੰਛੀ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਲਦੀਆਂ ਬੇਇੱਤਰਾ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਜਣਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਘੁੰਮਾ, ਭੱਠਿਆਂ ਦਾ ਘੁੰਮਾ, ਆਤਿਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਘੁੰਮਾ, ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੁੰਦ ਦਾ ਘੁੰਮਾ, ਪਹਾਲੀ ਦਾ ਘੁੰਮਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘੁੰਮਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਲਮੀ ਤਪਸ਼ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਮੋਥਾਇਲ ਟਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਚਿੰਮਾਨ ਲੋਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਪਿੱਛਾ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮੋਥਾਇਲ ਟਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਚਿੰਮਾਨ ਲੋਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਪਿੱਛਾ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਮੋਥਾਇਲ ਟਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਚਿੰਮਾਨ ਲੋਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਪਿੱਛਾ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਮੋਥਾਇਲ ਟਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਚਿੰਮਾਨ ਲੋਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਪਿੱਛਾ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

## ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਿੰਨੀ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ-ਖ਼ਜ਼ਿਆਰ (ਡਲਹੌਜੀ)

ਇਸ ਦਾ ਪਰਬਤੀ ਖੇਤਰ ਪੱਲਧਾਰ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਟ ਤੇ 1970 ਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ 1848 ਵਿੱਚ ਨੂੰ ਲਾਰਡ ਡਲਹੌਜੀ ਨੇ ਵਸਾਇਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫੌਜ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੱਟੀਆਂ ਲਈ ਰੋਣ-ਬਸਰੇ ਤੇ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਦਾ ਗਮਣੀਕ ਸਥਾਨ ਸੀ। ਇਹ ਉਤਰੀ ਭਾਰਤ ਤੇ ਸਾਮਰਾਜੀ ਅਫਸਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਰਿਹਾ। ਸੇਂਟ ਜੇਨਸ ਚਰਚ ਡਲਹੌਜੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਕ੍ਰਸਿਤ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਗਾਂਧੀ ਚੌਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਹਰੇ ਕਚੂਰ ਲੱਦੇ ਪਹਾੜ ਤੇ ਪਾਈਨ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਂਤ ਮਹੋਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁਰਾਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਰਚ ਪ੍ਰਿੰਸਟੋਨ ਦੇ ਸਮੁਦਾਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। 1863 ਵਿੱਚ ਜੇਨ.ਐਚ.ਪਾਰਟ ਨੇ ਪੱਥਰ, ਸੀਸਾ ਤੇ ਲਕੜੀ ਦੀ ਮੀਨਾਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਗੋਲਰੀ ਦੀਆਂ ਛੱਟੀਆਂ ਚਿੱਤਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਰਚ ਸੇਂਟ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੇ ਸਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲਦੀ ਹੈ।

ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖੂਨੀ ਡੋਰ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਡੋਰ ਉਨੀਂ ਹੀ ਧੜੱਲੇ ਨਾਲ ਵਿਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਖਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਜਰਾਤ ਵਾਂਗ ਚਾਈਨਾ ਡੋਰ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਖ਼ੀਦ ਕੇ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਤੇ ਮੋਟਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਸਕੇ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਈਨਾ ਡੋਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪੰਚ, ਸਰਪੰਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਇਸ ਡੋਰ ਨਾਲ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਇਹ ਡੋਰ ਨਾ ਖ਼ੀਦ ਕੇ ਦੇਣ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾੜ੍ਹਕਾਂ ਤੇ ਉਤਰਨ, ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਤੇ ਇਸ ਡੋਰ ਨਾਲ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਵਿਰੋਧ ਜਤਾਉਣ। ਇਹ ਡੋਰ ਖ਼ੀਦਣ ਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਭਿਆਨਕ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਿਨਾਰੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸ਼ੈ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5ਜੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਵਿਖਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ 5ਜੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੰਗਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਰ ਮਚਾਉਂਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਸੋ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮੋਥਾਇਲ ਟਾਵਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪੜ੍ਹ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਮਾਹਿਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਲਗਾਤਾਰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਜਣਨ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਿਨਾਰੇ ਹੈ।

ਚੀਨ ਨੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਅਭਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਚੁੱਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬੁੜ੍ਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੀਨ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਲ ਅਭਿਆਨ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਮਤਲਬ ਕਿ ਚੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਪਰ ਚੀਨ ਲਈ ਇਸਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲੇ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਚਿੜੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਇੰਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤ ਦੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਅਨਾਜ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰੋਟੀ ਲਈ ਵੀ ਤਰਸੇ ਸਨ।

