PRGI (RNI) Regd. N0.42998/1985
ਦਫਤਰ : 104, ਡੀ. ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ., ਓਖਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ, ਫੇਜ਼ 1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਫੋਨ : 41503144
ਫੈਕਸ-011-23353936
email:educatord@gmail.com

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

www.dailyeducator.in

ਐਜੂਕੇਟਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਕੁਲ ਪੇਜ/Total Pages : 8

Chief Editor : Harpreet Singh

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਸਾਲ/YEAR 41
ਅੰਕ ਨੰ/Volume No.:89
ਬੁੱਧਵਾਰ, 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2026
Wednesday, 1 April 2026
ਮੁੱਲ : 2/- ਰੁਪਏ
Price-Rs. 2/-

THE DAILY EDUCATOR NEW DELHI

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

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ 3,300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕੇਨ ਸੈਮੀਕੰਡਕਟਰ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ , 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਦੇ ਸਾਨੰਦ ਜੀਆਈਡੀਸੀ ਵਿੱਚ

3,300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਕੇਨ ਸੈਮੀਕੰਡਕਟਰ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜਾ ਪਲਾਂਟ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੈਮੀਕੰਡਕਟਰ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈਇਸ ਮੌਕੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮੰਤਰੀ ਅਰਜੁਨ ਮੋਢਵਾਡੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇਕਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿਪ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੇਗੀ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮਹਾਂਵੀਰ ਜਯੰਤੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਗਾਂਧੀਨਗਰ ਦੇ ਮਹਾਂਵੀਰ ਜੈਨ ਅਰਾਧਨਾ ਕੇਂਦਰ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰਾਟ ਸੰਪ੍ਰਤੀ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦਾ ਵੀ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਜੈਨ ਧਰਮ ਦੀ ਅਮੀਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨੀਤੀਗਤ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ @ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕਰੋਨ ਸੈਮੀਕੰਡਕਟਰ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਉਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ 900 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਫਿਰ ਬਦਲਿਆ ਮੌਸਮ, ਸ਼ਾਮ ਫਿਰ ਹੋਵੇਗੀ ਬਾਰਿਸ਼

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ ਸਮੇਤ ਐਨ.ਸੀ.ਆਰ. ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਮੌਸਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਛਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਐਨ.ਸੀ.ਆਰ. ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀ-ਤੂਫ਼ਾਨ ਦਾ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਹਲਕੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਕੜਕਣ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ 3 ਅਤੇ 4 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦੋ ਦਿਨ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਛਾਏ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਲੋਕ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਾਰਾਮੂਲਾ 'ਚ ਪਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੀਂਹ: ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਜ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰ ਘਾਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਲਕੀ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰੀਨਗਰ-ਲੇਹ ਹਾਈਵੇਅ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਰਿਸ਼ ਬਾਰਾਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 73.0 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ।ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੰਛ ਵਿੱਚ 68.5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਰਾਜੌਰੀ ਵਿੱਚ 52.0 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀਨਗਰ ਵਿੱਚ 31.6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਜ਼ੀਗੁੰਡ (48.6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ), ਪਹਿਲਗਾਮ (36.8 ਮਿਲੀਮੀਟਰ), ਕੁਪਵਾੜਾ (40.8 ਮਿਲੀਮੀਟਰ) ਅਤੇ ਕੋਕਰਨਾਗ (35.5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ @ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ 0-1 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਵੱਧ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੰਮੂ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ 1-3 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਘੱਟ ਸੀ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਗੁਲਮਰਗ ਵਿੱਚ ਮਨਫੀ 0.7 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੰਮੂ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਭੱਦਰਵਾਹ ਵਿੱਚ 8.2 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਰਿਹਾ।

ਬੱਸਾਂ 'ਚ ਪਿੰਕ ਕਾਰਡ ਦੀਆਂ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ; ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ

ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਪਿੰਕ ਕਾਰਡ ਸਬੰਧੀ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੀਐਮ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਇੱਕ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਦੂਜੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਪਿੰਕ ਕਾਰਡ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਟੈਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਆਸੀ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਅਫ਼ਵਾਹ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਸ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਕਾਰਡ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਰਾਸਰ ਝੂਠ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿੰਕ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ 5 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਬਦਲੋ ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ 100 ਫੀਸਦੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਲੱਖ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਐਮ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਅੰਕੜੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡੀਟੀਸੀ (DTC) ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁੱਲ 45 ਲੱਖ ਟ੍ਰਿਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 20 ਲੱਖ ਟ੍ਰਿਪ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਐਲਪੀਜੀ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੱਕ 17,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਪੇ ਮਾਰੇ

ਲਖਨਊ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਐਲਪੀਜੀ ਦੀ ਸੁਚਾਰੂ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ

ਕਾਲਾਬਾਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, 12 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ 17,581 ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਐਲਪੀਜੀ ਵਿਤਰਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ 33 ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ 189 ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 17 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 224 ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਡੀਜ਼ਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਰਾਜ ਵਿੱਚ 12,888 ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 27 ਤੋਂ 29 ਮਾਰਚ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਲੋਲੀਟਰ ਬਾਲਣ ਵੇਚਿਆ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਾਜ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ 91,000 ਕਿਲੋਲੀਟਰ ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ 1.15 ਲੱਖ ਕਿਲੋਲੀਟਰ ਡੀਜ਼ਲ ਦਾ ਸਟਾਕ ਹੈ।

ਰਾਘਵ ਚੱਢਾ ਨੇ ਪਿਤਾ ਬਣਨ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀ (ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ) ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮੰਗ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਰਾਘਵ ਚੱਢਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੇਡ ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ (ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।ਰਾਜ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਧਾਰ ਦੱਸਿਆ।'ਆਪ' ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਵਾਂ @ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਚੱਢਾ ਨੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਮਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ @ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਔਰਤ ਲਈ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਸਟਿਸ ਜੇ.ਬੀ. ਪਾਰਦੀਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਆਰ. ਮਹਾਦੇਵਨ ਦੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ (ਪਿਤਾ ਲਈ ਛੁੱਟੀ) ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ (ਮਾਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ) @ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਬੈਨੀਫਿਟ ਐਕਟ, 1961@ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਰਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲੀਵ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਮਿਆਦ, ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ @ਤੇ, ਇਹ ਯੂਰਪ, ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ। ਚੱਢਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਵੀਡਨ, ਆਈਸਲੈਂਡ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 52 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 90 ਫੀਸਦੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਿਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।'

15,000 ਕਰੋੜ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਕਮੇਟੀ ਹਵਾਲੇ

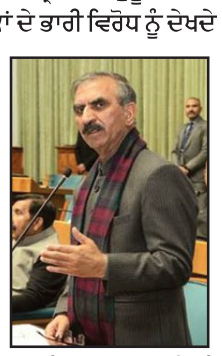
ਪਰਲਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਵਲੋਂ ਠੱਗੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਆ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਇਨਫ਼ੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਨੇ ਅੱਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 15,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦਮ ਇਸ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਥਿਤ ਪੀ.ਏ.ਸੀ.ਐਲ. (ਪਰਲਜ਼ ਗਰੁਪ) ਵਲੋਂ ਪੋਂਜ਼ੀ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੱਗੇ ਗਏ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਦਾ ਬਕਾਇਆ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਵਿੱਤੀ ਘੁਟਾਲੇ ਦੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ 48,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਕੇਂਦਰੀ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ ਨੇ 455 ਅਚੱਲ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਸਟਿਸ ਲੋਧਾ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ 15,582 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਉਮੀਦ ਦੀ ਕਿਰਨ ਜਾਗੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਇਸ ਘਪਲੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਈ.ਡੀ. ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪੈਸਾ ਮੋੜਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ। ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੈਂਕਾਂ, ਜਮ੍ਹਾਂਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਵਾਪਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਹੁਣ ਪੀ.ਏ.ਸੀ.ਐਲ. ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹਿਮਾਚਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ: ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਟਰੀ ਟੈਕਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਵਾਪਸ

ਸ਼ਿਮਲਾ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁੱਖੂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗੁਆਂਢੀ ਸੂਬਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਰੀ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਐਂਟਰੀ ਟੈਕਸ 'ਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁੱਖੂ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ @ਚ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 5 ਸੀਟਰ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 12 ਸੀਟਰ ਵਾਹਨਾਂ @ਤੇ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਾਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ 5 ਸੀਟਰ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਹੁਣ 170 ਰੁਪਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਿਰਫ 70 ਰੁਪਏ ਐਂਟਰੀ ਟੈਕਸ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। 7 ਤੋਂ 12 ਸੀਟਰ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ 130 ਰੁਪਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰ 110 ਰੁਪਏ ਹੀ ਵਸੂਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਿਮਾਚਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਂਟਰੀ ਟੈਕਸ @ਚ 100 ਤੋਂ 280 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕਿਆਂ @ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਚਾਲਕਾਂ ਨੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰ ਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਐਂਟਰੀ ਪੁਆਇੰਟ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।



24 ਕੈਰੇਟ ਸੋਨਾ 3700 ਰੁਪਏ ਵਧ ਕੇ ਹੋਇਆ 1,51,500 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਗ੍ਰਾਮ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਕੌਮੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿਚ ਕੀਮਤੀ ਧਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਦਾ ਉਛਾਲ ਆਇਆ। ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁਹਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਾਰਨ ਚਾਂਦੀ 7,000 ਰੁਪਏ ਚੜ੍ਹ ਕੇ 2.37 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ, ਜਦਕਿ ਸੋਨਾ ਵਧ ਕੇ 1.51 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਗਿਆ।ਅਖਿਲ ਭਾਰਤੀ ਸਰਾਫ਼ਾ ਸੰਘ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਕੀਮਤ 7,000 ਰੁਪਏ ਜਾਂ 3.04 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਵਧ ਕੇ 2,37,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਸਾਰੇ ਕਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਹੋ ਗਈ।

ਮੰਦਰ 'ਚ ਭਗਦੜ ਮਚੀ ਭਗਦੜ, 8 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਬਿਹਾਰ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲੰਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ

ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਭਗਦੜ ਮਚ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅੱਠ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੰਦਰ ਦੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਦੀਪਨਗਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਸ਼ੀਤਲਾ ਮਾਤਾ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਗਦੜ ਮਚੀ।ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਚੈਤਰਾ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਆਖਰੀ ਮੰਗਲਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ @ਤੇ, ਸ਼ੀਤਲਾ ਮਾਤਾ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ (ਪੂਜਾ) ਲਈ ਭਾਰੀ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਭੀੜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਗਭਗ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਸਨ। ਨਾ ਤਾਂ ਮੰਦਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪੁਲਿਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭਗਦੜ ਮਚ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋੜ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲੱਗੇ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ

ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੀ ਚਮਕਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੇਕਰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ! ਭਾਵੇਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੇਬਰ ਆਰਗੇਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਰਿਪੋਰਟ 2024 ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੁੱਲ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਕ ਸੌ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 83 ਨੌਜਵਾਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ 83 ਫੀਸਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਈਐਲਓ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਦੋ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਤਿੱਖੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਲ 2000 ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁੱਲ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ 35.2 ਫੀਸਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ 2022 ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧ ਕੇ 65.7 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੱਬੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 2000 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਧਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਠੇਕੇਦਾਰੀ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਗਠਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਚ ਵੀ ਕੁੱਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਚੋਂ ਕੁਝ ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਰੈਗੂਲਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਟਰੈਕਟ ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵਿਆਪਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਵਿਡੰਬਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਟਦੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਆਖਿਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਤੇ ਪਏ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ 10ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਅਧੂਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ? ਸਿਆਸੀ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਨੀਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਜਾਂ ਐਲਾਨਾਂ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਰੋਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਰਾਹ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ?

ਬੇ-ਅਦਬੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ: ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਠੋਰ ਨਹੀਂ

ਸ੍ਰੀ ਐਲ. ਕੇ. ਯਾਦਵ ਆਈ.ਪੀ.ਐਸ.

ਬੇ-ਅਦਬੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਅਪਮਾਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੂਪਾਂ ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਖ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜਾਬ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਨਾਮ @ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਅਤੇ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਐਲਾਨ ਵਿੱਚ ਪਵਿੱਤਰ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਮਾਨਯੋ ਪਰਗਟ ਗੁਰਾਂ ਕੀ ਦੇਹੁ

ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਇਕਾਈ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ – ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਜੀਉਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਗੁਰੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਅੰਗ (ਪੰਨਾ) ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਤਵਜੋਹੀਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਉਲੰਘਣਾ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖਾ-ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਤਰਕ ਕਰਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਖਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਲਗਾਓ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਤਰਕ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਮੂਹਿਕ ਆਮ ਸਮਝ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਪਰਖ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮੂਹਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ @ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੇ ਲੋਕਾਚਾਰ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਚਾਰ ਨੂੰ ਭੜਕਾਇਆ ਹੈ। ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਰਗੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਰਹੱਦੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇਹ ਭੰਗਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਅਰਸਤੂ ਅਨੁਸਾਰ: 'ਕੋਈ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਸਹੀ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਸਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਹੀ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬੇਅਦਬੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਨਕੋਦਰ ਸਾਕਾ (1986) ਅਤੇ ਬਰਗਾੜੀ (2015) ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕ੍ਰੋਧ ਇੱਕ ਖਲਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਆਦਰ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਉਭਰਿਆ ਸੀ।

ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ ਇਹ ਨੈਤਿਕ ਆਧਾਰ ਸਿੱਖ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਲਈ ਅਜਨਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਥਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਢਾਂਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਅੱਖੋਂ ਪ੍ਰੋਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੱਥ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਣ ਦੀ ਰਾਖੀ ਵੱਲ ਤੋਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਦਇਆ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡੂੰਘੀ ਭੜਕਾਹਟ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੈਤਿਕ, ਅਨੁਪਾਤਕ ਅਤੇ ਉੱਚ ਨੈਤਿਕ-ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਬੇਕਾਬੂ, ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਇਨਸਾਫ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

1986 ਦਾ ਨਕੋਦਰ ਸਾਕਾ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਮਲ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਗੋਲੀਬਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿੱਖ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ, ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਅਧਾਰਹੀਣ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਸਗੋਂ ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ ਖੁਦ-ਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਦੀ ਕਥਿਤ ਉਲੰਘਣਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਰਸਤੂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ, ÷ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਨਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਫ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'

ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ, 2015 ਵਿੱਚ ਬਰਗਾੜੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸਿੱਖ-ਧਰਮ ਦੀ ਜੀਉਂਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੰਨਤੋੜ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਹਮਲੇ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉੱਥੇ ਇਨਸਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਬਾਰਾ ਭੜਕ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੋ ਤੁਰਿਆ ਪਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਦੋਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਪਵਿੱਤਰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇਜ਼, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂਤ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਖਲਾਅ ਬੇ-ਅਸਰ ਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਨਤਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਜ ਕੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਰਸਤੂ ਦੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਤਾ ਢੁੱਕਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਧ, ਅਨੁਪਾਤਕ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ @ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਧਰਮੀ ਗੁੱਸਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਅਕਸਰ ਮਾਰਕ ਟਵੈਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤੁਕਬੰਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਕੋਦਰ (1986) ਅਤੇ ਬਰਗਾੜੀ (2015) ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦਾ ਫਰਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੋਵੇਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੱਟ, ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਇਹ ਤੁਕਬੰਦੀ ਅਜਿਹੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੁਹਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੇ-ਅਦਬੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, (ਨਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਜਿਹੜੇ ਏਥਨਜ਼ ਦੇ ਡਰੈਕੋ ਨੇ ਦਰਸਾਏ ਸਨ, ਉਹ ਸਖਤ ਤਾਂ ਸਨ, ਪਰ ਸਵਾਰਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਨ।) ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਕਈ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਉੱਤਪੀੜਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੋਏ ਹਮਲੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ, ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤੀਆ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਪਾਤਕ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਮਾਰਫਤ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਭੜਕਾਹਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਰੋਕ ਵੱਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਖ਼ਾਸਕਰ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਕਥਿਤ ਘਾਟ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ।)

ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਨਤਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਹੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਜਾ ਫਿਰ ਹਲਕੀ ਸਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਛੋਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਖਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਨਤਕ ਮੰਗ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਹ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ, ਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਇਨਸਾਫ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਕਰਕੈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ @ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਵਿਰਾਟ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਰਸਤੂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਸਬਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਧਰਮੀ ਗੁੱਸਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪਵਿੱਤਰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਨਸਾਫ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ।

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਇਸ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਮਹਿਜ ਇਤਿਫਾਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਕਾਸਆਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਪੰਜਾਬ ਕਾਡਰ ਦੇ ਆਈ.ਪੀ.ਐਸ. ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਹਨ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਉਘੇ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਅਜੀਤ ਸੈਣੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ...