ਰੋਚਕ ਗੱਲ-

ਸੰਨ 2012 ਵਿੱਚ

ਚਿੜੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਰਾਜ ਪੰਛੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸੰਨ 2013 ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਪੰਛੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਨ 2010 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਘਰੇਲੂ ਚਿੜੀ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਵਾਲੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੰਛੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਤੈਰ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਿਕਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਨ 2010 ਵਿੱਚ ਨਾਸਿਕ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਹੰਮਦ ਦਿਲਾਵਰ ਨੇ ਇਸ ਘਰੇਲੂ ਮਿੱਤਰ ਚਿੜੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ 'ਨੋਚਰ ਫੋਰੋਵਰ ਸੁਸਾਇਟੀ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਚਿੜੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ 60 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਦੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ 'ਗਾਇਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਨ ਆਫ ਬਰਡ

# ਹਲਵਾ, ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਖਾਣ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਰੋਤ

# ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਹਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਖੁਰੀਕੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣੇ, ਨੂਡਲ, ਚਿਪਸ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ, ਮੈਦੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਸਮੋਸਾ, ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਘਟਾਉਣਾ ਨਵੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਰਹਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਚੌਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਏ ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਸੌਰਘ੍ਰਮ, ਛੋਟਾ ਬਾਜਰਾ, ਫਿੰਗਰ ਬਾਜਰਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਡਲੀ, ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਉਪਮਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸੋਗਘ੍ਰਮ ਜਾਂ ਬਾਜਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਥਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਲਾ, ਸੇਬ, ਸੰਗਤਾ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਓਟਸ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਲ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀ, ਚੌਲ੍ਹੇ, ਦਾਲ ਆਦਿ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਹ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਮੱਗਰੀ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੈੱਡ ਮੀਟ (ਬੀਫ/ਮੋਟਾ ਮਾਸ) ਖਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਚੌਲ੍ਹੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਹੀ ਦੀ ਕੈਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਥੇ ਸਿਟੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿਲਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਗਨੋਸੀ, ਬੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧੇਰੇ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੱਖ ਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ ਡਾ. ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਗਰਗ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਐਮਆਈ ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਤਕਸੀਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਮੀਟਰ 'ਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੀਐਮਆਈ 24 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਵੇਟ ਦੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹੀ ਮਾਨਤਾ 30 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਬੇਸਿਟੀ ਵਾਲੇ ਵਰਗੇ ਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ 35 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਰਬਿਡ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਅਜਿਹਾ ਮੋਟਾਪਾ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੇ ਵਰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿਲਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪੈਗਨੋਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਖ਼ਿਆਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗੋਭੇ ਚੌਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਹਾਈਟਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਅਤੇ ਬਾਇਰਾਈਡ ਚੈੱਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜਕੱਲ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੰਕ ਫੂਡ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੀਸੀਓਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਮੁਹਾਸੇ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣ ਪਰ ਅੰਗੇ ਜਾ ਕੇ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪੈਗਨੋਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੰਕ ਫੂਡ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੀਸੀਓਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਮੁਹਾਸੇ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣ ਪਰ ਅੰਗੇ ਜਾ ਕੇ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪੈਗਨੋਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੈਗਨੋਸੀ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬੀਪੀ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੀਜ਼ੀਰੀਅਨ ਭਾਵ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕਦਮ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੇਰੀਕੋਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੇਰੀਕੋਜ਼ ਚ ਲੱਤਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ 'ਚ ਪੂਨ ਹੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ-ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਖ਼ਿਆਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬੈਸਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿੱਲਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗੋਭੇ ਚੌਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਹਾਈਟਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਔਕ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਰੋਹੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਦੇਖਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂਡਲ ਅਤੇ ਮਨਚੂਰੀਆਂ ਵੱਚ ਰਹੀਆਂ ਰੋਹੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪਈ... ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਰੋਹੜੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਬੋਝਾ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੋਹੜੀ ਉੱਤੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ੍ਹੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੌਲੀ। ਦੋਵੇਂ ਖਤਰਨਾਕ... ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਹਾ। ਨਾਲ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੜੀ ਉੱਤੇ ਮੈਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਨਾਅਨ, ਪੂਰੀ, ਕੁਲਚੇ, ਕਚੌਰੀ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮਲੇਟ ਵੇਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਫਲ ਵੇਚ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕੋਲ, ਸੇਬ, ਸੰਗਤਰੇ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਵੇਚਣ ਲਈ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣੇ (ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਜਾਂ ਉਪਮਾ) ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੌਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਫੁਲਕੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਇੰਡੀਅਨ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ (ਆਈਸੀਐਮਆਰ) ਦੀ ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਇਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 18,090 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਅਤੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਸੀ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮੋਹਨ ਵਾਣੀ ਡਾਕਟਰ ਅੰਜਨਕ ਮੈਂਡੇ ਨੇ ਕੀਤੀ ਜਦਕਿ ਕਾਲਸਾਲਿੰਗਮ ਅਕਾਡਮੀ ਆਫ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ੇਖਾਬੀ ਸੀਨੀਵਾਸਨ ਨੇ ਇਸਦੇ ਖੋਜ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟਿਕ ਕੋਅਰੋ ਮੈਂਗਰੀਨ ਵਿਚ ਛਪਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੌਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵੱਧ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਚੌਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ

ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀਆਂ ਸੌਰਘ੍ਰਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਬਰਨਿਆਡ, ਰਾਗੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 4 ਫੀਸਦ ਘਟਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੀਵਾਇਨਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੱਕ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਰੋਟੀਆਂ, ਚੌਲ੍ਹੇ, ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਬਰੈੱਡ, ਪੂਰੀ, ਉਪਮਾ, ਪੰਗਲ, ਪਲਾਓ, ਬਿਰਿਆਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹਲਵਾ, ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੀ ਹੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ਪਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਫਾਇਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ 65-70 ਫੀਸਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 10 ਫੀਸਦ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 20 ਫੀਸਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ 55 ਫੀਸਦ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 20 ਫੀਸਦ ਤੱਕ ਵਧਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੋਲ ਅਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆਮ ਹੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਮੌਜੂਦਾ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਮਾਰਚ ਇਸ ਬਾਬਤ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਹੋਦਰਾਬਾਦ ਦੇ ਅਨਕੂਰਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਾਇਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਯਾਸ਼ੀਲਾ ਨੇ ਬੀਬੀਸੀ ਨਾਲ ਇਸ ਮਸਲੇ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਫਾਇਬਰ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਵੇਂ? ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀਆਂ ਸੌਰਘ੍ਰਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਬਰਨਿਆਡ, ਰਾਗੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਨਜ਼ (ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ), ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਦਾ ਚੰਬਾ ਹਿੱਸਾ ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਉਥਲੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ, ਮਿੱਠੇ ਮੱਕ, ਮੂੰਗੀ ਦੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ, ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ ਕਮਲ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਿਲਮੇਕਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਯਾਸ਼ੀਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੂਪ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 7.4 ਕਰੋੜ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਜਦਕਿ 8 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਕਗਾਰ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟਿਕ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ ਮੁਤਾਬਕ 2045 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 10.35 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਕੇ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸੀਐਮਆਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚਰ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਮਾਤਰਾ 54-57% ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 16-20% ਅਤੇ ਫੈਟ (ਵਸਾ) 20-24% ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਫੀਸਦ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੀਸਦ ਹੋਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੀਸਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 4 ਫੀਸਦ ਘਟਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ, ਘਿਓ, ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇਲ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਾਫੀ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ, ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਤੋਂ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਾਜਮਾ ਦਹੀ ਦੇ ਕਿਕੜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਚੌਲ੍ਹੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਹੀ ਦੀ ਕੈਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ ਸਹਿੱਦੀਜਨਕ ਹਨ। ਰੋਟੀਆਂ ਸੌਰਘ੍ਰਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਬਰਨਿਆਡ, ਰਾਗੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਨਜ਼ (ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ), ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਦਾ ਚੰਬਾ ਹਿੱਸਾ ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਉਥਲੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ, ਮਿੱਠੇ ਮੱਕ, ਮੂੰਗੀ ਦੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ, ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ ਕਮਲ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਿਲਮੇਕਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਯਾਸ਼ੀਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੂਪ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਲੈਣ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 7.4 ਕਰੋੜ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਜਦਕਿ 8 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਕਗਾਰ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟਿਕ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ ਮੁਤਾਬਕ 2045 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 10.35 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਕੇ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸੀਐਮਆਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚਰ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਮਾਤਰਾ 54-57% ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 16-20% ਅਤੇ ਫੈਟ (ਵਸਾ) 20-24% ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਫੀਸਦ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੀਸਦ ਹੋਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੀਸਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 4 ਫੀਸਦ ਘਟਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ, ਘਿਓ, ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇਲ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਾਫੀ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚੌਲ੍ਹੇ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ, ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਤੋਂ ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਾਜਮਾ ਦਹੀ ਦੇ ਕਿਕੜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ੇਖਾਬੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਤੋਂ ਸੋਧ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿੰਗਾ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ।

ਉਥੇ ਸਿਟੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿਲਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪੈਗਨੋਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਖ਼ਿਆਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗੋਭੇ ਚੌਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਹਾਈਟਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਅਤੇ ਬਾਇਰਾਈਡ ਚੈੱਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜਕੱਲ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੰਕ ਫੂਡ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੀਸੀਓਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਮੁਹਾਸੇ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣ ਪਰ ਅੰਗੇ ਜਾ ਕੇ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# JJP ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਲੜਾਈ ਲੜੇਗੀ: ਦਿਗਵਿਜੇ ਚੌਟਾਲਾ

ਜੀਦ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਸ਼ਹੀਦ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਜਨਨਾਇਕ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਯੁਵਾ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਦਿਗਵਿਜੇ ਸਿੰਘ ਚੌਟਾਲਾ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, JJP, ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਗਠਨ INSO ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਉਹ ਰਾਜ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ 7 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਦਿਗਵਿਜੇ ਚੌਟਾਲਾ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਜੀਦ ਵਿੱਚ JJP ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਿਗਵਿਜੇ ਚੌਟਾਲਾ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੇਜੇਪੀ ਦੀ ਯੁਵਾ ਸੂਬਾ ਕਾਰਜਕਾਰਨੀ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ। ਦਿਗਵਿਜੇ ਚੌਟਾਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਜੇਪੀ 15 ਮਈ ਨੂੰ ਯੁਵਾ ਜਨ ਅਭਿਆਨ-2 (ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯੁਵਾ ਮੁਹਿੰਮ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਯੁਵਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 1,000 ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਜਪਾ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਜੇਪੀ ਭਾਜਪਾ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੜੇਗੀ, ਅਤੇ 9 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਜੇਜੇਪੀ ਦੇ ਸਥਾਪਨਾ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਦਿਨੇਲੋ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਇਨੈਲੋ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਜੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਸਾਬਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਅਮਰਜੀਤ ਚਾਂਡਾ, ਜੇਜੇਪੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੋਰਾ ਸਿੰਘ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇਨੈਲੋ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਇਨੈਲੋ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਜੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਸਾਬਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਅਮਰਜੀਤ ਚਾਂਡਾ, ਜੇਜੇਪੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੋਰਾ ਸਿੰਘ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ,

## ਵੈਸਟ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਆਯੋਜਿਤ

ਕਾਲਕਾ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਰੁਣਾ ਆਸ਼ਫ ਅਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਕਾਲਕਾ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਗੀਤਾ ਸੁਖੀਜਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਬੈਸਟ ਆਊਟ ਆਫ ਵੈਸਟ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਟਿਕਾਉ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਡਾ. ਸੋਨਾਲੀ ਗੁਪਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੱਜ ਡਾ. ਬਿੰਦੂ

ਸ਼ਰਮਾ, ਡਾ. ਨਵਨੀਤ ਨੈਨਸੀ ਅਤੇ ਡਾ. ਨੀਰੂ ਕੰਬੋਜ ਸਨ। ਇਨੈਲੋ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਇਨੈਲੋ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਜੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਸਾਬਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਅਮਰਜੀਤ ਚਾਂਡਾ, ਜੇਜੇਪੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੋਰਾ ਸਿੰਘ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ,



## ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੇ ਅੱਠ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ 5ਵੀਆਂ ਖੇਲੋਂ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੇਮਜ਼ 2026 ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ



ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਦੇ ਅੱਠ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ 5ਵੀਆਂ ਖੇਲੋਂ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੇਮਜ਼ 2026 ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ ਕੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ। 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸੁਭਾਸ਼ ਭਾਰਦਵਾਜ ਨੇ ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਜੇਪ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। 5ਵੀਆਂ ਖੇਲੋਂ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੇਮਜ਼ 2026 20 ਮਾਰਚ ਤੋਂ 22 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਸ਼ ਭਾਰਦਵਾਜ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸੋਨਾ ਤਗਮਾ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਜੇਪ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵੀਰਭਾਨ ਰਾਣਾ ਨੇ 5000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਅਤੇ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਅਮਿਤ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਜੈਵਲਿਨ ਥ੍ਰੋ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉਸ਼ਾ ਦੇਵੀ ਨੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ

ਵਿੱਚ ਸੋਨਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸੋਨਾ ਤਗਮਾ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਗੀਆ ਕੁਮਾਰੀ ਨੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਅਤੇ 5000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 50+ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ 5,000 ਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ, 45+ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸੰਦੀਪ ਕਸ਼ਯਪ ਨੇ 5,000 ਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ 65+ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸਤਪਾਲ ਅਰੋੜਾ ਨੇ 5,000 ਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ, ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਵਿਖੇ ਸਵਾਗਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਾਈ ਦੇ ਹਾਈ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿਸਟ ਕੋਚ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੜੈਚ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ, ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਡੀਐਸਏ ਯਸ਼ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਹਾਕੀ ਕੋਚ ਨਰਿੰਦਰ ਠਾਕੁਰ, ਸੋਨਾ ਲਾਲ, ਸਾਹਿਲ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੋਚ ਚੰਦ ਰਾਮ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਬਲਰਾਜ ਗਰੇਵਾਲ, ਵਿਨੋਦ ਗਰਗ ਅਤੇ ਨਰੇਸ਼ ਸੈਣੀ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

## ਪੁੰਡਰੀ ਸਿਨੇਮਾ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਖੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਪੁੰਡਰੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਪੁੰਡਰੀ ਦੇ ਸਿਨੇਮਾ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਯੂਥ ਅਵਾਰਡੀ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂਗੜਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 'ਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੁਵਾ ਅਵਾਰਡੀ ਕਰਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੀਤੀ। ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂਗੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੰਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਹਾਦਰ ਪੁੰਡਰੀ ਨੇ ਸਰਬਉੱਚ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਦੇਵ ਅਤੇ ਰਾਜਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਨਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਨ ਵਿਰੁੱਧ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹਿਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਸਾਲ 1929 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿੱਚ ਬੰਬ ਸੁੱਟ ਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੋੜਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਗੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਾਲਾ ਲਾਜਪਤ ਰਾਏ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਦੇਵ ਅਤੇ ਰਾਜਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਤਲ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 23 ਮਾਰਚ 1931 ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਾਂਸੀ ਦਾ ਸਮਾਂ 24 ਮਾਰਚ 1931 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ 23 ਮਾਰਚ 1931 ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਲਾਹੌਰ ਸੈਂਟਰਲ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਫਾਂਸੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਕਰਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰੋਹਤਾਸ ਰੋਹਿਲਾ ਮਹਿੰਦਰ ਸੈਣੀ, ਸਾਹਿਲ ਰਾਣਾ, ਰਾਜੇਂਦਰ ਗਰਗ, ਜਗਦੀਪ ਗਰਗ ਅਤੇ ਕਈ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ : ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ



ਭੋਪਾਲ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਬੁਧਨੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉੱਨਤ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਅਦਭੁਤ ਹੈ। ਮਾਂ ਸਲਖਾਨਪੁਰ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਇੱਥੇ ਵਰ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮਦਾ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਦੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੁੱਕੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਵੀ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਵਾਗਤ ਪੱਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੱਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਪੱਗ ਦੇ ਸਨਮਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਆਂਗਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਗਮ ਕੇਂਦਰੀ ਰਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਨੇਤਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅੱਜ ਦਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਜ਼ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਜ਼ਮਨ ਹੈ ਜੋ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਜਲ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਟੀਮ ਨੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪਿਪਲੀ ਬਲਾਕ ਦੇ ਪਿੰਡ ਮਥਾਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਪਨ ਹੋਇਆ। ਪਿੰਡ ਮਥਾਨਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡੇਲੀਆ ਬਾਤਸ਼ੇ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਦਿਵਸ ਬੀਮ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ।

## ਪਿੰਡ ਮਥਾਨਾ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ



ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਜਲ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਟੀਮ ਨੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪਿਪਲੀ ਬਲਾਕ ਦੇ ਪਿੰਡ ਮਥਾਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਪਨ ਹੋਇਆ। ਪਿੰਡ ਮਥਾਨਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡੇਲੀਆ ਬਾਤਸ਼ੇ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਦਿਵਸ ਬੀਮ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲ ਉਤਸਵ ਪੰਚਵਾਰੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ।