ਨੇਤਾ ਜੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ, ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ। ਅਜੀਤ ਸੈਣੀ ਨੇ ਨੇਤਾ ਜੀ ਦਾ ਜੈ ਹਿੰਦ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹਿੰਦ ਰੇਡਿਓ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਬੰਕਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਬੰਬਾਰੀ ਕਰਦੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੁਛਾੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਰਾਤਾਂ ਬਿਤਾਈਆਂ। ਬਰਮਾ, ਰੰਗੂਨ ਤੇ ਮਲਾਇਆ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਲੜਣ ਵਾਲੇ ਅਜੀਤ ਸੈਣੀ ਦਾ ਜਨਮ ਪਿੰਡ ਬੋਲੇਵਾਲ, ਟਾਂਡਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿਚ 23 ਜੁਲਾਈ 1922 ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਹਲ ਵੀ ਚਲਾਇਆ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੰਤ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਉੱਚ ਕੋਟਿ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਫ਼ੌਜ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਕੇ ਜਨਰਲ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੇ ਪੀਆਰਓ ਬਣੇ। "ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਮੀਲ ਦੂਰ ਗੁਲਾਮੀ ਕੀ ਜੰਜ਼ੀਰੋ ਮੇਂ ਜਕੜੀ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ ਆਪ ਕੋ ਪੁਕਾਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪ ਮੁਝੇ ਖ਼ੂਨ ਦੋ ਮੈਂ ਆਪਕੋ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੂੰਗਾ .. ਜੈ ਹਿੰਦ। ਨੇਤਾ ਜੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਵਿਚ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ, ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ। ਅਜੀਤ ਸੈਣੀ ਨੇ ਨੇਤਾ ਜੀ ਦਾ ਜੈ ਹਿੰਦ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਆਜ਼ਾਦ ਹਿੰਦ ਰੇਡਿਓ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਬੰਕਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਬੰਬਾਰੀ ਕਰਦੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੁਛਾੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਰਾਤਾਂ ਬਿਤਾਈਆਂ। ਇਕ ਰਾਤ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੰਕਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤਾਂ ਪੱਟ 'ਤੇ ਸੱਪ ਵੀ ਲੜ ਗਿਆ। ਉੱਪਰ ਜਰਮਨ ਫ਼ੌਜੀ ਸਟੇਨਗਨ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਘਬਰਾਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਖੁਖਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਦਾ ਮਾਸ ਕੱਢ ਕੇ ਸੱਪ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ 'ਚ ਰਾਤ ਲੰਘਾਈ। ਉਹ ਮਲਾਇਆ ਵਿਚ 1943 ਵਿਚ ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਰਮੀ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਡ ਅਫਸਰ ਰਹੇ। ਉਹ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦ ਹਿੰਦ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬੁਲਾਰੇ ਰਹੇ। ਆਜ਼ਾਦ ਹਿੰਦ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਪਾਦਕ ਵੀ ਬਣੇ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਜੀ ਦੇ ਪੀਆਰਓ ਵਜੋਂ ਰੰਗੂਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੇ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਜੂਝਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਢਿਲੋ ਸ਼ਾਹ ਨਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਜੈਗਰਗਚਾ ਘਾਟ ਕੱਲਕਤਾ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਕੈਦੀ ਰਹੇ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 1947 ਤੋਂ 1952 ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਤ ਉਰਦੂ ਜਲੰਧਰ ਤੇ 1952 ਤੋਂ 1956 ਤੱਕ ਮਿਲਾਪ ਉਰਦੂ 'ਚ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਮੰਤ੍ਰਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀਆਈਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸੇਭਾ ਨਿਭਾਈ। ਉਹ 1956 ਤੋਂ 1979 ਤੱਕ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਨਿਊਜ਼ ਐਡੀਟਰ ਵੀ ਰਹੇ। ਉਹ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿੱਤੇ 'ਚ ਭੁੱਖਮਰੀ, ਸਿਹਤ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੇ ਅੱਤਵਾਦ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣੇ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 23 ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮਰਾਠੀ ਤੇ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛਪੀਆਂ ਜੋ ਪਾਠਕਾਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੋਈਆਂ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੰਗ੍ਰਾਮ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਗਿਆਨੀ ਜੈਲ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਮਰ ਪੱਤਰ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਏ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ, ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਵਜੋਂ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਉਹ 10 ਦਸੰਬਰ 2007 ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ ਤੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਲਈ ਲਿਖਦੇ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਸਕਾਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਸਨਮਾਨ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 21 ਤੋਪਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣਾ

ਤੇਜ਼ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਭਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੁਆਰਾ ਛਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਲਾਟ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਜੀਵੰਤ ਬਣੀ ਰਹੇ?

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਆਲਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਇਹ ਗੁਣ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਅਕਸਰ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੁਣ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ, ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਫਿਰਕੂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਤਹੀ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਾੜਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ। ਹਰ ਕੰਮ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ-ਇਹ ਵਕਾਲਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਡੂੰਘੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਮਦਰਦ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸਮੂਹਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਦਬਦਬੇ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਸੱਚੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਣਜਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣਾ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਡਿਨਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ—ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਸ ਹੋਣ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੱਲ ਕਦਮ : ਰਾਜੇਸ਼ ਸਪਰਾ

➢ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ — ਵਿਧਾਇਕ ਘਣਸ਼ਿਆਮ ਦਾਸ ਅਰੋੜਾ

ਜਗਾਧਰੀ 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਪੰਡਿਤ ਦੀਨਦਿਆਲ ਉਪਾਧਿਆਏ ਸਿਖਲਾਈ ਮਹਾਂ ਅਭਿਆਨ-2026 ਦੇ ਤਹਿਤ ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਦੇ ਯਮੁਨਾ ਅਤੇ ਬੂੜੀਆ ਡਿਵੀਜ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਰਾਮਗੜ੍ਹ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਦੇਵੇਂਦਰ ਮਨਿਆਲ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਸੂਬਾ ਇੰਚਾਰਜ, ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਘਣਸ਼ਿਆਮਦਾਸ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਕੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਭਾਜਪਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੇਸ਼ ਸਪਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਰਾਜ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਵਿਕਾਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਧਾਇਕ ਦੇਵੇਂਦਰ ਮਨਿਆਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਸਪਸ਼ਟਤਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਿੱਤ ਸਦਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਥਮ ਤਰਜੀਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਘਣਸ਼ਿਆਮਦਾਸ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਨਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਖਦਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਾਬਕਾ ਮੇਅਰ ਮਦਨ ਚੌਹਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਰਾਮਨਿਵਾਸ ਗਰਗ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਰੋਜ਼ੀ ਮਲਿਕ ਆਨੰਦ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਵਰਕਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਗੇ, ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਮੰਡਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਨੋਜ ਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਬੂੜੀਆ ਮੰਡਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਨਿਲ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸੈਣੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਖਦਰੀ, ਓਬੀਸੀ ਮੋਰਚਾ ਦੇ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਮੇਅਰ ਮਦਨ ਚੌਹਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਰੋਜ਼ੀ ਮਲਿਕ ਆਨੰਦ, ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਰਾਮਨਿਵਾਸ ਗਰਗ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਿੰਗਲਾ, ਮਨੋਜ ਧੀਮਾਨ, ਅਨਿਲ ਕੁਮਾਰ, ਸ਼ੁਭਮ ਰਾਣਾ, ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਜੁਵਾਲ, ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਖਰਵਾਨ, ਸੰਗੀਤਾ ਸਿੰਘਲ, ਸਤੀਸ਼ ਚੌਧਰੀ, ਸੁਰੇਂਦਰ ਸ਼ਰਮਾ, ਕਪਿਲ ਮਨੀਸ਼ ਗਰਗ, ਜੰਗਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਸ਼ੁਭਮ ਦੱਤਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ੋਕ ਚਨੇਟੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਭਾਜਪਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਰਕਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।

ਅਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਗੋਹਾਨਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ : ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ

ਗੋਹਾਨਾ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) :: ਸਹਿਕਾਰਤਾ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਚੋਣਾਂ, ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਗੋਹਾਨਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ?1,000 ਕਰੋੜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ, ਉਦਘਾਟਨ ਅਤੇ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਗੋਹਾਨਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ?‌?ਕਰਨ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਲਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਸਹਿਕਾਰਤਾ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਗੋਹਾਨਾ ਭਾਜਪਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਿਜੇਂਦਰ ਮਲਿਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਡਾ. ਗੀਤਾ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਮੰਡਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਵੀਨ ਖੁਰਾਨਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਿੰਚਾਈ ਰੈਸਟ ਹਾਊਸ, ਗੋਹਾਨਾ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕੀਤੀ। ਸਹਿਕਾਰਤਾ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ?113 ਕਰੋੜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਅਤੇ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ?650 ਕਰੋੜ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਲਾਗਤ ਨਾਲ 41 ਐਲਾਨ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ?200 ਕਰੋੜ ਤੱਕ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਲਾਗਤ ਨਾਲ 12 ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੀਤੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਗੋਹਾਨਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਨੂੰ ?1,000 ਕਰੋੜ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਹੱਦਬੰਦੀ ਅਤੇ SER ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਨਪੁਰ ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਬ-ਤਹਿਸੀਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤਹਿਸੀਲ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੜੌਂਦਾ ਅਤੇ ਫਰਮਾਣਾ ਨੂੰ ਸਬ-ਤਹਿਸੀਲ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੋਹਾਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਬ-ਡਵੀਜ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੋਹਾਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 50% ਕਿਸਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਈ-ਭੂਮੀ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਪੱਛਮੀ ਬਾਈਪਾਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਕਿਸਾਨ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਾਂਗੇ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਵੱਡਾ ਦਿਲ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਹਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਭੀੜ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ-ਨਿੱਜੀ ਭਾਈਵਾਲੀ (ਪੀਪੀਪੀ) ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾਟ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।ਸੋਨੀਪਤ ਟੋਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀਪਤ ਟੋਲ ਵਿਚਕਾਰ ਡਰੇਨ 8 ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਭਗਵਾਨ ਪਰਸ਼ੂਰਾਮ ਹੈਰੀਟੇਜ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਗਿੰਗ ਟਰੈਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧੇਗੀ।

ਸਾਲਾਨਾ ਉਤਸਵ ‘ਅਵਧਾਨ’ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ

ਸ਼ਾਹਾਬਾਦ ਮਾਰਕੰਡਾ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਆਇਨਸਟਾਈਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ, ਸ਼ਾਹਾਬਾਦ ਵਿਖੇ ਸਾਲਾਨਾ ਉਤਸਵ ÷ਅਵਧਾਨ÷ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ, ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਬੇਦੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ, ਰਾਜੀਵ ਪ੍ਰਸਾਦ, ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ, ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਅਤੇ ਦੀਵੇ ਜਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਈਕੋਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਡਿਵਾਇਨ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਨ ਫਿਊਜ਼ਨ ਏ ਸਿੰਥੇਸਿਸ ਆਫ਼ ਸੈਕਰਡ ਰਿਦਮਜ਼÷ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਬਕੇਟ ਇੰਸਟ੍ਰੂਮੈਂਟਲ - ਰਿਦਮ ਇਨ ਐਵਰੀ ਰਿਦਮ, ਥੈਂਕਯੂ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ: ਐਨ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਗ੍ਰੈਟੀਟਿਊਡ, ਅਤੇ ਨਥਿੰਗ ਇਜ਼ ਇਮਪੌਸੀਬਲ: ਡ੍ਰੀਮ, ਡੇਅਰ, ਡੂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਬੱਬਲ ਬੀ: ਦ ਈਕੋ ਆਫ਼ ਹੈਪੀਨੈੱਸ, ਪੈਂਗੁਇਨ ਡਾਂਸ: ਏ ਗਲਿੰਪਸ ਆਫ਼ ਅਮੇਜ਼ਿੰਗ ਮੂਵਜ਼, ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਨੀਲੈਂਡ: ਏ ਜਰਨੀ ਟੂ ਦ ਵਰਲਡ ਆਫ਼ ਡ੍ਰੀਮਜ਼, ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਈ ਐਮ ਇਨਫ: ਦ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਸੈਲਫ-ਕੌਂਫੀਡੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ’ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ÷ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਪਲੇਨ ਕਰੈਸ਼: ਲਾਈਫ ਗੋਜ਼ ਆਨ,÷ ÷ਅਰੁਣਿਮਾ ਸਿਨਹਾ: ਰਾਈਜ਼ ਬਿਓਂਡ ਲਿਮਿਟਸ, ਫਲਾਈ ਬਿਓਂਡ ਬਾਰਡਰਜ਼,÷ ਅਤੇ ÷ਸਾਈਬਰਕ੍ਰਾਈਮ: ਬਿਹਾਈਂਡ ਦ ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਸਕ÷। ਚੰਦੂ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ÷ਸੰਨਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਸੋਇਲ: ਸੰਨਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਸੋਇਲ,÷ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ÷ਥ੍ਰੀ ਜਨਰੇਸ਼ਨਜ਼: ਲੀਗੇਸੀ ਓਵਰ ਟਾਈਮ÷ ਅਤੇ ÷ਰੀਲ ਬਨਾਮ ਰਿਐਲਿਟੀ: ਟ੍ਰੂਥ ਬਿਓਂਡ ਦ ਸਕ੍ਰੀਨ÷ ਵਰਗੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਦੇਵੇਂਦਰ ਸਿੰਗਲਾ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਬੇਦੀ, ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ, ਹਰਿਆਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਰਾਜੀਵ ਪ੍ਰਸਾਦ, ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ, ਹਰਿਆਣਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀਪਾਲੀ ਸਿੰਘਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ÷ਅਵਧਾਨ÷ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੰਧਿਆ ਵਰਮਾ ਨੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜਨਤਕ ਸੰਵਾਦ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਹੱਲ: ਡਾ. ਕਮਲ ਗੁਪਤਾ

ਹਿਸਾਰ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਕਮਲ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਅੱਜ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੰਵਾਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਹੀ ਹੱਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ, ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਡਾ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਹਰ ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਨਤਕ ਸੰਵਾਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸੰਵਾਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਕਮਲ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਦੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਾਜਪਾ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਮੱਛੀ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਣਗੇ। ਡਾ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੱਤਾ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਬਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸ਼ਾਸਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

➢ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਐਮਓ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਈ ਤੈਅ ਹੋਵੇਗੀ

ਪੰਚਕੂਲਾ 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰਿਅਲ ਟਾਇਮ ਸੇਂਟ੍ਰਲਾਇਜ਼ਡ ਪੋਰਟਲ ’ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦਵਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਾ ਬਚੇ, ਜੇਕਰ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾ ਬਾਹਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ ਦੀ ਓਪੀਡੀ ਸਲੀਪ ’ਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਲਿਖਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸੀਐਮਓ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਈ ਤੈਅ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸਕੱਤਰੇਤ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਡਾ. ਸੁਮਿਤਾ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਕੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਅਰੁਣ ਗੁਪਤਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਓਪੀਡੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਤੈਨਾਤੀ, ਦਵਾ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਹੂਲਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਰੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਚੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਮੰਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟਾਕ ਦੀ ਰਿਅਲ ਟਾਇਮ ਮਾਨਿਟਰਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ’ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜਰ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਦੀ ਖਰੀਦ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ 1 ਸਾਲ ਲਈ ਪੈਨਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸੀਐਮਓ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਨਲ ਸਬੰਧਿਤ ਏਜੰਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਦਸਣ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਵਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਰਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਤੀ ’ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਨ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜਾਂ ’ਤੇ ਵਾਧੂ ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮੁਚਿਤ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ, ਐਮਆਰਆਈ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 10 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰੀ ਅਪਡੇਟ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਬਾਕੀ 12 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਜਾਂਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਹੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ’ਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇ ਸਿਰ ਉਪਚਾਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਤੈਨਾਤੀ, ਡਿਊਟੀ ਰੋਸਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲੇਜ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਫੁਲ ਟਾਇਮ ਸਪੇਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤੈਨਾਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਦ ਤੱਕ ਕਾਂਟ੍ਰੈਕਟ ’ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤੈਨਾਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬਦੇਈ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਈ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਸੇਵਾ ਸੰਘ ਹਿਸਾਰ ਨੇ ਨਵੀਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਡਾ. ਹੇਮੰਤ ਆਹੂਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਾਇਆ

ਹਿਸਾਰ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) :: ਅਖਿਲ ਇੰਡੀਆ ਸੇਵਾ ਸੰਘ ਦੀ ਹਿਸਾਰ ਸ਼ਾਖਾ ਨੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ’ਤੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਲ 2026-27 ਲਈ ਨਵੀਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉੱਘੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਡਾ. ਹੇਮੰਤ ਆਹੂਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਗੁਲਸ਼ਨ ਕਥੂਰੀਆ ਨੂੰ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਸੰਜੀਵ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਖਜ਼ਾਨਚੀ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਡਾ. ਹੇਮੰਤ ਆਹੂਜਾ ਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਸਿਹਤ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਗਠਨ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਹਿਸਾਰ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ।

ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਦਰਿਆਵਾਂ ਕੰਢੇ

ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਦਰਿਆਵਾਂ ਕੰਢੇ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਗਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਕੰਢੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਦੀਆਂ ਕਿਨਾਰੇ ਵਸੇ ਪੁਰਾਤਨ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਕੰਢੇ ਵਸਿਆ ਇੱਕ ਨਗਰ ਬਨਾਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣਤਾਵਾਂ ਸੰਭਾਲੀ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਸੀ। ਮਿੱਤਰ-ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਸੱਦੇ, ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਘੁਮੱਕੜ ਬਿਰਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਨਾਰਸ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਮਰਕਜ਼ ਮੇਰੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਸੀ। ਬਨਾਰਸ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਸਿਆ- ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਪੌਰਾਣਿਕ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਮਕਬੂਲ ਹਨ। ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਕਥਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਨੇ ਵਸਾਇਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ-ਨਗਰੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਨੌਤ ਹੈ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਜੰਗ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਸਿਰ ਵੱਢਿਆ ਸੀ। ਰਵਾਇਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਰ ਨੂੰ ਵੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਿਵ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਥੋਂ (ਹੁਣ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਨਾਰਸ) ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਸਿਰ ਇਸ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਤੋਂ ਬਨਾਰਸ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਤਸੱਵੁਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੂਗੋਲਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕਦੇ ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਪਹਾੜੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਸ਼ਹਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਨਦੀਆਂ ਵਰੁਣਾ ਅਤੇ ਅਸੀ ਦਰਮਿਆਨ ਵਸਿਆ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਕਲਪਿਤ ਰੂਪ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਟਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਨ ਟੋਟਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦੀ ਗੰਗਾ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵੀ ਚੰਨ ਵਰਗੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਬਨਾਰਸ, ਵਾਰਾਣਸੀ ਅਤੇ ਕਾਸ਼ੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਆਪੋ ਆਪਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਬਨਾਰਸ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਦੋ ਨਾਂ ਅਰਥਾਂ ਵਜੋਂ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਬਨਾਰਸ ਨੂੰ ਵਾਰਾਣਸੀ ਤੋਂ ਵਿਗੜ ਕੇ ਪਿਆ ਨਾਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਨਾਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਕਬੂਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਆਪਨੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਬਨਾਰਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਬਾਸ਼ਿੰਦਿਆਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਰਵਾਇਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਨਾਰਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਰਸ’ ਮਤਲਬ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸ਼ਹਿਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਵਿਕਸਿਤ ਸੱਭਿਅਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਮਾਰਕ ਟਵੇਨ ਨੇ 1897 ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਨਾਰਸ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਰਵਾਇਤ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਦੰਦਕਥਾ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੀਤਿਆਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਾਣਸੀ ਨਾਮ ਦੋ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਵਰੁਣ ਅਤੇ ਅਸੀ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਦੋ ਨਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਾਰਾਣਸੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵਾਰਾਣਸੀ ਹੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਾਸ਼ੀ ਨਾਮ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਿਲਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੰਜ ਕੋਹਾਂ ਤਕ ਫੈਲੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਚ ਕੋਸ਼ੀ ਵੀ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਕਾਸ਼ੀ ਨਾਂ ਬਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਰਾਜੇ ਦਾ ਨਾਮ ਕਸ਼ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਨਾਮ ਪਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦਵਣ ਅਤੇ ਮਹਾਂਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਵੱਡੇ ਜੰਗਲ ਸਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦੀ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਥੇ ਪੁੱਠੀ ਵਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹਿੱਸਾ ਭੀੜੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਗੁੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਕੀਤੀ ਸੁੰਦਰ ਨੱਕਾਸ਼ੀ ਤੇ ਕੰਧ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੁਗ਼ਲ ਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਬਰ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਾਓ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਤੇ ਭਗਵਾਨ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਮੰਦਿਰ ਬਣਵਾਏ। ਬਨਾਰਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਪਛਾਣ ਇਸ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਘਾਟ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੈਲਾਨੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਗੰਗਾ ਤਟ ’ਤੇ ਬਣੇ ਘਾਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 84 ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਰਾਜਘਾਟ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਘਾਟ ਅਸੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੋਰਨਾਂ ਘਾਟਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਜ ਵੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਪਗ 118 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਾਟਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕਾਲ 17-18ਵੀਂ ਸਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਟ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤੇ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ। ਕੁੱਝ ਘਾਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦਸਾਸਵਮੇਧ ਘਾਟ, ਪੰਚਗੰਗਾ ਘਾਟ, ਤੁਲਸੀ ਘਾਟ, ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ ਘਾਟ, ਮਨੀਕਰਨਿਕਾ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਸੀ ਘਾਟ। ਦਸਾਸਵਮੇਧ ਘਾਟ ’ਤੇ ਸਥਿਤ ਕਾਸ਼ੀ ਵਿਸ਼ਵਨਾਥ ਮੰਦਿਰ 12 ਜੋਤੀ ਲਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਦਾਗਿਨ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲਾ ਕਾਲ ਭੈਰੋਂ ਦਾ ਮੰਦਿਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਯਾਤਰਾ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸਵੇਰ ਅਸੀ ਘਾਟ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇੱਥੋਂ ਸੂਰਜ ਉਗਮਣ ’ਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਅਨੇਕਾਂ ਘਾਟ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੇ ਬਣਵਾਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ ਘਾਟ ਅਤੇ ਮਨੀਕਰਨਿਕਾ ਘਾਟ ਉੱਪਰ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਲਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਕੜਾਂ ਵੀ ਘਾਟਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵੀ ਉੱਥੇ ਬਣੇ ਮੰਦਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਲ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਖ਼ਰਚ 50 ਤੋਂ 60 ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਘਾਟਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਲੇਟਵੀਂ ਮੂਰਤੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਤੀਰਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ’ਤੇ ਸੁੱਤਾ ਭੀਸ਼ਮ ਪਿਤਾਮਾ ਹੈ। ਗਾਵਾਂ, ਸਪੇਰੇ, ਮੰਗਦੇ ਬਾਹਮਣ, ਪਿੰਡ ਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਗੰਗਾ ਨਹਾਉਂਦੇ ਲੋਕ ਆਦਿ ਆਮ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਮੁਤਾਬਿਕ 33 ਕਰੋੜ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਹਨ। ਬਨਾਰਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ 33 ਕਰੋੜ ਮੰਦਿਰ ਹਨ। ਗੰਗਾ ਤੱਟ ’ਤੇ ਬਣੇ ਪੰਚਗੰਗਾ ਘਾਟ ਉੱਪਰ ਆਲਮਗੀਰ ਮਸੀਤ ਵੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਬਣਵਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵਿਰਾਸਤੀ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੀਨਾਰ 1982 ਵਿੱਚ ਆਏ ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਡਿੱਗ ਗਏ, ਪਰ ਇਮਾਰਤ ਸਾਬਤ ਹੈ। ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਵਿਭਾਗ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 468 ਮਸੀਤਾਂ ਅਤੇ ਦਰਗਾਹਾਂ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਨਰਾਇਣ ਰਾਜਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਰਾਜ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਰਾਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰਾਜ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਸਟੇਟ ਬਣਾ ਰਾਮਨਗਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਰਾਮਨਗਰ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਥਿਤ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ ਮੰਦਿਰ ਵੀ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ਿਵ ਪ੍ਰਸਾਦ ਗੁਪਤਾ ਨਗਵਾਂ ਨੇ 1918 ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ। ਇਸ ਮੰਦਿਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੰਗਮਰਮਰੀ ਉਭਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੇ ਧਰਾਤਲ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਸ਼ਾ ਅਖੰਡ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਹਿੰਦੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਪੱਖੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਕਨਵੋਕੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਸਾੜੀ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਸਫ਼ੈਦ ਕੁੜਤਾ ਪਜਾਮਾ ਜਾਂ ਧੋਤੀ ਅਤੇ ਲਾਲ/ਗੁਲਾਬੀ ਗੋਲ ਲੜ-ਛੱਡਵੀਂ ਪੱਗ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਨਾਥ ਮੰਦਿਰ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ.ਟੀ. ਆਖਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ‘ਭਾਰਤ ਕਲਾ ਭਵਨ’ ਅਜਾਇਬਘਰ ਵੇਖਣਯੋਗ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਨਾਰਸ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਸਤਾਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਮਾਰਤਸਾਜ਼ੀ, ਮੂਰਤੀਆਂ, ਸਿੱਕੇ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਕਈ ਵੱਡੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦੀ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਅਤੇ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਇਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਸਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰਮ ਭੂਮੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਾਨੰਦ ਜੀ ਪੰਚਗੰਗਾ ਘਾਟ ’ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਈ। ਲੋਕ ਬੋਲੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਰਾਮਾਇਣ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਤੁਲਸੀਦਾਸ ਗੋਸਵਾਮੀ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਘਾਟ ਉੱਪਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਮਚਰਿੱਤ ਮਾਨਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਪੂਰਬੀ ਧਰਮ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਅਜ਼ਮਤ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇੱਥੇ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਬਨਾਰਸ ਆਏ ਸਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਵੀ ਇੱਥੇ ਆਏ। ਬਨਾਰਸ ਤੋਂ 12-13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ’ਤੇ ਸਥਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਸਾਰਨਾਥ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਨੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਨਾਥ ਵਿਖੇ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਜਿਸ ਥੜ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜਾ ਅਸ਼ੋਕ ਨੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਸਤੂਪ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਮੇਖ ਸਤੂਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਨਾਥ ਵਿਖੇ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਾਇਬਘਰ, ਚੌਖੰਡੀ ਸਤੂਪ ਅਤੇ ਅਸ਼ੋਕ ਸਤੰਭ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜੈਨ ਧਰਮ ਲਈ ਵੀ ਬਨਾਰਸ ਅਤੇ ਸਾਰਨਾਥ ਖ਼ਾਸ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੈਨ ਧਰਮ ਦੇ 24 ਤੀਰਥਾਂਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਦਾ ਜਨਮ ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੀਰਥਾਂਕਰ ਇੱਥੇ ਆਏ। ਸਾਰਨਾਥ ਅਤੇ ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜੈਨ ਮੰਦਿਰ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਦੇ 12 ਚੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਬਨਾਰਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਥਾਮਸ ਚਰਚ ਬਣਾਈ ਗਈ।

ਹਿੰਦੀ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਆਖੇ ਜਾਂਦੇ ਭਾਰਤੇਂਦੂ ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ ਵੀ ਬਨਾਰਸ ਦੇ ਹੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਜਾਇਬਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਹਿੰਦੀ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕੇਂਦਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਚਾਰਿਆ ਸ਼ੁਕਲ, ਬਲਦੇਵ ਉਪਾਧਿਆਏ, ਹਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਦਿਵੇਦੀ, ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਪ੍ਰਸਾਦ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਡੇ ਲੇਖਕ ਬਨਾਰਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਤੀਆਂ ਬਿਸਮਿੱਲਾ ਖ਼ਾਨ, ਪੰਡਿਤ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ, ਗਿਰਿਜਾ ਦੇਵੀ ਆਦਿ ਵੀ ਬਨਾਰਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਦੀ ਜਨਮਭੂਮੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਬੁੱਤ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਬਣਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬਟੁਕ (ਬੱਚੇ) ਵੇਦ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਮੰਦਿਰਾਂ ਦੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਤਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਲਾਰਕ ਕੁੰਡ ਮਹਾਂਦੇਵ ਮੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੱਟ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਕੁੰਡ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮੁੰਡਾ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਭਾਦੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਲੋਲਾਰਕ ਛਟ ਵੇਲੇ ਨਹਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਥੇ ਦਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਸਾਇਬੇਰੀਅਨ ਪੰਛੀ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੁੱਤ ਬਦਲਣ ’ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਭਰਤਪੁਰ ਨੂੰ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨਮੋਹਕ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਝਲਕ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਨਸੀਬ ਹੋਈ। ਬਨਾਰਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਅਧੂਰਾ ਜਾਪੇਗਾ। ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਨਾਰਸੀ ਪਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਲੂ ਕਚੌਰੀ, ਮਲਈਓ, ਛੋਟੀ ਗੋਲ ਕਚੌਰੀ, ਵੱਡੀ ਗੋਲ ਕਚੌਰੀ, ਕੀਮਾ, ਬਾਟੀ ਚੋਖਾ, ਚੂਰਮਾ, ਟਮਾਟਰ ਚਾਟ, ਚੂਰਾ ਚਾਟ, ਆਲੂ ਟਿਕੀਆ ਚਾਟ, ਆਲੂ ਵਾਲੇ ਗੋਲ-ਗੱਪੇ, ਦਹੀਂ ਵਾਲੇ ਗੋਲ-ਗੱਲੇ, ਫ਼ਲੂਦਾ, ਲਾਲ ਪੇੜਾ, ਮਗਦਲ, ਪਰਵਲ, ਖੀਰਕਦਮ, ਮਲਾਈ ਅਤੇ ਰਬੜੀ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ, ਠੰਡਈ ਆਦਿ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਾਟ ’ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਸਮੇਂ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਨਿੰਬੂ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਸੁਆਦ ਹੈ। ਆਮ ਬਾਲਟੀਆਂ ਚੁੱਕੀ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਚਾਹ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ/ਕੌਫ਼ੀ ਕਸੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪੁਰਵਾ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੜ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਛਾਉਣੀ ਖੇਤਰ ਜਾ ਕੇ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਹਨ, ਪਰ ਬਨਾਰਸ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਭੀੜੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਹੈ ਠਠੇਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਚੌਕ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਨਾਰਸੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਸਾੜ੍ਹੀਆਂ, ਚੂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਇੱਥੋਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਲਈ ਠਠੇਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਚੌਕ ਨਾਲ ਹੀ ਚੌਖੰਭਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਵਨ, ਮੋਤੀਲਾਲ ਬਨਾਰਸੀ ਦਾਸ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਗੀਤਾ ਪ੍ਰੈੱਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੀਵਲੀ ਵੇਲੇ ਘਾਟਾਂ ਉੱਪਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ-ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੀਵੇ ਬਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਵੇਖਿਆਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵਤੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਸ਼ੀ ਆਉਣ ’ਤੇ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਾਰਾ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇੱਕ ਲੱਖ ਸੈਲਾਨੀ ਅਤੇ 500 ਤੋਂ 700 ਫ਼ੋਟੋਗ੍ਰਾਫ਼ਰ ਬਨਾਰਸ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਆਸਮਾਨ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਲੱਖ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 200-500 ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਗਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਵ ਦੀਪਾਵਲੀ ਮੌਕੇ ਸਾਰੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਤਾਰਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਉੱਥੇ ਠਹਿਰ ਦੌਰਾਨ 23 ਨਵੰਬਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਸੀ। ਬਨਾਰਸ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇਵ ਦੀਵਾਪਲੀ ਦੀ ਰੌਣਕ ਪਸਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦਿਹਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਲੰਗਰ ਛਕਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਨਾਮ ‘ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ – ਗੁਰੂ ਬਾਗ਼’ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਰੂਘਰ ਦੀ ਨੀਂਹ 23 ਨਵੰਬਰ 1969 ਨੂੰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਿਵਰਾਤਰੀ ਮੌਕੇ ਕੀਤੀ ਬਨਾਰਸ ਫੇਰੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਡਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਸੰਵਾਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬਨਾਰਸ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਨਗਰ ਹੈ। ਬਨਾਰਸ ਦੇ ਲੋਕ ਸੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਬਨਾਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ 4 ਦਿਨ ਦਾ ਆਇਆ 40 ਦਿਨ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਝ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਗਿਆ, ਪੂਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਰਹਿ ਕੇ ਆਇਆ। ਭਾਵੇਂ ਗੰਗਾ ਕੰਢੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਲੁੱਟ ਵੇਖ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਗਾ ਕੰਢੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਲੌਕਿਕਤਾ ਅਤੇ ਦੈਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸੁਨਹਿਰੇ ਸੁਪਨੇ

ਸਿਵਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪਏ ਧਰਤੀ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਦੇਹ ਸੜਕ ’ਤੇ ਰੱਖ ਜਾਮ ਲਾ ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਾਟਕ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨੀਲੀ ਡੱਬੀਆਂ ਵਾਲੀ ਵਰਦੀ ਪਾਈ, ਗਲ ਵਿੱਚ ਪਾਪਾ ਦੇ ਜਿੱਤੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਰਿਬਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਏ ਸੁਨਹਿਰੀ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੇ ਮੈਡਲ ਲਟਕਾਈ ਮਾਸੂਮ ਜਿਹੀ ਬੱਚੀ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ’ਚ ਹਟਕੋਰੇ ਭਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਬੱਚੀ ਦੀਆਂ ਨਮ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਗਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਮੂੰਹ ’ਤੇ ਵਗਦੇ ਰਹੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲਕੀਰਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖੇ-ਸੁੱਕੇ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਪਸਰੀ ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਲਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਸੀ। ਉਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰ ਕੇ ਬੁੱਲਾਂ ’ਤੇ ਜੰਮੀ ਪਪੜੀ ’ਤੇ ਫੇਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਆਸਮਾਨ ’ਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦੀ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ’ਚ ‘ਬਿਹਤਰੀਨ ਅਥਲੀਟ’ ਬਣ ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸੰਜੋਏ ਸੁਨਹਿਰੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਬੱਚੀ ਦੇ ਪਾਪਾ ਨੇ ਅਮੀਰੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਪਾੜਾ ਮਿਟਾ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੀ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਹੱਥਕੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਾਪਾ ਨੇ ਹੱਡ-ਭੰਨ੍ਹਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਪੰਡ ਹੌਲੀ ਨਾ ਹੋਈ। ਉਹ ਲੋੜਾਂ ਥੁੜਾਂ, ਤੰਗੀਆਂ ਤੁਰਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਵੀਕਾਰੀ, ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਚੰਦਰੇ ਪਲ ਕਦੋਂ ਆ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਵਰ੍ਹਦੇ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਆਗੂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਕਾਰਕੁੰਨ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਕਰਵਾ ਉਸ ਦੀ ਦੇਹ ਪਿੰਡ ਲਿਆਏ ਸਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਸ ਦੇ ਸਸਕਾਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ’ਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗਿੱਲ ਵੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕਾ ਬਾਲਣ ਪਿੰਡ ’ਚੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ। ਸਭਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਟਰਾਲੀ ਲੈ ਕੇ ਅੱਡੇ ਦੇ ਆਰੇ ਤੋਂ ਬਾਲਣ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲੈਣ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਨੁੱਕਰੇ ਲੱਗਾ ਨਲਕਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਸੋਕੇ ਦੀ ਜੂਨ ਹੰਢਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗੁਆਂਢੀ ਰਿਕਸ਼ਾ ਰੇਹੜੀ ’ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਬੰਬੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਰੰਮ ਭਰ ਲਿਆਇਆ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨੁਹਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁੱਕਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਇਸ ਗ਼ਰੀਬ ਕਿਸਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਫੜੀ, ਉਹ ਸਿਆਸੀ ਆਗੂ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਨੇਤਾ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਹ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਹੇਠ ਦੱਬ ਕੇ ਮਰੇ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਦੇਹ ਨੂੰ ਸੜਕ ’ਤੇ ਰੱਖ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਿਆਸਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ, ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਖ਼ਬਰ ਬਣਾ, ਨੇਤਾ ਲੋਕ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਇਹ ਡਰਾਮਾਬਾਜ਼ੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੋਹਤਬਰਾਂ ਨੇ ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੜ੍ਹੀਆਂ ਵੱਲ ਰਵਾਨਾ ਕਰਵਾਇਆ। ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਮੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਚਿੱਕੜ ਤੇ ਖੋਭਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਰਸਾਤੀ ਨਾਲੇ ਕੰਢੇ ਉੱਚੇ ਜਿਹੇ ਧਿੜੇ ’ਤੇ ਚਿਤਾ ਲਈ ਥਾਂ ਚੁਣੀ ਗਈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਭਾਈ ਜੀ ਨੇ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਨੇ ਹੋਰ ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ। ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੀ ਦਾ ਹੱਥ ਮਵਾਤੇ ਨੂੰ ਲਵਾ, ਬਲਦੀ ਅੱਗ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਛੱਡਦਿਆਂ ਚਿਤਾ ਦੁਆਲੇ ਗੇੜਾ ਕੱਢ ਚਿਤਾ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤੀ। ਬਲਦੇ ਸਿਵੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸੰਜੋਏ, ਪਰ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਦ ਲਿਆ। ਸਸਕਾਰ ਲਈ ਗਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕਿਆ ਅਤੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੁਰ ਗਏ। ‘ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਗਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਫੜੀ ਬੈਠੀਆਂ ਇੱਕੋ ਘਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧਵਾਵਾਂ’। ‘ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ, ਹੁਣ ਜਾਨ ਨਿਗਲ ਗਿਆ ਕਰਜ਼ਾ’। ‘ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਪੁੱਤਾਂ ਨੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਇਆ’। ‘ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਖਾ ਗਈ ਸੂਦਖੋਰੀ’ ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਸੁਰਖੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਵੇ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਜਬੂਰਨ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਗਏ ਕਿਸਾਨ ਦੇ ਅਧੂਰੇ ਸੁਪਨੇ ਹਵਾ ’ਚ ਤੈਰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ, ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਵਿੱਦਿਆ, ਕੌਮੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਏਸ਼ੀਆ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਤਕ ਦੇ ਵਿਕਟਰੀ ਸਟੈਂਡ ਉੱਤੇ ਮੈਡਲ ਸਮੇਤ ਖੜ੍ਹੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਬੁਝ ਰਹੇ ਸਿਵੇ ਨੂੰ ਤੱਕਦਿਆਂ ਅਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਿਓ ਕਾਮਰੇਡ ਬਚਨ ਭਲਵਾਨ ਦੀ ਯਾਦ ਆਈ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਮੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦਾ ਬਾਪ ਗੰਡੂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨਾਲ ਆਥੜੀ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੇਪੀ ਤੇ ਸੇਪ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਧਰਮ ਦੇ ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਹਰ ਸਾਲ ਭਾਦੋਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ’ਚ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਛਿੰਝ ਕਿਰਲਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਮਵਰ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਤੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਬਚਨ ਹੱਥ ਸੱਜਰ ਸੂਈ ਝੋਟੀ ਦਾ ਸੰਗਲ ਫੜਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਅਖਾੜੇ ’ਚ ਕੀਤੇ ਜ਼ੋਰ ਸਦਕਾ ਬਚਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੈਅ ’ਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕਈ ਵੱਡੀਆਂ ਛਿੰਝਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਘੇ ਭਲਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਲਵਾ ਕੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਭਲਵਾਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਥਿਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਬੀਤ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਚਨ ਭਲਵਾਨ ਵੀ ਘੋਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਗਿਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ’ਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਵਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਕਬੱਡੀ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਮੁਨਸਿਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਬਟਵਾਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਛਿੰਝ ਦਾ ‘ਲਾਕੜੀ’ ਬਚਨ ਪਹਿਲਵਾਨ ਆਪਣੀ ਡਾਂਗ ਨਾਲ ਝੰਡੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਭਲਵਾਨਾਂ ਦੇ ਘੋਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਨਾਮਵਰ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ। ਅਖੀਰ ’ਚ ਰੁਮਾਲੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਵਾ ਜੇਤੂ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੂੰ ਲੈ ਗੇੜਾ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੱਸਿਆ ਤੇ ਤੀਆਂ ਮੌਕੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਬੱਡੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਉਹ ਹੀ ਰੈਫ਼ਰੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹ ਟੁੱਟਣ, ਬਾਊਂਡਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਾ ਛੂਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਏ ਰੌਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਸੁਲਝਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਚਾਚੇ ਬਚਨ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਘਿੱਤੀ (ਸੁਦਾਗਰ) ਮੇਰਾ ਹਾਣੀ ਸੀ।

“ਠੀਕ ਨੇ... ਵਿਚਾਰੇ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਹੋ ਗਏ”

ਬੈਂਕ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘ ਮੈਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਾ ਦਿਸਿਆ। ਉਸ ਅੱਗੇ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਪਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਰ ਝੁਕਾਈ ਕੁੱਝ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਲਮਕਾ ਲੰਬਾ ਕਰ ਲਿਆ। “ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨਮਸਕਾਰ।” ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਸਿਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹੋਤਾ।

“ਬੜਾ ਮਾੜਾ ਹੋਇਆ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ।” ਮੈਂ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਉਹ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ। ਬੱਸ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਬਿੱਟ-ਬਿੱਟ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। “ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ?” ਮੈਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸ ਲਹਿਜੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ। “ਨਹੀਂ ਗੱਲ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਹੀਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਿਆ ਜਿਹੜਾ ਵਿਗੜ ਕੇ ਟਾਈਫਾਇਡ ਬਣ ਗਿਆ। ਬਹੁਤੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਪਰ ਤਾਪ ਟੁੱਟਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਫੇਰ...” ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਇੰਜ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਰੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। “ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਇਹ ਤਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ। ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੁਰਗਵਾਸ ਹੋਇਆਂ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਪੂਰਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੈ। ਉਹ ਵੀ ਫੇਰ ਉਮਰ ਚਾਲੀ ਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਹੈ ਬਈ ਵਕਤ ਪਿਆ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਟੁਰ ਜਾਣੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਉਹਦੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਇਆ ਸੀ।” ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਢਾਰਸ ਬੰਨ੍ਹਾਉਂਦਿਆ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਭਾਸ਼ਨ ਝਾੜ ਸੁੱਟਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਬੋਲਿਆ ਕੁੱਝ ਨਾ।

“ਹੋਰ ਬਬਲੂ ਤੇ ਗੁੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਨੇ?” ਮੈਂ ਗੱਲ ਬਦਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ।

“ਠੀਕ ਨੇ... ਵਿਚਾਰੇ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਹੋ ਗਏ।” ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ। ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਫਿਰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਵਿਦਾ ਲੈ ਕੇ ਚੈੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਾਊਂਟਰ ਵੱਲ ਟੁਰ ਪਿਆ।

ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਨਾ ਜੇ ਕਿਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਛਿਮਾਹੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾਬ ’ਚ ਫੇਲ੍ਹ ਨਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਛੇਵੀਂ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਘੱਲ ਦਿੱਤਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਟਿਊਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਸੀ। ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਨ ’ਚ ਆਇਆ ਵੀ ਕਿ ਹਿਸਾਬ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਆਪੇ ਹੀ ਘੁੰਡੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ।

‘ਉਸ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਨੇ। ਆਪੇ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿਆਂਗਾ। ਘਰੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੰਜ-ਛੇ ਸਵਾਲ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਕਰੂੰ’। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਂ ਪਲ ਵਿੱਚ ਬਬਲੂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰ ਦਿੱਤੀ। ਗੱਲ ਸੱਤ ਸੌ ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਹੋਈ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਇੱਕ ਗੰਦੇ ਜਿਹੇ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਘਰ ਦਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੀ ਬਸ ਐਵੇਂ ਸੀ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਉਹਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਜਿੰਨਾ ਸਨਕੀ, ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਓਨੀ ਹੀ ਆਜ਼ਾਦ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਘਰੋਂ ਸੀ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਗਈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਰੋਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ ਵੀ। ਪਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਦਾ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਿਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਸਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੋਲ-ਬੁਲਾਰਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੇਖ ਕੇ ਪਤਨੀ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਮਾਰੀ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਹਿੰਦੀ, ਪਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਾ। ਪਤਨੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਤਰ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਸੀ, ਮਲਹੋਤਰਾ ਉਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਤੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਓਨੇ ’ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਕੰਮ ਸਰ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਪੰਜ-ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹਾਈ। ਬਬਲੂ ਛੇਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰ ਗਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਵਾਲਾ ਮਠਿਆਈ ਦਾ ਡੱਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂਕਿ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੈਂਕ ’ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ-ਭਾਰਾ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਔਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹ ਪਿਲਾਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਮਨ ’ਚ ਆਈ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ ਮਰ ਕੇ ਵਿਚਾਰੀ ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਸਨਕੀ ਬੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਟਿਆ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਿਆਂ ਜੀਅ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਨ ਲੰਘਦਿਆਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਮਨੋਂ ਨਿੱਕਲ ਗਈ। ਪਰ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਚੈੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਕ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਬੈਂਕ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲੰਘ ਕੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਹ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਬੈਕ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਲਾਈ ਵਿਹਲਾ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਇਨਸਾਨੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਉਹਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਇਆ। ਮਨ ਆਪੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ‘ਵਿਚਾਰੇ ਦੀ ਤਰੀਮਤ ਟੁਰ ਗਈ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ। ਫੇਰ ਬੱਚੇ...?’ “ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨਮਸਤੇ।” ਮੈਂ ਮਨ ’ਚ ਆਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਉਸ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ ਨਮਸਤੇ ਕਹੀ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੀ ਪਤਨੀ ਗੁਜ਼ਰਿਆਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਬੰਦਾ ਲੱਗਾ ਜਿਹੜਾ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ, ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲਿਆ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸੁਰਗਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ।” “ਹਾਂ, ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਹੋ ਗਏ।” ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਵਿਦਾ ਲੈ ਕੇ ਚੈੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਊਂਟਰ ਵੱਲ ਟੁਰ ਪਿਆ।

ਹੁਣ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁਰਗਵਾਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਵੀ ਓਹੀ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ, “ਹਾਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਬਦੋ-ਬਦੀ ਦੁਖੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਫਿਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਕੁੱਝ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਉਸ ਦੀ ਕੁੜੀ ਬਾਰੇ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਕੁੜੀ ਸਿਆਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। ਪਿੱਛੇ ਇਕੱਲੀ ਘਰ ’ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੰਘ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਉਸ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵਾਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਟੁਰ ਜਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਨਾ ਭੁੱਲੇ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਹਾਲਤ ਇਹ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੈਂਕ ਤਾਂ ਜਾਣਾ, ਪਰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿੱਕਲਣਾ ਚਾਹਾਂ। ਜੇ ਕਦੇ ਉਹ ਮਿਲ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗੇ। ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਵੇ ਅਤੇ ਆਪੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਜਾਗ ਪਵੇ ਸੋਚਾਂ, ‘ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾ? ਕੁੜੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੁੰਡਾ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੈਂਕ ਆਇਆਂ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਗੇ?’ ਅਜਿਹੇ ਕਿੰਨੇ ਸਵਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਵੜਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਚਲੋ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਵੰਡਦਾ ਹੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਪੁੰਨ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਮੈਂ ਫਿਰ ਚੈੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਗਿਆ। ਹਾਲ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲੰਘਦਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪਈ। ਉਸ ਦਿਨ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਸੀ। ਡੀਡੀਏ ਦੇ ਫਲੈਟਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਲੰਮੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਦੇ ਲੋਕ। ਮਲਹੋਤਰਾ ਵਿਹਲਾ ਬੈਠਾ ਸੀ। “ਨਮਸਤੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ।” ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸੋਹਣੇ ਮੂਡ ਨਾਲ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਮੂੰਹ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਓਹੀ ਦੁਖੀ ਬੰਦਾ ਬੈਠਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਮਰ ਗਈ ਸੀ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਣਾ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵੀ ਸੀ। “ਹੋਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਬਬਲੂ ਤੇ ਗੁੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਨੇ?” ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਸਾਹਮਣੇ ਦੋ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਬੱਚੇ ਆ ਗਏ ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰੀ ਚੁੱਕੀ ਖੜ੍ਹੇ ਸਨ। “ਠੀਕ ਨੇ,” ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਠਹਿਰਾਅ ਸੀ। “ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ।” ਮੈਂ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ। ਭਾਵੇਂ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਗੁਜ਼ਰਿਆਂ ਵਰ੍ਹਾ ਹੋ ਚੱਲਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ’ਚ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਕਿ ਬੰਦਾ ਕਦੋਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਿਲੋਂ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸੱਲ੍ਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਮਿਟਿਆ ਹੋਣੈ? ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੋਣੈ ਉਸ ਨੂੰ। “ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕਟਦੀ ਹੈ ਮਲਹੋਤਰਾ ਸਾਹਿਬ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਤਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੈ,” ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੋਲੀ ਜਾਵਾਂ, ਪਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਉਦਾਸ ਨਾ। ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਮੁੜ ਬੱਚਿਆਂ ’ਤੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚੀ। “ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਆਇਆਂ। ਇਕੱਲੇ ਜੋ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਬਈ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਜੋ ਹੋਏ ਫਿਰ ਕਰਨ ਵੀ ਕੀ?” “ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ, ਇੰਜ ਨਾ ਕਹੋ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ। ਹੁਣ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ।” ਇੰਨਾ ਕਹਿ ਮਲਹੋਤਰਾ ਟਹਿਕਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵਹੁਟੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ? ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੁੱਝ ਸੁਣਾਈ ਹੀ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਗੁਆਚੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਮਾਂ ਵਿਹੂਣੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਡੁਸਕੀ ਜਾਣ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਉਸ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ

ਕਾਲਜ ਦੀ ਬੱਸ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਰੋਜ ਨੇ ਆਟੋ ਰਿਕਸ਼ਾ ਲਿਆ ਤੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਹ ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈਕਚਰਾਰ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਇਸੇ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਉਸ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਸੀ।ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਈ, “ਅੱਜ ਲੇਟ ਹੋ ਗਈ ਸਰੋਜ...?” ਸਰੋਜ ਨੇ ਉਤਾਂਹ ਨਜ਼ਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮਾਂ ਕੋਠੇ ’ਤੇ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਏ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਫਿਰ ਬਿਸਤਰ ’ਤੇ ਲੇਟ ਗਈ। ਮਾਂ ਨੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਫਿਰ ਉਹੀ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ, “ਕੀ ਗੱਲ, ਅੱਜ ਲੇਟ ਹੋ ਗਈ ਮੇਰੀ ਲਾਡੋ...?”