## ਸ਼ਹੀਦ-ਏ-ਆਜ਼ਮ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸ਼ਹੀਦ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸਨ: ਡਾ. ਬਲਰਾਮ ਸ਼ਰਮਾ



ਕਰਨਾਲ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕਰਨਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਡੀਏਵੀ ਕਾਲਜ, ਕਰਨਾਲ ਵਿਖੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਬਲਰਾਮ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤੇ ਦੇ ਕੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਬਲਰਾਮ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸੁਖਦੇਵ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਡਾ. ਬਲਰਾਮ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੋਣੂ ਕਾਦਿਆਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸਿਰਫ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਦੱਸਿਆ। ਕਵਿਤਾ ਗੋਇਤ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਅਮਿਤ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਟੇਟ ਮੀਡੀਆ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਰਾਹੁਲ ਬੋਸਾ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸੁਖਦੇਵ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਏ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵੀਰੇਂਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਅਮਿਤ ਪਾਲ, ਸੁਨੀਲ ਸ਼ਾਹਪੁਰ, ਗੌਰਵ ਸ਼ਰਮਾ, ਜੈਨੀ, ਅੰਕਿਤ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

## ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ : ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ

ਭੋਪਾਲ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਬੁਧਨੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਿਸਾਨ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉੱਨਤ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਅਦਭੁਤ ਹੈ। ਮਾਂ ਸਲਖਾਨਪੁਰ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਇੱਥੇ ਵਰ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮਦਾ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਦੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੁੱਕੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਵੀ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਵਾਗਤ ਪੱਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੱਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਪੱਗ ਦੇ ਸਨਮਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਆਂਗਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਗਮ ਕੇਂਦਰੀ ਰਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਨੇਤਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅੱਜ ਦਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਜ਼ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਜ਼ਮਨ ਹੈ ਜੋ

ਸੁੱਕੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਦੀ ਚਾਦਰ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਥੇ ਆਯੋਜਿਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੱਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਵੇਖੋਗੇ। ਕਈ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੁਧਨੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਬੁਧਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਦਰਸਾ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਦੇਸ਼ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਿਸਾਨ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਅਰਥ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਪੌਦੂ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।



## ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਇੰਦੂ ਬਾਲਾ ਨੇ ਘੇਰੀ ਸੁੱਖ ਸਰਕਾਰ !

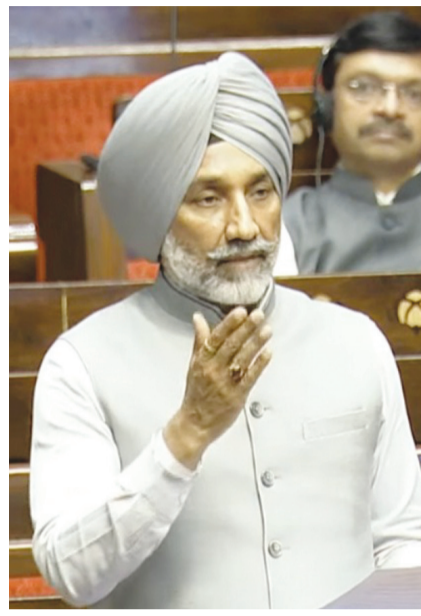
ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸੀ



# ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਮੈਟਰੋ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਉਠਾਈ

# ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਆਂਢੀ: ਓਮ ਬਿਰਲਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਅੱਜ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਮੈਟਰੋ ਲਈ ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਮੋਹਾਲੀ ਅਤੇ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਉਠਾਇਆ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਸੰਸਦ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਬਜਟ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿਕਰ ਰਾਹੀਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 2041 ਤੱਕ 40 ਲੱਖ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦਰ (ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਾਲਾਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦਰ) 8.02% ਹੈ। ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖਰੜ, ਜ਼ੀਰਕਪੁਰ, ਡੇਰਾ ਬੱਸੀ, ਲਾਲਕੁੜ, ਕੁਰਾਲੀ, ਰੂਪਨਗਰ, ਪਿੰਜੌਰ, ਕਾਲਕਾ ਅਤੇ ਐਬਾਲਾ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ

ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ @ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2031 ਤੱਕ ਲਗਭਗ 2.5 ਲੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਟਰੋ ਵਰਗੀ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਅੰਸਤ ਗਤੀ ਮੌਜੂਦਾ 25 ਤੋਂ 30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (ਕਿਮੀ/ਘੰਟਾ) ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 15 ਕਿਲੋਮੀਟਰ/ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਰਗੀ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਅੰਸਤ ਗਤੀ ਮੌਜੂਦਾ 25 ਤੋਂ 30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (ਕਿਮੀ/ਘੰਟਾ) ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 15 ਕਿਲੋਮੀਟਰ/ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਮੈਟਰੋ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤਰ ਟਿਕਾਉ ਸ਼ਹਿਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਟਰੋ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 2014 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟਰੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀ ਮੈਟਰੋ ਨੂੰ ਮਾਸ ਰੈਪਿਡ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਸਿਸਟਮ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਐਲੀਵੇਟਿਡ ਕੋਰੀਡਰ ਅਤੇ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 25,000 ਕਰੋੜ ਦੀ ਲਾਗਤ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। 114 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਮੈਟਰੋ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਲੰਬਾਈ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ: ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ 89

ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ 25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ। ਰੇਲ ਇੰਡੀਆ ਟੈਕਨੀਕਲ ਐਂਡ ਇਕਨਾਮਿਕ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਮੈਟਰੋ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਮੋਹਾਲੀ ਅਤੇ ਪੰਚਕੂਲਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕੋਰੀਡਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋੜਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ 2031 ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6.5 ਲੱਖ (ਅੰਦਾਜ਼ਨ) ਯਾਤਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਹਨ ਘਣਤਾ ਹੈ, 1.25 ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ 1.427 ਮਿਲੀਅਨ ਵਾਹਨ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ 1,000 ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ 1,142 ਵਾਹਨ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਸਤ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਹੈ। 2020 ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੰਸਤ 104 ਨਵੇਂ ਵਾਹਨ ਜੋੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। 2024 ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ 20,000 ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਮਿਲੀ, ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਖਿਆ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੀ ਸੰਸਦ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ, ਸ਼੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਗੁਆਂਢੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਸਦੀ ਕੈਮਕਾਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਧਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੁਵੱਲੇ ਸਥੇਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥੰਮ੍ਹ ਵਜੋਂ ਸੰਸਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।



ਸੰਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਾਣਯੋਗ ਸ਼੍ਰੀ ਐਸ.ਐਮ. ਮਾਰੀਕਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਸੰਸਦੀ ਵਫ਼ਦ ਨੇ ਅੱਜ ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਸਪੀਕਰ ਸ਼੍ਰੀ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਭਾਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਆਂਢੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਗੁਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ

ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ, ਸ਼੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਗੁਆਂਢੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਸਦੀ ਕੈਮਕਾਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਧਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੁਵੱਲੇ ਸਥੇਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥੰਮ੍ਹ ਵਜੋਂ ਸੰਸਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

# ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਅਣਵਰਤੀ ਰਕਮਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਸਵਾਲ, 162 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਦੇ ਨਿਯੋਜਨ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮੰਗ

# ਸੁਸਤੀ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਪੀਤੀ ਚਾਹ ਕਿਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਸੱਦਾ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਵਿੱਤ ਨਿਯੋਜਨ ਬਿੱਲ 2026 'ਤੇ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ, ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ 2026-27 ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 162 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਕਮ ਅਲਾਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਚੁਣੌਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ @ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਡਾ. ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਭੂ-ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਈਧਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ, ਕੇਂਦਰੀ ਬਜਟ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ



ਅਲਾਟ ਫੰਡ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਟਰੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਤੀਗਤ ਵਾਅਦਿਆਂ ਅਤੇ

ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਡਾ. ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤਿਆਗੀ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ। ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਡਾ. ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੜੋਤ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 627 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਐਂਡਜਸਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਟੌਤੀ

ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ, ਸਮਗਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੀਐਮ ਪੌਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਪੀਐਮ ਸ਼੍ਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖਰਚੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ 2 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਜਾਂ ਜ਼ੀਰੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਟਾਰਟਅੱਪ ਇੰਡੀਆ, ਸਟੈੱਡ ਅੱਪ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਮੋਕ ਇਨ ਇੰਡੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀਮਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਤਪਾਦਨ ਅਜੇ ਵੀ ਜੀਡੀਪੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 16% ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 70% ਮੁਦਰਾ ਕਰਜ਼ਾ 'ਤੇ 750,000 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਉੱਦਮਤਾ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਵਿੱਚ



ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਟੈਨਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ:** ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਵੇਲੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ;** ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਟੈਨਿਨ ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੁੱਧ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। **ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ:** ਚਾਹ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਰੱਛੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ:** ਚਾਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੱਛੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ : ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ

# ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਛਾਈ 6 ਸਾਲਾ ਅਮਾਇਰਾ ਖਾਨ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਰੇਟਿਡ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਰਚਿਆ ਇਤਿਹਾਸ