“ਮਾਂ, ਮੇਰੀ ਬੱਸ ਖਰਾਬ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਟੋ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪਿਆ...।” ਸਰੋਜ ਨੇ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਪਲਕਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ।

ਮਾਂ ਉਸ ਲਈ ਚਾਹ ਬਣਾ ਲਿਆਈ। “ਅੱਜ ਤੇਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਫੋਨ ਆਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ।” ਮਾਂ ਨੇ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਸਰੋਜ ਵੱਲ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ।

ਸਰੋਜ ਨੇ ਚਾਹ ਦੀ ਚੁਸਕੀ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮਾਂ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਮਾਂ, ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੀਨੀ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਕਰ...। ਨਾਲੇ ਤੂੰ ਫਿਰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਤੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ...।”

‘ਪਰ ਪੁੱਤਰ, ਤੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹੋ ਚਿੰਤਾ ਖਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਐ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਮਗਰੋਂ ਤੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਕੌਣ ਬਣੂ ? ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਬਗ਼ੈਰ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੈ, ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਵੇਖੇ।”

“ਬਸ ਕਰ ਮਾਂ, ਪਲੀਜ਼ ਹੁਣ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਆਖੀਂ...।” ਸਰੋਜ ਨੇ ਕਹਿ ਕੇ ਮੱਥਾ ਫੜ ਲਿਆ। ਮਾਂ ਅੱਗੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲੀ ਤੇ ਖਾਲੀ ਕੱਪ ਲੈ ਕੇ ਰਸੋਈ ਵੱਲ ਵਧ ਗਈ।

ਸਰੋਜ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਗਈ। ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਸੀ। ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੜਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਅਜੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਹੱਪਣ ’ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਗਰੂਰ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਕ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਤੈਅ ਹੋ ਗਿਆ। ਖਾਨਦਾਨ ਉੱਚਾ ਸੀ ਤੇ ਲੜਕਾ ਵੀ ਸੁਨੱਖਾ ਸੀ।

ਵਿਆਹ ਵਿਚ ਅਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਸਨ। ਸਰੋਜ ਦੇ ਪਿਤਾ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਸਨ। ਸਰੋਜ ਨੇ ਵੀ ਸੋਚ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੜਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਤਰੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਪੁਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਸਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਤੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਵੇਖ ਕੇ ਸਰੋਜ ਦਾ ਵੀ ਮਨ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਸਰੋਜ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਨੇੜੇ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੇਜ਼ ਕਦਮੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੜਦੇ ਹੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਸਰੋਜ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੇ, “ਸਰੋਜ ਦੀ ਮਾਂ...।”

ਮਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਈ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਤੈਨੂੰ ਫੋਨ ਲਗਾਇਆ ਪਰ ਤੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ...। ਸਰੋਜ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਐ, ਛੇਤੀ ਚੱਲ...।”

“ਕੀ ਹੋਇਐ ਮੇਰੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ...?” ਮਾਂ ਨੇ ਇਹ ਅਲਫ਼ਾਜ਼ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਕਦਮ ਘਬਰਾ ਗਈ।

“ਕਿਸੇ ਮਨਚਲੇ ਨੇ ਉਸ ’ਤੇ ਭਰੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆ। ਸਰੋਜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਐ...। ਤੂੰ ਚੱਲ ਬਾਕੀ ਗੱਲਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ...।” ਸਰੋਜ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਕ ਪਿੱਛੇ ਬਿਠਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੇ।

ਸਰੋਜ ਨੂੰ ਇਕ ਲੜਕਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਲੜਕਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਗਲ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਵੇ; ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਵਿਗੜ ਨਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਆਹ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨ ਬਚੇ ਹਨ; ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਸਰੋਜ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹੋ ਲੜਕਾ ਉਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਰੋਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅੰਜਾਮ ਭੁਗਤਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ’ਤੇ ਸਰੋਜ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਚਪੇੜ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ’ਤੇ ਜੜ੍ਹ ਦਿੱਤੀ।

ਫਿਰ ਜੋ ਹੋਇਆ ਬੜਾ ਭਿਅੰਕਰ ਸੀ। ਉਸ ਮਨਚਲੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਵਿਚੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਬੋਤਲ ਕੱਢੀ ਤੇ ਸਰੋਜ ਦੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੜ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਮਨਚਲੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਰੋਜ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਿਸਤਰ ’ਤੇ ਲੇਟੀ ਸਰੋਜ ਨੇ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਦਿਆਂ ਕੋਲ ਬੈਠੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਪੁੱਛਿਆ, “ਮਾਂ, ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਿਆ...?”

“ਨਾ ਬੇਟਾ, ਤੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਸੀ...?” ਸਰੋਜ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਭਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਉਸ ਪਲ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਝੂਠ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ’ਤੇ ਸਰੋਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਬਦਸੂਰਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੱਕਿਆ ਸੀ ਤੇ ਭੁੱਬਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਰੋਈ ਸੀ।

ਚਿਹਰਾ ਬਦਸੂਰਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੋਜ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਜਲ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ। ਮੰਗੇਤਰ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫੋਨ ’ਤੇ ਪਤਾ ਲਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਕਦੇ ਫੋਨ ਨਾ ਆਇਆ ਤੇ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਇਕ ਹੋਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਾਗ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ’ਤੇ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਰੋਜ ਨੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸਹਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਦਿਨ ਸਰੋਜ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਇਆ ਵੀ ਉੱਠ ਗਿਆ। ਮਾਂ ਤੇ ਧੀ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ।

ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਰੋਜ ਨੂੰ ਅਤੀਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਈ, “ਸਰੋਜ, ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਾ ਸੌਂ ਬੇਟਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ। ਆ ਜਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾ, ਵੇਖ ਤੇਰੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੀ ਆਂ।”

ਸਰੋਜ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਾਹਰ ਹਲਕਾ ਹਨੇਰਾ ਪਸਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਬੱਤੀ ਜਗਾਈ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਦੀ ਹੋਈ ਮਾਂ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ।

“ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਐ ਸਰੋਜ, ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਤੇਰੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਚਹਿਕ ਉੱਠਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਤੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੱਸਣਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਈ। ਬੇਟਾ, ਏਦਾਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ ? ਐਵੇਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਤੂੰ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸਿਆਣੀ ਧੀ ਹੈਂ ਤੇ ਸੋਹਣੀ...।” ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਆਉਂਦੇ ਰੁਕ ਗਏ। ਸਰੋਜ ਨੇ ਮਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਨਕਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਲੀ, “ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਐ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਹਣੀ ਨਹੀਂ...? ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਏਨੀ ਸੋਹਣੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪੇ ਸੋਹਣੀ ਐ।” ਤੇ ਸਰੋਜ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਮਾਂ ਦੇ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਵੀ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਾਨ ਬਿਖਰ ਗਈ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਰੋਜ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੱਸ ਬੈਠੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਾਲਜ ਦੀ ਬੱਸ ਵਿਚ ਇਕ ਲੜਕਾ ਜਿਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ’ਤੇ ਮਾਸਕ ਸੀ, ਬੱਸ ਦੀ ਬਾਰੀ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਚੋਰ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਫਿਰ ਅਣਜਾਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਬੱਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣ ਲੱਗਦੀ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕੁਝ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ।

ਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਸਰੋਜ ਡਰ ਹੀ ਗਈ। ਉਹ ਲੜਕਾ ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ, “ਸੁਣੋ ਸਰੋਜ...।”

ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਉਸ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਸਰੋਜ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਮੱਥੇ ’ਤੇ ਸ਼ਿਕਨ ਪਾਉਂਦੀ ਬੋਲੀ, “ਦੱਸੋ ਕੀ ਕੰਮ ਐ...?”

‘ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਘਬਰਾਓ ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ’ਤੇ ਤਰਸ ਵੀ ਖਾਓ।” ਅਣਜਾਣ ਲੜਕੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਸਰੋਜ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕੀ। ਫਿਰ ਘੜੀ ’ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੇਖਦੇ ਬੋਲੀ, “ਜਲਦੀ ਦੱਸੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ।”

‘ਬਸ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਵਾਂਗਾ...।” ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮਾਸਕ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਸਰੋਜ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ। ਅਤੀਤ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਮੰਗੇਤਰ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀ।

‘ਤੁਸੀਂ...?” ਸਰੋਜ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਿਕਲਿਆ ਤਾਂ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਨੇ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, “ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕਦੇ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਜੁਟਾ ਪਾਇਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਮੰਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੀ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਔਰਤ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਬਕ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਿਆ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਦੁਆ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਮੈਨੂੰ ਇਸੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ...। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਨ ਮਗਰੋਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਪਿਆ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਚੱਲ ਵਸੇ। ਮੈਂ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਮੈਥੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ...ਸਰੋਜ ਕੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ? ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਰੱਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੀਤੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਜਿਹੀ ਹੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਸੀਰਤ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਾਂ...?”

ਸਰੋਜ ਮੂੰਹੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲੀ ਤੇ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਦੀ ਹੋਈ ਤੇਜ਼ ਕਦਮੀਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲੱਗੀ। ਅਵਿਨਾਸ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੋਜ ਦੀ ਚਾਲ ਤੋਂ ਇੰਝ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ

ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ

ਮੈਂ ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ’ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਯਾਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ। ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਦੀ। ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਫਲੈਟ ਖਾਲੀ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਰਹੀ ਸਾਂ ਕਿ ਕਦੋਂ ਇਹ ਵੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਰੌਣਕ ਹੋਵੇਗੀ! ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਗੁਆਂਢੀ ਆ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਈ। ਨਾ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼, ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ! ਕਦੋਂ ਆਏ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਉੱਠੀ। ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਮੈਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਗਈ ਤਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਗੁਆਂਢ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਖਟ-ਖਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖ ਸਕੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਹਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਰਹੀ ਸਾਂ। ਉਹ ਇਕ ਸਮਾਰਟ ਅਤੇ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਔਰਤ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਤੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਿਆਰੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਾਨ ਦੇ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਗਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮੇਟਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਤਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਨਾਰੀ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਗੁਆਂਢਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ-ਭੂਗੋਲ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹੋਇਆ ਇਉਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਛਲੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਗਈ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ। ਉਹਨੇ ਗੁਲਾਬੀ ਨਾਈਟੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਕਣਕਵੰਨਾ ਰੰਗ, ਚਮਕਦਾਰ ਅੱਖਾਂ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਗਰ ਜਿਹੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਜੋ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਭਾਵ ਸੀ, ਉਹ ਉਹਦੇ ਛੋਟੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਗੁਲਾਬੀ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮੇਲ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਛੱਲੇਦਾਰ ਵਾਲ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ’ਤੇ ਬਚਪਨਾ ਲਿਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਹ ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਨਜ਼ਰਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਟੁਣਕਦੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ- “ਨਮਸਤੇ ਭਾਬੀ ਜੀ।” ਮੈਂ ਵੀ “ਨਮਸਤੇ” ਕਹਿ ਕੇ ਝੱਟ ਪੁੱਛ ਲਿਆ- “ਉਂਜ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋ ?” ਉਹ ਬੋਲੀ- “ਜੀ, ਮੈਂ ਮੁੰਬਈ ਤੋਂ ਆਈ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਨਮਰਤਾ ਹੈ।” ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗੁਆਂਢਣ ਟਲਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਬੋਲੀ- “ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਸਾਂ। ਉੱਥੋਂ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਥੇ ਏਅਰਟੈੱਲ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ਼ੀਸਰ ਬਣ ਗਈ ਹਾਂ।” ਇਸ ’ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ- “ਬਈ ਵਾਹ! ਮੁੰਬਈ ਛੱਡ ਕੇ ਭੋਪਾਲ ? ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ?” ਉਹ ਹੱਸ ਕੇ ਬੋਲੀ- “ਬਸ ਐਵੇਂ ਹੀ। ਇੱਕੋ ਜੌਬ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸਾਂ।” ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤਾਂ ਨਾ ਹੋਈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਝ ਪੁੱਛ ਨਾ ਸਕੀ।

ਇਉਂ ਹੀ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਪਰ ਜਗਿਆਸਾ ਬਰਕਰਾਰ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਘਰ ਜਾ ਪਹੁੰਚੀ। ਨਮਰਤਾ ਮੇਰੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਚਨ ’ਚ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਚਲੀ ਗਈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਪਰਤ ਕੇ ਚਾਹ ਬਣਾ ਹੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਖਾਲੀ ਪਏ ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਬੋਲੀ, “ਨਮਰਤਾ ਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਮਾਨ ਅਜੇ ਆਇਆ ਨਹੀਂ ?” ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੋਲੀ, “ਨਹੀਂ ਭਾਬੀ ਜੀ, ਮੇਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਹਾਂ।” ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਵਾਲ ਉੱਭਰ ਆਏ। ਮੈਂ ਵੀ ਝੱਟ ਪੁੱਛਿਆ- “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ ਹੋ ?” ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲੀ- “ਹਾਂ ਜੀ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੁਬਈ ਵਿਚ ਹਨ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਨੇ- ਸ਼ਸ਼ਾਂਕ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਅਤੇ ਪੁਨੀਤਾ ਅੱਠ ਦੀ। ਦੋਵੇਂ ਮੁੰਬਈ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਉਂਜ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਵੀ ਪੁੱਤ-ਨੂੰਹ ਨਾਲ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਪਾਂ ਅਫੋਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਸਟਲ ’ਚ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੱਖੀਏ! ਮੈਂ ਵੀ ਝੱਟ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤੀ।” “ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਉਂਜ ਵੀ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬੱਚੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।” ਜਗਿਆਸਾ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਿਆਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਝਾੜਦਿਆਂ-ਵਿਛਾਉਂਦਿਆਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਾਂ- “ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਬਈ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪਤੀ ਦੁਬਈ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਾਰਾਣੀ ਇੱਥੇ। ਵਾਹ ਬਈ! ਇਹ ਕੀ ਗੱਲ ਬਣੀ ? ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਨਮਰਤਾ ਕੁਝ ਜਚੀ ਨਹੀਂ।” ਇਸ ’ਤੇ ਵਿਅੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਬੋਲੇ- “ਚਲੋ ਠੀਕ ਹੈ। ਵਿਚਾਰੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਾਂ ਵੀ ਹੋ ਆਇਆ ਕਰਾਂਗੇ।” ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੂਰ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ। ਅਗਲੇ ਦੋ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਮੇਰਾ ਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ। ਉਂਜ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰੇਦ ਕੇ ਪੁੱਛਣਾ ਨਮਰਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਚੰਗਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਘੰਟੀ ਵੱਜੀ। ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਸਾਹਮਣੇ ਨਮਰਤਾ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ। ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਸਿੱਧੀ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੀਅ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ, ਪਰ ਉਹਦਾ ਮਾਸੂਮ ਜਿਹਾ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਪਿਘਲ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਬੋਲੀ- “ਭਾਬੀ ਜੀ, ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਇਕ ਕੁਲੀਗ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਇਸ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਬੜੀ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋ ਗਈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ? ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠ ਜਾਵਾਂ ?” ਉਹਦਾ ਉੱਡਿਆ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਤਰਸ ਜਿਹਾ ਆ ਗਿਆ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਆਈ। ਉਹ ਬਰਫ਼ ਵਾਂਗ ਠੰਢੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਫਟਾਫਟ ਉਹਦੇ ਲਈ ਗਰਮਾ-ਗਰਮ ਕੌਫ਼ੀ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ- “ਜਿਊਣਾ-ਮਰਨਾ ਤਾਂ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ ? ਮੇਰੀ ਮੰਨ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਬੁਲਾ ਲੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।” ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲੀ- “ਭਾਬੀ ਜੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਸੋਚ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।” ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਕਿ ਹੋਵੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਕਾਲਾ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਚਲੀ ਗਈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉਹਦਾ ਹਾਲ ਪੁੱਛਣ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾਦਮ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ- “ਬਈ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਫੋਟੋ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ? ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾ ਜ਼ਰਾ!” ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਿਹੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ- “ਮੈਂ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਆਈ, ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਭੁੱਲ ਗਈ।” ਮੈਂ ਇਸ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਜਵਾਬ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ। ਮੈਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰ ਲਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਵਧਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪਤੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ‘ਖ਼ਰਾਬ ਔਰਤ’ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਸਨ। ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਲਿਆ- “ਵਾਹ ਬਈ, ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਹੀ ਚਿੱਠੀ ਆਈ ਹੈ!” ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲੀ- “ਹਾਂ, ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹੀ ਆਈ ਹੈ।” ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀ ਜਿਹੀ ਵੱਜੀ- “ਝੂਠੀ ਕਿਤੋਂ ਦੀ! ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸ ... ਦਾ ਖ਼ਤ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ... ਖ਼ੈਰ, ਮੈਂ ਕੀ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ!” ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨ ਲੱਗੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲੰਘ ਗਏ। ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿ ਨਾ ਦਿੰਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਹਦਾ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਮੱਧ-ਵਰਗੀ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਦੀਆਂ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਹ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਤੇ ਬੋਲੀ- “ਮੈਂ ਅੱਜ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਮੁੰਬਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੈ।” ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮਮਤਾ ਉਮੜ ਆਈ। ਮੈਂ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲੀ- “ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੋਚਿਆ ਤੂੰ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਅ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ... ਪਰ ਨਮਰਤਾ ਤੂੰ ਬੜੀ ਨਰਵਸ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈਂ, ਇਕੱਲੀ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇਂਗੀ ? ਤੈਨੂੰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤਕ ਇਹ ਛੱਡ ਆਉਣਗੇ...” ਪਰ ਉਹ ਨਾ ਮੰਨੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੱਜ ਉਹ ਬੜੀ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਜਿਹੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਵਾਅਦਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੁੰਬਈ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਵੀ ਘਰ-ਬਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਗਈ।

ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ, ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੂਟਕੇਸ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਘਰ ਆਈ ਅਤੇ ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਨਮਰਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ? ਮੇਰੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ’ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਹੋਏ ਮੁੰਬਈ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਈ। ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਧੌਣ ਸੁੱਟੀ ਐਵੇਂ ਹੀ ਬੈਠੀ ਰਹੀ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਬੋਲੀ, “ਮੈਂ ਨਮਰਤਾ ਦੀ ਮਾਂ ਹਾਂ, ਮੁੰਬਈ ਤੋਂ ਆਈ ਹਾਂ।” ਹੁਣ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਮੇਰੀ ਸੀ। “ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੀ ਨਹੀਂ ? ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ?”