# ਅਮਰੀਕੀ ਧਮਕੀ ਦਾ ਕਰਾਰ ਜਵਾਬ : ਈਰਾਨ ਨੇ ਹੋਰਮੁਜ਼ ਮਾਰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

# ਮਿਡਲ-ਈਸਟ ਦੀ ਜੰਗ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਤੇਲ!



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿੱਗਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਲੋਹਾ ਮਨਵਾਇਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡੀ. ਗੁਰਕੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੋਨੇਨੂ ਹੰਪੀ ਤੱਕ, ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ @ਤੇ

ਤਿਰੰਗਾ ਲਹਿਰਾਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ— ਅਮਾਇਰਾ ਖਾਨ। ਮੱਧ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਾਗਰ ਦੀ ਮਹਿਜ਼ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਇਸ ਬੱਚੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਚਾਲਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡੀ. ਗੁਰਕੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੋਨੇਨੂ ਹੰਪੀ ਤੱਕ, ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ @ਤੇ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਅਮਾਇਰਾ ਨੇ ਗੋਆ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਟਿਡ ਖਿਡਾਰਨ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ। ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਦਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਲਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (6945) ਵੱਲੋਂ 1450 ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਮਾਇਰਾ ਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਕੈਟੋਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ @ਤੇ 13ਵਾਂ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ/ਤੇਹਰਾਨ , 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ (ਮਿਡਲ ਈਸਟ) ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ-ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਰੀ ਜੰਗ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੰਗਬੰਦੀ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਈਰਾਨ ਨੂੰ ਹੋਰਮੁਜ਼ ਜਲਮਾਰਗ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਈਰਾਨ ਨੇ ਇਹ ਜਲਮਾਰਗ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਈਰਾਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪਾਵਰ ਪਲਾਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਰਜਾ ਪਲਾਂਟਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਟਰੰਪ ਦੇ ਅਲਟੀਮੇਟਮ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਈਰਾਨ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਘਰਾਂ @ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੇਲ ਨਿਰਯਾਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰਮੁਜ਼ ਜਲਮਾਰਗ ਨੂੰ @ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਈਰਾਨ ਨੂੰ ਸਮੀ ਸੀਮਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਈਰਾਨੀ ਸੰਸਦ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਮੁਹੰਮਦ ਬਾਘੋਰ ਕਲੀਬਾਡ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂਟਾਂ ਨੂੰ @ਜਾਇਜ਼ ਨਿਸ਼ਾਨਾ @ਮੰਨ ਕੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਅਮਰੀਕਾ-ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਰੂ ਸੱਟ ਪਾਕਿਸਤਾਨ @ਤੇ



ਪਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਾ ਲੋਕ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

ਹਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਈ-ਓਕਟੇਨ ਈਧਨ ਤੇ ਲੋਵੀ ਨੂੰ 100 ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 300 ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਰੁਪਏ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਸਿੱਧਾ 200 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਦਾ ਵਾਧਾ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਹਿਬਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੇ ਲਗਜ਼ਰੀ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਈ-ਓਕਟੇਨ ਈਧਨ @ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਭਾਰੀ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਬੈਠਕ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ

ਵਾਧੇ ਦਾ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ (ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ) ਦੇ ਕਿਰਾਏ @ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਜੈੱਟ ਈਧਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਨੇ 10 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਕਿਰਾਏ ਵਧਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

Printed & Published by Amritpal Singh Printed at I.G. Printers, Pvt Ltd 104, DSIDC, Complex Okhla Industrial Area Phase-I New Delhi-110020. Keppr 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. No.42998/1985

# ਬਿਨਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਣਗੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ

ਵਿਨੀਪੈੱਗ, 24 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਵੀਜ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਦੋ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਫ਼ੂਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਬਗੈਰ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੋਂ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੰਪਲਾਇਰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾਖਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਪਲਾਇਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ



ਦੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਵੀਜ਼ਾ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀਜ਼ਾ ਮਿਆਦ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਟੀਪਲ ਐਂਟਰੀ ਵੀਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਲਟੀਪਲ ਐਂਟਰੀ ਵੀਜ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਿਰਤੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਮਿਹਨਤਾਨਾ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮਕਸਦ ਤਹਿਤ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਧਾਈ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮਕਸਦ ਤਹਿਤ ਵੀ ਇਹ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਿੱਕਰੀ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਣ, ਦੇ ਮਕਸਦ ਤਹਿਤ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।