“ਕਿਹੜਾ ਹੋਸਟਲ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਧੀਏ!” ਠੰਢਾ ਹਉਕਾ ਭਰ ਕੇ ਉਹ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਮੈਂ ਘਬਰਾ ਗਈ। ਕੁਝ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਿਹਾ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਭਲ ਕੇ ਉਹ ਬੋਲੀ- “ਹੁਣ ਤੈਥੋਂ ਕੀ ਛੁਪਾਉਣਾ ਧੀਏ! ਇਸ ਵਿਚਾਰੀ ਦੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਬਸ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਹੋ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ- ਪਤੀ ਦੁਬਈ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਦੋ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਸਸ਼ਾਂਕ ਅਤੇ ਪੁਨੀਤਾ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਹੋਣਗੇ! ਇਹ ਨਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਨਿਲ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਇਸ ਬਦਨਸੀਬ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ ਆਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਅਨਿਲ ਅਤੇ ਇਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕਾਲਜ ਤਕ ਅੱਠ ਸਾਲ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹੇ ਸਨ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਵੀ ਜਾਣਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨੂੰ ਜਵਾਈ ਮੰਨ ਚੁੱਕੀ ਸਾਂ। ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਡਾਇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੇਖ-ਸੰਜੋਗ ਲਿਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਲ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਅਮੀਰ ਪਿਉ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਲੱਗੀ-ਲਗਾਈ ਫੈਕਟਰੀ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਨਾਮੁਰਾਦ ਇਹਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ। ਬਸ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਟੁੱਟੀ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੁੰ ਹੀ ਖਾ ਲਈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਇੱਕੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸੀ। ਹੋਣੀ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ’ਤੇ ਅਜੇ ਹੋਰ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨੇ ਸਨ, ਤੇਈ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਆ ਦਬੋਚਿਆ। ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਟਾਟਾ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਭਾਬੀ ਵੱਲੋਂ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣ ਲਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਇਹ! ਸ਼ਾਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉੱਤੋਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ। ਬੱਸ ਅਨਿਲ ਦੇ ਧੋਖੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਰ ਗਈ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰ ਗਈ, ਪਰ ਭਾਬੀ ਦੇ ਤਾਅਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਉਹਨੇ ਇਹਦਾ ਜਿਊਣਾ ਹਰਾਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਇਹਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਏਨੀ ਦੂਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਆ ਗਈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੜਾ ਰੋਕਿਆ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ।” ਲਗਾਤਾਰ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਪਿਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਿਜ ਹੋ ਗਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ’ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਅਤੇ ਉਹ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ?” ਉਹ ਠੰਢਾ ਸਾਹ ਭਰਦਿਆਂ ਬੋਲੀ, “ਹੁਣ ਕੀ ਦੱਸਾਂ ਧੀਏ ਤੈਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਮਰ-ਜਾਣੇ ਅਨਿਲ ਨੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਲਈ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬਣ ਬੈਠੀ, ਕਲਪਿਤ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਿਣਕ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦੀ। ਬਸ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਕੱਟ ਰਹੀ ਹੈ।” ਇੰਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਕੇ ਰੋਈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੰਝੂ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕੀ।

ਅਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਝਟਕਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਿਆ, “ਪਰ ਮਾਤਾ ਜੀ, ਉਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੈ ਕਿੱਥੇ ? ਕਿਤੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ...?” ਉਹ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦਿਆਂ ਸਥਿਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਬੋਲੀ, “ਨਾ ਧੀਏ ਨਾ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਧੀ ਟਾਟਾ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ।” ਪਰ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਰੁਕ ਕੇ ਬੋਲੇ, “ਕੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ ?” ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ, ਕੁਝ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪੀਲੀ ਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਣ ਹੀ ਨਾ ਦਿੰਦੀ।” ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਗਏ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਰੋਕ ਲਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਮੁੰਬਈ ਇਸ ਵਾਅਦੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਗਏ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਨਮਰਤਾ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀਹ ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ, ਪਰ ਮਾਤਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਮੈਨੂੰ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਨਮਰਤਾ ਦਾ ਭਰਾ ਆਇਆ ਅਤੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਨਮਰਤਾ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜੜ੍ਹ ਹੋ ਗਏ। ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਸੁੱਝ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਮਰਤਾ ਦੇ ਸੁੰਨੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸਾਂ ਕਿ “ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਉਹਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸੁੱਖ ਦੇਵੀਂ, ਸਿਹਤ ਦੇਵੀਂ, ਪਿਆਰਾ ਜਿਹਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ-ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵੀਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਲਪਿਤ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਝ ਕੇ ਨਾ ਜੀਣਾ ਪਵੇ!

ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੈ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਲੋਕ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ’ਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ’ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘੜੇ ’ਚ ਪਾਣੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ’ਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ; ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ’ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ’ਚ ਖਰਾਬ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੈਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ’ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੈਸ ਜਾਂ ਐਸੀਡਿਟੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਆਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ’ਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਬੂਸਟ ; ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ’ਚ ਬੀ. ਪੀ. ਏ. ਵਰਗੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ’ਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਹਾਰਮੋਨਸ ’ਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਘੜੇ ’ਚ ਰੱਖੇ ਪਾਣੀ ’ਚ ਕੋਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਮੀਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ ; ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਢਿੱਡ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ’ਚ ਰੱਖਿਆ ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ’ਚ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪਾਚਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ; ਗਰਮੀਆਂ ’ਚ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਚਾਨਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ’ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਲਦੀਪ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਐਸਐਚਓ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤੀ 'ਤੇ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਯੂਥ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੁਲਦੀਪ ਢਿੱਲੋਂ ਹਥੀਰਾ ਨੇ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਦਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਪਿਪਲੀ ਦੇ ਐਸਐਚਓ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤੀ 'ਤੇ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯੁਕਤੀ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਲਦੀਪ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸਦਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਪਿਪਲੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਰੱਥ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਜਨਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਨਗੇ। ਕੁਲਦੀਪ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਐਸਐਚਓ ਵਜੋਂ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਕਰਨਗੇ ਬਲਕਿ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ।

108 ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਦਰਕਾਂਡ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਗੇ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਮਾਗਮ

ਕਰਨਾਲ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਸੈਕਟਰ 8 ਵਿੱਚ ਭਗਵਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੰਦਰ ਸਭਾ 2 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਮੋਚਨ ਹਨੂੰਮਾਨ ਦੀ ਜਯੰਤੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਨਾਏਗੀ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, 108 ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸਮੂਹਿਕ ਸੁੰਦਰਕਾਂਡ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿੰਦਰ ਰਾਠੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਹਨੂੰਮਾਨ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਹਨੂੰਮਾਨ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣਗੇ। ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਆਸਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਫੈਲਾਏਗਾ।

ਕਾਲਕਾ ਵਿਖੇ 6ਵੀਂ ਤੋਂ 11ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਤੀਜੇ ਐਲਾਨੇ

ਕਾਲਕਾ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਕਾ ਵਿਖੇ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਗਿਆਰਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਐਲਾਨੇ ਗਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਸਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਟਰਾਫੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਗਿਆਰਵੀਂ ਜਮਾਤ ਨੇ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਨੌਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦੀ ਝਾਅ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਵਾਂਸ਼ੀ ਨੇ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਖਾ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਬਾਰੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ: ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇਹਾ ਸਿੰਘ

➢ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ

ਸੋਨੀਪਤ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇਹਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਫਵਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਨਾਗਰਿਕ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 0130-2221590 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ। ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਸਕੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇਹਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਭੰਡਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਿਡ (ਬੀਪੀਸੀਐਲ) ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਪਡ ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ (ਪੀਐਨਜੀ) ਪਾਈਪਲਾਈਨਾਂ ਵਿਛਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਐਨਓਸੀ) ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਵਿਛਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਅਗਾਊਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਐਨਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ 32 ਗੈਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਟਾਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੌਕਸ ਹੈ। ਕਾਲਾਬਾਜ਼ਾਰੀ, ਜਮ੍ਹਾਂਖੋਰੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਫਵਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਨਿਯਮੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਲੰਡਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਫਵਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਭੰਡਾਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਰ 25 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ 45 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਾਰੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸਾਨ ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ : ਲਾਲੀ ਸ਼ਰਮਾ

ਚਿੱਕਾ/ਕੈਥਲ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਜੇਕਰ ਕਿਸਾਨ, ਜੋ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਨੇਤਾ ਲਾਲੀ ਸ਼ਰਮਾ

ਟਾਟੀਆਨਾ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸਾਨ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਨਾਜ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਢਿੱਡ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧਾ ਕੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਤੋੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲੀ ਹੈ, ਹਰ ਘਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟਬੰਦੀ, ਫਿਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵਿਹਲੀ ਬੈਠੀ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਦੀ ਰਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਗ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਵਾਜਬ ਭਾਅ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਠੱਪ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ, ਜਨਤਾ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਰਾਜ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਹਮੇਸ਼ਾ 36 ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ 1600 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਮੁਆਫ਼ ਕੀਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਵਾਜਬ ਭਾਅ ਦਿੱਤੇ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਲਾਲੀ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ, ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਗਾਂਧੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਹੋਸਟਲ ਰੋਡ, ਪੁਰਾਣਾ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਅਤੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਚੌਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਏ

ਕੈਥਲ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਨੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕੈਥਲ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਏ। ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ, ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਅਫਸਰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਸਤਪਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ, ਹੋਸਟਲ ਰੋਡ ਅਤੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਚੌਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫੇਰੀਆਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਸੜਕ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਨਤਾ ਲਈ ਲੰਘਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ

ਕੈਥਲ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ, ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ (ਐਸਪੀ) ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, 209 ਚਲਾਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੰਬਰ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਬਾਈਕ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੇ। ਪੁਲਿਸ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਲਾਨ ਬਿਨਾਂ ਹੈਲਮੇਟ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ (126) ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਈ 27 ਚਲਾਨ, ਦੋ-ਪਹੀਆ ਵਾਹਨ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ 28, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਬੁਲੇਟ ਸਾਈਲੈਂਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਿਨਾਂ ਨੰਬਰ ਪਲੇਟਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਚਾਰ ਬਾਈਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ (ਐਸਪੀ) ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਿਨਾਂ ਨੰਬਰ ਪਲੇਟਾਂ ਵਾਲੇ, ਬਿਨਾਂ ਹੈਲਮੇਟ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਐਸਪੀ ਨੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੀਡੀਆ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਨੇ ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਨੂੰ 4 ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ

ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਨੇ ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਹਰਾਇਆ

ਕਰਨਾਲ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਕਰਨਾਲ ਦੇ ਪੰਜ ਸਿਤਾਰਾ ਹੋਟਲ, ਨੂਰ ਮਹਿਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸ਼੍ਰੀ ਬਾਲਾਜੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਟੀ-20 ਕ੍ਰਿਕਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਨੇ ਆਪਣੇ 20 ਓਵਰਾਂ ਵਿੱਚ 8 ਵਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ 196 ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਕੋਰ ਬਣਾਇਆ। ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਨੇ ਆਪਣੇ 20 ਓਵਰਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਵਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ 197 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਈਆਂ, ਮੈਚ 4 ਵਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਦੇ ਆਲਰਾਊਂਡਰ ਹਰਜੀਤ ਵਰਮਾ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 70 ਗੇਂਦਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਚੌਕੇ ਅਤੇ 6 ਛੱਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ 134 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਈਆਂ। ਉਹ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅਜੇਤੂ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਿੱਤ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨ ਆਫ ਦ ਮੈਚ ਬਣਿਆ। ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਨੇ ਟਾਸ ਜਿੱਤਿਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਟੀਮ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, 20 ਓਵਰਾਂ ਵਿੱਚ 8 ਵਿਕਟਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ 196 ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਕੋਰ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਉਮੇਸ਼ ਨੇ 12 ਚੌਕੇ ਅਤੇ 3 ਛੱਕੇ ਲਗਾ ਕੇ 59 ਗੇਂਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ 99 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਈਆਂ। ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੀਡੀਆ ਕਲੱਬ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਸਵੇਰੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਕੈਂਟਰ ਪਲਟ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੰਮਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਲੱਗਾ

ਤਾਰਾਵਾੜੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਦਿੱਲੀ-ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਜਦੋਂ ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਕੈਂਟਰ ਅਚਾਨਕ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਪਲਟ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਡਰਾਈਵਰ ਤਾਰਾਵਾੜੀ ਜੀਟੀ ਰੋਡ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਲਟ ਗਿਆ। ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਸ਼ਰੂਮਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਖਿੰਡ ਗਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਿਘਨ ਪਿਆ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੰਮਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੈਂਟਰ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਤੋਂ ਸੋਨੀਪਤ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ

ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਲਟੇ ਹੋਏ ਕੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਕਾਫ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਬਹਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ।

ਮਾਂ ਜਗਦੰਬਾ ਮੰਦਰ ਵਿਖੇ 62ਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੇਲਾ ਅੱਜ : ਅਮਨ ਗੁਪਤਾ

ਤੌਰੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.) ਨਵਰਾਤਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮਾਂ ਜਗਦੰਬਾ ਮੰਦਰ ਵਿਖੇ 62ਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੇਲਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਇੰਟਰ ਗਲੋਬ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ, ਤੌਰੀ ਦੇ ਸੀਐਮਡੀ। ਅਮਨ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਗਦੰਬਾ ਮੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਭਗਵਤੀ ਚੌਕੀ, ਭਜਨ-ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਵਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਾਂ ਭਗਵਤੀ ਚੌਕੀ ਮੰਗਲਵਾਰ, 31 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਟੀਵੀ ਕਲਾਕਾਰ ਰੇਸ਼ਮ ਸਾਜ਼ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਭਜਨ ਗਾਇਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੁੱਧਵਾਰ, 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਜਨ ਸੰਧਿਆ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਦੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ ਜੌਹਰ, ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਰੋਹਿਤ ਹਰਿਆਣਵੀ ਅਤੇ ਸੋਨੀਪਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾ ਜਾਂਗੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਵੀ ਦੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਝਾਕੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੋਣਗੀਆਂ। 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਵਤ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਭੇਟਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਗੇ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੀ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਾ ਸਮਾਗਮ ਮਾਂ ਜਗਦੰਬਾ ਮੰਦਿਰ, ਤਾਰੋੜੀ ਵਿਖੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਸੁਗਨੀ ਦੇਵੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਫਨ ਫੀਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਲਾਡਵਾ,31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਸੁਗਨੀ ਦੇਵੀ ਆਰੀਆ ਗਰਲਜ਼ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਲਾਡਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪੂਜਾ ਛਾਬੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਨ ਫੀਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਰੰਗੀਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮੰਤਰਮੁਗਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਰਸਰੀ, ਐਲਕੇਜੀ ਅਤੇ ਯੂਕੇਜੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗਿੱਧਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਤਾਲ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲਿਆ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਂਸੀ ਡਰੈੱਸ, ਸੋਲੋ ਡਾਂਸ, ਕਵਿਤਾ ਪਾਠ, ਰੰਗੋਲੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਿਉਹਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪੂਜਾ ਛਾਬੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੱਚੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਰਵਾਣਾ ਵਿੱਚ ਸਬ-ਡਵੀਜ਼ਨ ਪੱਧਰੀ ਹੱਲ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ

ਨਰਵਾਣਾ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ.): ਸਥਾਨਕ ਮਿਨੀ ਸਕੱਤਰੇਤ ਦੇ ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਐਸਡੀਐਮ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਇੱਕ ਸਬ-ਡਵੀਜ਼ਨ ਪੱਧਰੀ ਹੱਲ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਹੱਲ ਕੀਤਾ। ਐਸਡੀਐਮ ਜਗਦੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜਨਤਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਆਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਹੱਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ। ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡੀਐਸਪੀ ਕਮਲਦੀਪ ਰਾਣਾ, ਤਹਿਸੀਲ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਗੋ ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ, ਤਹਿਸੀਲ ਭਲਾਈ ਅਫ਼ਸਰ ਸੰਤਰੋ ਦੇਵੀ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਜੇਈ ਮਨਜੀਤ ਕੁਮਾਰ, ਸਿੰਚਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਜੇਈ ਅਜੈ ਸ਼ਰਮਾ, ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਜੇਈ ਵਿਕਾਸ, ਜੰਗਲਾਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ, ਖੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਗੀਤਾ ਰਾਣੀ, ਸੀਡੀਪੀਓ ਨਰਵਾਣਾ ਅਤੇ ਉਝਾਨਾ ਤੋਂ ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਗੀਤੂ, ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਦੀਪ, ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਜੇਈ ਅਜੈ ਕੁਮਾਰ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮੰਜੂ ਰਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

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

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, ਪੀਜਾ ਅਤੇ ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਚੀਜਾਂ 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। ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਏ ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਸੌਰਘੁਮ, ਛੋਟਾ ਬਾਜਰਾ, ਫਿੰਗਰ ਬਾਜਵਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਡਲੀ, ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਉਪਮਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸੋਗਘੁਮ ਜਾਂ ਬਾਜਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਸੰਗਤਾ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਓਟਸ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ਼, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ਼, ਅਲਸੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ਲ਼ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਸਬਜੀ, ਚੌਲ, ਦਾਲ਼ ਆਦਿ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ਼ਾਂ ਦੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਛੋਲ਼ੇ, ਰਾਜਮਾਹ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਮੱਗਰੀ ਰਾਹੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੈੱਡ ਮੀਟ (ਬੀਫ਼/ਮੋਟਾ ਮਾਸ) ਖਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਚੌਲ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਹੀ ਦੀ ਕੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਅੱਕ ਗਈ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਰੇਹੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਦੇਖਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂਡਲ ਅਤੇ ਮਨਚੂਰੀਅਨ ਵੇਚ ਰਹੀਆਂ ਰੇਹੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪਈ... ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਰੇਹੜੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੇਹੜੀ ਉੱਤੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਕੀ ਦੇਖਿਆ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਚੌਲ। ਤੇਲ ਅਤੇ ਤੌਲ। ਦੋਵੇਂ ਖਤਰਨਾਕ... ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਹਾ। ਨਾਲ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੜੀ ਉੱਤੇ ਮੈਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਨਾਅਨ, ਪੂਰੀ, ਕੁਲਚੇ, ਕਚੌਰੀ, ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮਲੇਟ ਵੇਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਫਲ਼ ਵੇਚ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕੇਲ, 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 ਤੁਸੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣੇ (ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਜਾਂ ਉਪਮਾ) ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਫੁਲਕੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਭਰਭੂਰ ਹਨ। ਇੰਡੀਅਨ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ (ਆਈਸੀਐੱਮਆਰ) 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 ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਅੰਜ਼ਨਾ ਮੋਹਨ ਨੇ ਕੀਤੀ ਜਦਕਿ ਕਾਲਾਸਲਿੰਗਮ ਅਕਾਡਮੀ ਆਫ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਸੇਸ਼ਾਧਰੀ ਸ੍ਰੀਨੀਵਾਸਨ ਨੇ ਇਸਦੇ ਖੋਜ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ "ਡਾਇਬਟਿਕ ਕੇਅਰ" ਮੈਗਜੀਨ ਵਿਚ ਛਪਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਚੌਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਮੁੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵੱਧ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਚੌਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀਆਂ ਸੋਰਘੁਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਬਰਨਿਆਡ, ਰਾਗੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 4 ਫੀਸਦ ਘਟਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੀਫਾਇਨਡ 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, ਚੌਲ, ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਬਰੈੱਡ, ਪੂਰੀ, ਉਪਮਾ, ਪੋਗਲ, ਪਲਾਓ, ਬਿਰਿਆਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹਲਵਾ, ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਹੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ 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? ਮਾਹਰ ਇਸ ਬਾਬਤ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੇ ਅਨਕੁਰਾ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਾਇਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਯਾਸ਼ੀਲਾ ਨੇ ਬੀਬੀਸੀ ਨਾਲ ਇਸ ਮਸਲੇ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ 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 ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਾਰੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਗਾਰ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 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, ਪੀਜਾ ਅਤੇ ਬਰਗਰ ਆਦਿ ਚੀਜਾਂ 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। ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਏ ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਸੌਰਘੁਮ, ਛੋਟਾ ਬਾਜਰਾ, ਫਿੰਗਰ ਬਾਜਵਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਡਲੀ, ਜਾਂ ਖਿਚੜੀ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਰੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਉਪਮਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸੋਗਘੁਮ ਜਾਂ ਬਾਜਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਗਾਜਰ, ਬੀਨਜ਼ ਫਲੀਆਂ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਸੰਗਤਾ ਅਤੇ ਪਪੀਤੇ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਓਟਸ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲ਼ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ਼, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ਼, ਅਲਸੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ਲ਼ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀਆਂ, ਸਬਜੀ, ਚੌਲ, ਦਾਲ਼ ਆਦਿ ਖਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ਼ਾਂ ਦੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜੀਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਛੋਲ਼ੇ, ਰਾਜਮਾਹ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਸਮੱਗਰੀ ਰਾਹੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੈੱਡ ਮੀਟ (ਬੀਫ਼/ਮੋਟਾ ਮਾਸ) ਖਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਚੌਲ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਹੀ ਦੀ ਕੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ ਸਤੁੰਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹਨ। ਰੋਟੀਆਂ ਸੋਰਘੁਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਬਰਨਿਆਡ, ਰਾਗੀ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਨਜ਼ (ਹਰੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ), ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥਾਲੀ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਚਿਕਨ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ, ਮਿੱਠੇ ਮੱਕ, ਮੂੰਗੀ ਦੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ, ਭੁੰਜੇ ਹੋਏ ਕਮਲ ਦੇ ਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਲਮੇਕਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਯਸ਼ੀਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚੌਲ 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 ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਕੇ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸੀਐੱਮਆਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਦਰ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ 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 ਔਰਤਾਂ ਮਰਦਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਫੀਸਦ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜੁਰਗ ਵੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ 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। ਤੇਲ਼, ਘਿਓ, ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਪਾਮ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇਲ, ਤਿਲ਼ਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਾਲ਼ੀ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ 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। ਰਾਜਾਮੁੰਦਰੀ ਦੇ ਕਿਫੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕਾਰੂਤੂਰੀ ਸੁਬਰਾਮਨੀਅਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਬਾਜਰਾ, ਕੋਦਰਾ, ਸੋਰਘੁਮ, ਕੰਗਨੀ, ਬਰਨਿਆਡ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਦੀ ਅਨਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਸੁਬਰਾਮਨੀਅਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕਦਮ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਿਚਾਲੇ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰੀਫਾਇਨਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਆਲੂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹੀ ਆਲੂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਚਿਪਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਰੀਫਾਇਨਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਤੈਅ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੀਫਾਇਨਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲ਼ਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਿਸਾਲ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਗੰਨਿਆਂ ਜੂਸ ਕੱਢ ਕੇ ਗਲ਼ਾਸ ਪੀਣਾ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਚਾਰ ਗੰਨੇ ਚੂਪਣੇ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੱਲੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਰਾਊਨ ਚੌਲ਼ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਚੌਲ ਖਾਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਮੋਹਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਇਡਲੀਜ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਆਦਿ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਕੇ 2 ਜਾਂ 3 ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਫਲ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਪਾਕੇ ਅਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਫੇਰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 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 ਸੁਬਰਾਮਨੀਅਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿੰਗਾ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ

ਓਬੇਸਿਟੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿਲਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚ ਔਰਤਾਂ ਚ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਚ ਵਧੇਰੇ ਫੈਟ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧੇਰੇ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ 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 ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਐੱਮਆਈ ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਤਕਸੀਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਮੀਟਰ ਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੀਐੱਮਆਈ 24 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਵਰ ਵੇਟ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹੀ ਮਾਨਤਾ 30 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਬੇਸਿਟੀ ਵਾਲੇ ਵਰਗ 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 ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੀਰੀਅਡਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਚੱਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਲੱਡ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ 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 ਪੀਸੀਓਡੀ 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 ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬੀਪੀ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਭਾਵ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਦਮ 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 ਨਾੜਾਂਚ ਖੂਨ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਸਟ 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 ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿੱਲਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਓਬੇਸਿਟੀ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਚੱਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਚ ਔਰਤਾਂ 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 ਔਰਤਾਂ ਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਹੀ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ 'ਚ ਮੋਟਾਪਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਚੈੱਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਈਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਟੀਐਸਐਚ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਖ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬੀਪੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਹੀ ਦਬਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾ. ਗਰਗ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਇੱਕ ਹਾਈਪੋਕੈਲਰਿਕ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ 'ਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਰਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਟੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਜਰਾ , ਜੌਂ, ਮੱਕੀ , ਚਣੇ ਆਦਿ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਚ ਫਾਈਬਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਭਾਵ ਕਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚ 4-5 ਰੋਟੀਆਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦਾ 80% ਹੀ ਖਾਓ। ਆਲੂ ਅਤੇ ਚੌਲ ਵੀ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੋਟਾਪੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੰਕ ਫੂਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਚ ਮੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਸਰੀਰ ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ, ਬਿਸਕੁੱਟ, ਕੇਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮੋਟਾਪੇ 'ਤੇ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕਦਮ ਬੈਠਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20-25 ਮਿੰਟ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਤੇਜ਼ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 15 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਈ 10-15 ਮਿੰਟ ਤਾਂ ਕੱਢ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਦਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹੀ ਅਪਨਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੀਐਮਆਈ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਈਡ ਚੈੱਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਈਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਟੀਐਸਐਚ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਖ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬੀਪੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਹੀ ਦਬਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾ. ਗਰਗ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਇੱਕ ਹਾਈਪੋਕੈਲਰਿਕ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ 'ਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਰਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ 10 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਨਗੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ

ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਫੈਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਪਾਲਕ: ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਲਕ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਬੀਪੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੁਕੰਦਰ: ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ : ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਲਾਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਮੇਥੀ: ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮੇਥੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਬਥੂਆ: ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ: ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਸ਼ਲਗਮ: ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਭੀ: ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗੋਭੀ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

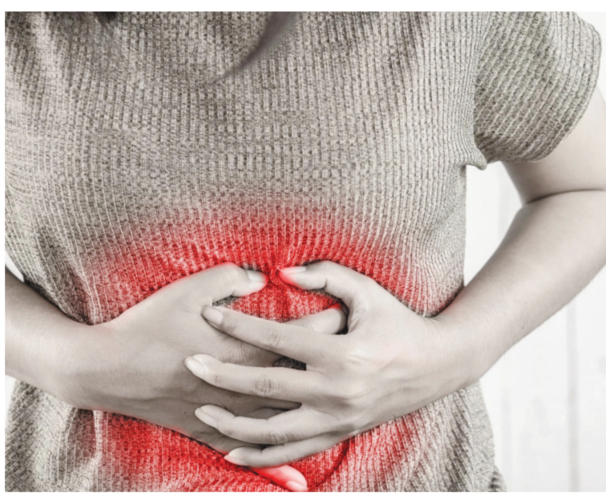
ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੈਨਿਕ ਬੋਰਡ ਦੀ 35ਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਰਾਜਪਾਲ ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੈਨਿਕ ਬੋਰਡ ਦੀ 35ਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਲੋਕ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਰਾਜਪਾਲ ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕਾਂ, ਬਹਾਦਰ ਔਰਤਾਂ, ਵਿਧਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੈਨਿਕ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੋਰਡ ਨੇ 7 ਮਾਰਚ, 2025 ਨੂੰ ਹੋਈ ਪਿਛਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਏਜੰਡੇ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੋਰਡ ਨੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2026-27 ਲਈ ਝੰਡਾ ਦਿਵਸ ਫੰਡ ਤੋਂ ਕਈ ਨਵੇਂ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ, ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਨਿਕਾਂ, ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕਾਂ, ਬਹਾਦਰ ਔਰਤਾਂ, ਵਿਧਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹਾਦਰ ਸੈਨਿਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਹਾਦਰ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੋਹਿੰਦਰ ਭਗਤ, ਮਾਨਯੋਗ ਮੰਤਰੀ (ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਲਾਈ); ਸ੍ਰੀ ਜੇ.ਐਮ. ਬਾਲਾਮੁਰਗਨ, ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਲਾਈ, ਪੰਜਾਬ; ਬ੍ਰਿਗੇਡੀਅਰ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ), ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਲਾਈ, ਪੰਜਾਬ; ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸੈਨਿਕ ਬੋਰਡ ਦੇ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ ਪੱਛਮੀ ਕਮਾਂਡ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੈਨਿਕ ਬੋਰਡ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੈ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕੋਈ ਚੂਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ



ਜਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪੇਟ @ਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ, ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਭਾਰੀਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਨਪ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਅਲਸਰ ; ਜੇਕਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਅਲਸਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਪੇਟ 'ਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਸਿਡ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਲਸਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ; ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫੂਡ ਇਨਟੋਲਰੈਂਸ ; ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਣਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਗੈਸ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਟਾਈਟਸ ; ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਸ 'ਚ ਸੋਜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ 3 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਅਤੇ 2 ਲੱਖ ਨੌਕਰੀਆਂ... ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਚੋਣ ਮਨੋਰਥ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਾਰਚ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ 2026 ਦੀਆਂ ਅਸਾਮ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਚੋਣ ਮਨੋਰਥ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਨਾਗਰਿਕ ਸੰਹਿਤਾ (Uniform Civil Code) ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਰੁਣੋਦਯ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਿਕ ਸਿੱਧੀ ਬੈਂਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ 3,000 ਰੁਪਏ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।31 ਵਾਅਦਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਹਿੰਮਤ ਬਿਸਵਾ ਸਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਸਾਮ ਨੂੰ ÷ਸਭ ਤੋਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰਾਜ÷ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ-

ਕਦਮਾਂ @ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਏਜੰਡੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਯੂ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕਥਿਤ @ਲਵ ਜਿਹਾਦ@ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ।

'ਸਿਟੀਲਾਈਟਸ', 'ਨਾਨੂ ਕੀ ਜਾਨੂ' ਵਰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਪੱਤਰਲੇਖਾ

'ਸਿਟੀਲਾਈਟਸ', 'ਨਾਨੂ ਕੀ ਜਾਨੂ' ਵਰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਪੱਤਰਲੇਖਾ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਜੀ5 ਦੀ ਐਂਥੋਲਾਜੀ 'ਫਾਰਬਿਡੇਨ ਲਵ' ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਕਹਾਣੀ ਅਰੇਂਜਡ ਮੈਰਿਜ' ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਪ੍ਰਦੀਪ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਇਸ ਫਿਲਮ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਹਾਮੀ ਭਰ ਦਿੱਤੀ। ਪੇਸ਼ ਹਨ ਪੱਤਰਲੇਖਾ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ :

× ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਫਿਲਮੀ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇੰਨੀ ਚੂਜ਼ੀ ਕਿਉਂ ਰਹੀ ਹੋ?

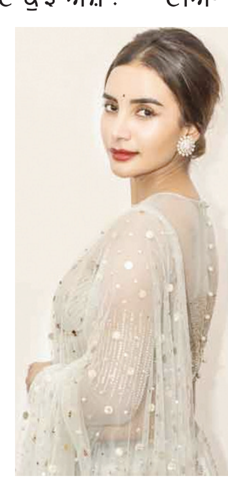
– ਮੇਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਮੰਨਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰਦਾਰ ਬੇਸ਼ੱਕ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਲਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮੇਰੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹੀ ਨਾ ਪਏ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਫਿਲਮ ਨਾ ਕਰਾਂ। 'ਨਾਨੂ ਕੀ ਜਾਨੂ' ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਛੋਟਾ ਕਿਰਦਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਫਿਲਮ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦੀ।

× ਕਿਰਦਾਰ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?

– ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। 'ਅਰੇਂਜਡ ਮੈਰਿਜ' ਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਦੀਪ ਦਾਦਾ (ਪ੍ਰਦੀਪ ਸਰਕਾਰ) ਨਾਲ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਕਰਾਂ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਾਫਟ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਟ 'ਤੇ 16 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਥਕਦੇ ਸਨ।

× ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕੋਲਕਾਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ?

– ਮੈਂ ਖੁਦ ਬੰਗਾਲੀ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਤੋਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਕੋਲਕਾਤਾ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੋਲਕਾਤਾ ਆਉਂਦੇ ਸਾਂ। ਉਥੇ ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਘਰ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਕਈ ਯਾਦਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰਨ ਉਥੇ ਗਏ ਤਾਂ ਦੁਰਗਾ ਪੂਜਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸੀ। ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਉਥੋਂ ਦੇ ਜ਼ਾਇਕਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਉਠਾਇਆ।



× ਹੰਸਲ ਮਹਿਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੀਪ ਸਰਕਾਰ ਵਰਗੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ?

– 'ਸਿਟੀਲਾਈਟਸ' ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 'ਅਰੇਂਜਡ ਮੈਰਿਜ' ਤੱਕ ਦਾ ਮੇਰਾ ਜੋ ਸਫਰ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਨਿਖਰ ਕੇ ਆਏਗਾ। ਹੰਸਲ ਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੀਪ ਦਾਦਾ ਆਪਣੇ ਕਰਾਫਟ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਹਨ। ਹੰਸਲ ਸਰ ਆਪਣੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਪ੍ਰਦੀਪ ਦਾਦਾ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਵਾਲੀ ਮਧੂਮਤੀ

ਅਜ਼ੂਰੀ, ਸਿਤਾਰਾ ਦੇਵੀ, ਕੁੱਕੂ ਤੇ ਹੈਲਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫ਼ਿਲਮੀ ਨਾਚੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨ੍ਰਿਤ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਧੂਮਤੀ ਉਰਫ਼ ਹਿਊਟੋਕਸੀ ਦਾਰਾ ਰਿਪੋਰਟਰ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ 30 ਮਈ 1941 ਨੂੰ ਠਾਣੇ ਦੇ ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਪਾਰਸੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਮਧੂਮਤੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਖ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾਰਾ ਬਹਿਰਾਮ ਜੀ ਰਿਪੋਰਟਰ ਪੇਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਜੱਜ ਸਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪੈਰੀਨ ਸੀ। ਬਾਲ ਵਰੇਸੇ ਹੀ ਮਧੂਮਤੀ ਨੂੰ ਨ੍ਰਿਤ ਕਲਾ ਨਾਲ ਬੇਪਨਾਹ ਉਲਫ਼ਤ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੁਖ਼ਾਲਫ਼ਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਨੇ 7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਖਨਊ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦੁਲਾਰੀ ਸ੍ਰੀਵਾਸਤਵ ਕੋਲੋਂ ਕੱਥਕ ਨ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ। ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਮਣੀਪੁਰੀ ਤੇ ਕਥਾਕਲੀ ਨ੍ਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਆਰ. ਕੇ. ਸ਼ੈਟੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਚੰਦਰ ਸ਼ੇਖਰ ਪਿੱਲੇ ਕੋਲੋਂ ਭਰਤ ਨਾਟੀਅਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਠਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਡਾਂਸ ਅਕੈਡਮੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲਈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨ੍ਰਿਤ ਕਲਾ ਦਾ ਇਹੀ ਸ਼ੌਕ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲਿਆਇਆ। ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਮਰਾਠੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਡਾਂਸਰ, ਮੁੱਖ ਅਦਾਕਾਰਾ ਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਅਦਾਕਾਰਾ ਵਜੋਂ ਭਰਪੂਰ ਨਾਂ ਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਖੱਟੀ। ਜਦੋਂ ਰਾਮੂਭਾਈ ਦੇਸਾਈ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੇ ਬੈਨਰ ਹੇਠ ਧੀਰੂਭਾਈ ਦੇਸਾਈ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੌਰਾਣਿਕ ਫ਼ਿਲਮ 'ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ' ਉਰਫ਼ 'ਰਾਜਾ ਹਰੀਸ਼ਚੰਦਰ' (1958) ਬਣਾਈ ਤਾਂ ਪਾਰਸੀ ਮੁਟਿਆਰ ਹਿਊਟੋਕਸੀ ਨੂੰ 'ਮਧੂਮਤੀ' ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੁਤਆਰਿਫ਼ ਕਰਵਾਇਆ। ਸ਼ਾਹੂ ਮੋਦਕ ਤੇ ਸੁਲੋਚਨਾ ਦੇ ਮਰਕਜ਼ੀ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿੱਚ ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਬੈਨਰਜੀ ਦੇ ਸੰਗੀਤ 'ਚ ਸਜੇ ਗੀਤ 'ਆਜਾ ਰਾਜਾ ਆਜਾ' ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਨ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਲਲਿਤ ਕਲਾ ਮੰਦਿਰ, ਬੰਬੇ ਦੀ ਅਰਬਿੰਦ ਸੈਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਜਾਲਸਾਜ਼' (1959), ਵੀ.ਕੇ. ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਆਰ. ਮਜੂਮਦਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਹਮ ਭੀ

ਇਨਸਾਨ ਹੈਂ' (1959), ਪ੍ਰਭਾ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਸ਼ਰਦ ਦੇਸਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸ਼ਰਵਨ ਕੁਮਾਰ' (1960), ਮਧੁਸ਼ਾਲਾ, ਬੰਬੇ ਦੀ ਸੀ. ਕਾਂਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਕੈਪਟਨ ਇੰਡੀਆ' (1960), ਫ਼ਿਲਮਜ਼ ਮੇਕਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਮੁਹੰਮਦ ਹੁਸੈਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਤੀਰ ਔਰ ਤਲਵਾਰ' (1960) 'ਚ ਨ੍ਰਿਤ ਗੀਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਦਰ ਮੂਵੀਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਚੰਦੂਲਾਲ ਸ਼ਾਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਜ਼ਮੀਨ ਕੇ ਤਾਰੇ' (1960) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੀਰੋਇਨ ਵਜੋਂ ਡੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇਰਾਨੀ ਦੀ 'ਮਤਰੇਈ ਮਾਂ' ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਇਆ। ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਆਲਮਦੀਪ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਧਰਮ ਕੁਮਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸੰਗਦਿਲ' (1967) ਅਤੇ ਕੇ. ਡੀ. ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਕੇ. ਡੀ. ਫ਼ਿਲਮਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਜਯ ਜਵਾਲਾ' ਉਰਫ਼ 'ਪੂਜਾ ਔਰ ਪਾਇਲ' (1972) 'ਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਤੌਰ ਅਦਾਕਾਰਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਦੀਪ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਧਰਮ ਕੁਮਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਚਲੇ ਹੈਂ ਸੁਸਰਾਲ' (1966) 'ਚ ਹੀਰੋ ਚੰਦਰਸ਼ੇਖਰ ਨਾਲ ਹੀਰੋਇਨ ਦਾ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਓ. ਪੀ. ਰਲਹਨ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਰਲਹਨ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਓ.ਪੀ. ਰਲਹਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਤਲਾਸ਼' (1969) 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਅਮਜ਼ਦ ਖ਼ਾਨ ਦੀ ਮਹਿਬੂਬਾ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਨ੍ਰਿਤ ਅਦਾਕਾਰਾ ਵਜੋਂ ਆਖ਼ਰੀ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਐੱਮ. ਕੇ. ਡੀ. ਫ਼ਿਲਮਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਮਨਮੋਹਨ ਦੇਸਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਅਮਰ ਅਕਬਰ ਅਨਥੋਨੀ' (1977) ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਤਵਾਇਫ਼ 'ਬਿਜਲੀ ਬਾਈ' ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਇਆ। ਮਧੂਮਤੀ ਦੀ ਨਾਚ ਕਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਏ ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਜ਼ਮਾਨਾ ਗੀਤ 'ਅਭੀ ਕਮਸਿਨ ਹੋ ਨਾਦਾਂ ਹੋ ਜਾਨੇ ਜਾਨਾ' (ਰਫ਼ੀ, ਕੋਰਸ/ਆਯਾ ਤੂਫ਼ਾਨ/1964), 'ਆਂਖੋਂ-ਆਂਖੋਂ ਮੇਂ ਕਿਸੀ ਸੇ ਬਾਤ ਹੁਈ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ/ਜਾਨਵਰ/1965), 'ਹੁਜ਼ੂਰੇ ਵਾਲਾ ਜੋ ਹੋ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋ ਹਮ ਯੇ ਸਾਰੇ ਜਹਾਂ ਸੇ ਕਹਿ ਦੇਂ' (ਮੀਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੋਤਮ, ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ/ਯੇਹ ਰਾਤ ਫਿਰ ਨਾ ਆਏਗੀ/1966), 'ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮੇਂ ਪੜ ਗਈ ਜਾਨ' (ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ, ਊਸ਼ਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ/ਦੇਵਰ/1966), 'ਨਾਈਟ ਇਨ ਲੰਦਨ' (ਲਤਾ, ਰਫ਼ੀ, ਸਾਥੀ/ਨਾਈਟ ਇਨ ਲੰਦਨ/1967), 'ਝਨਕ-ਝਨਕ ਮੋਰੇ ਬਾਜੇ ਪਾਯਲੀਆ' (ਮੰਨਾ ਡੇਅ/ਮੇਰੇ ਹੁਜ਼ੂਰ/1968) ਆਦਿ ਦੀ ਲੰਮੇਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। 1962 ਦੀ ਭਾਰਤ-ਚੀਨ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਨੇਫ਼ਾ ਬਾਰਡਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਫ਼ੌਜੀ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਧੂਮਤੀ ਪਹਿਲੀ ਬੀਬੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਅਦਾਕਾਰ ਸੁਨੀਲ ਦੱਤ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ 'ਅਜੰਤਾ ਆਰਟਸ ਕਲਚਰਲ ਟਰੂਪ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨ੍ਰਿਤ ਅਦਾਕਾਰਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਦਾਕਾਰ ਪਤੀ ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਸੰਗੀਤ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਜੁਗਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਖੇਡਣ ਦੇ ਦਿਨ ਚਾਰ' (1962) 'ਚ ਨ੍ਰਿਤ ਅਦਾਕਾਰਾ ਦਾ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਹੰਸਰਾਜ ਬਹਿਲ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਨੰਦਲਾਲ ਨੂਰਪੁਰੀ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਇੱਕ ਗੀਤ 'ਹੋਏ...ਦੁਹਾਈ ਨੀਂ ਦੁਹਾਈ ਨੈਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਨੈਣਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ' (ਸ਼ਮਸ਼ਾਦ ਬੇਗ਼ਮ) ਮਧੂਮਤੀ, ਇੰਦਰਾ ਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਇਆ ਗਿਆ। ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਕੋਹਲੀ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਸ਼ੰਕਰ ਮੂਵੀਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਪਿੰਡ ਦੀ ਕੁੜੀ' (1963) 'ਚ ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਨਿਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨ੍ਰਿਤ ਗੀਤ 'ਹਾਏ ਨੀਂ ਹਾਲ ਪਾਰਿਆ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਦ ਬੇਗ਼ਮ) 'ਚ ਖ਼ੂਬ ਧਮਾਲਾਂ ਪਾਈਆਂ। ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਤੇ ਜਸਮੇਰ ਗਿੱਲ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਅਕਾਸ਼ਬਾਣੀ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਹੈਨਰੀ ਜੂਲੀਅਸ (ਸਹਾਇਕ ਸਤਪਾਲ ਤੇ ਗੁਰਮੇਲ) ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਗੀਤ ਬਹਾਰਾਂ ਦੇ' (1964) 'ਚ ਉਸ ਨੇ 'ਮਧੂ' ਦਾ ਤੇ ਜਗਦੇਵ ਭਾਂਬਰੀ ਨੇ 'ਜਗਦੇਵ' ਦਾ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਮਰਕਜ਼ੀ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਤੇ ਜਬੀਨ ਜਲੀਲ ਜੋੜੀਦਾਰ ਵਜੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਦੱਤਾ ਰਾਮ (ਸਹਾਇਕ ਸੋਨਿਕ) ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮਧੂਮਤੀ, ਜਗਦੇਵ, ਮਨੋਹਰ ਦੀਪਕ ਤੇ ਜਬੀਨ 'ਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਏ ਗੀਤ 'ਕਿੱਕਲੀ ਕਲੀਰ ਦੀ...ਨੀਂ ਏਹਦਾ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਪਲ-ਪਲ ਹੋਰ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ, ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ), 'ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਟਾਹਲੀ ਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੇਰੀ' (ਲਤਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ, ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੱਵਾਲੀ ਗੀਤ 'ਸੋਹਣੇ ਰੱਬ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ' (ਮੁਹੰਮਦ ਰਫ਼ੀ, ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ) ਵੀ ਬੜਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਮਦਾਨ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਸੋਭਾ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਬੇਕਲ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੀ' ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਕਿੱਕਲੀ' (1964) 'ਚ ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਹਰਬੰਸ ਦੇ ਸੰਗੀਤ 'ਚ ਬੇਕਲ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗੀਤ 'ਆਏ-ਹਾਏ...ਕੋਠੇ ਤੇ ਆਈਂ ਵੇ ਹਕੀਮ ਤਾਰਾ ਚੰਦ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ, ਮੀਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੋਤਮ) ਮਧੂਮਤੀ, ਅਰੁਨਾ (ਇੰਦਰਾ) ਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ 'ਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸ਼ੰਕਰ ਮੂਵੀਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਬਲਦੇਵ ਆਰ. ਝੀਂਗਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਮੈਂ ਜੱਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ' (1964) 'ਚ ਹੁਸਨਲਾਲ-ਭਗਤਰਾਮ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਵਰਮਾ ਮਲਿਕ ਦੇ ਲਿਖੇ ਇੱਕ ਗੀਤ 'ਹਾਏ ਤੌਬਾ ਹਾਏ ਨੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏ' (ਸ਼ਮਸ਼ਾਦ ਬੇਗ਼ਮ, ਊਸ਼ਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ) ਉੱਤੇ ਮਧੂਮਤੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ੀ ਨੇ ਸੋਹਣਾ ਨ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਗੋਪਾਲ ਸਹਿਗਲ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਅਲਪਨਾ ਫ਼ਿਲਮਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨ ਭਾਰਦਵਾਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਮਜ਼ਾਹੀਆ ਫ਼ਿਲਮ 'ਮਾਮਾ ਜੀ' (1964) 'ਚ ਮਧੂਮਤੀ ਤੇ ਅਰੁਨਾ 'ਤੇ ਨ੍ਰਿਤ ਗੀਤ 'ਤਿਲ੍ਹਕ ਗਿਆ ਮੇਰਾ ਪੈਰ ਨੀਂ' (ਊਸ਼ਾ ਮੰਗੇਸ਼ਕਰ, ਮੀਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੋਤਮ) ਫ਼ਿਲਮਾਇਆ ਗਿਆ। 1962 ਦੀ ਹਿੰਦ-ਚੀਨ ਜੰਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਸਾਜ਼ ਅਦਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਫ਼ਿਲਮ ਆਰਟਸ, ਬੰਬੇ ਦੀ ਬਲਦੇਵ ਆਰ. ਝੀਂਗਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਧਰਤੀ ਵੀਰਾਂ ਦੀ' (1965) 'ਚ ਮਧੂਮਤੀ ਨੇ ਦੂਜੀ ਹੀਰੋਇਨ 'ਬਚਨੀ' ਦਾ ਪਾਰਟ ਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਐੱਸ. ਮਦਨ ਦੇ ਸੰਗੀਤ 'ਚ ਨਕਸ਼ ਲਾਇਲਪੁਰੀ ਦੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਮਧੂਮਤੀ, ਰਾਜਿੰਦਰ ਕਪੂਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ੀ 'ਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਏ ਗੀਤ 'ਜੀਵੇ ਜਵਾਨੀਆਂ ਮਾਣੇ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰੇ ਹਾਣ ਦੀ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ, ਸੁਮਨ ਕਲਿਆਣਪੁਰ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੰਗੜਾ ਗੀਤ 'ਮੈਂ ਹਾਂ ਜੱਟ ਪੰਜਾਬ ਦਾ...ਗੋਰਾ ਰੰਗ ਤਿੱਖਾ ਨੱਕ ਸ਼ਾਵਾ-ਸ਼ਾਵਾ' (ਮੁਹੰਮਦ ਰਫ਼ੀ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਦ ਬੇਗ਼ਮ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੋਹਲੀ, ਮਧੁਲਿਕਾ ਦੇਵੀ) ਖ਼ੂਬ ਚੱਲਿਆ। ਸ਼ੇਰੇ ਪੰਜਾਬ ਫ਼ਿਲਮਜ਼, ਬੰਬੇ ਦੀ ਬਲਦੇਵ ਰਾਜ ਝੀਂਗਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸੱਪਣੀ' (1965) 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਅਦਾਕਾਰਾ ਨਿਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਮਾ ਮਲਿਕ ਦੇ ਲਿਖੇ ਗੀਤ 'ਛੱਡੋ ਰਸਤਾ ਕੇ ਚੱਲੀ ਏ ਜਵਾਨੀ ਸ਼ੂਕਦੀ' (ਆਸ਼ਾ ਭੌਂਸਲੇ, ਮੀਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੋਤਮ) 'ਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਨ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ 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