

# ਐਜੂਕੇਟਰ

ਕੁਲ ਪੇਜ/Total Pages : 8

Chief Editor : Harpreet Singh

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

THE DAILY EDUCATOR NEW DELHI

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

## ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਫਟਕਾਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦਪੁਰ ਮੰਡੀ ਕੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ



ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਪਾਏ ਜਾਣ @ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰ ਲਗਾਈ। ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਲੀ ਮੈਟਰੋ, ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ (ਪੀਡਬਲਿਊਡੀ) ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਨਗਰ ਨਿਗਮ (ਐਮਸੀਡੀ) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਲਾਕੇ @ਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ @ਐਕਸ@ @ਤੇ ਕਿਹਾ, @ਦਿੱਲੀ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗੌਲੇ ਖੇਤਰਾਂ @ਚ ਵੀ ਨਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ

## ਮੋਦੀ ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਿਚਾਲੇ ਅਹਿਮ ਗੱਲਬਾਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਲੀ ਜੇ-ਮਯੁੰਗ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਹੋਦਰਾਬਾਦ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਵਫ਼ਾਦ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਹਿਮ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰਣਨੀਤਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਤਾਵਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪੈਦਾ ਲਗਾਇਆ, ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।



ਸੈ. ਮੀ. ਕੰ. ਡ. ਕ. ਟ. ਰ., ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (ਏ. ਆਈ.), ਜਗਜ਼ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ (ਐਮ ਏ ਏ) ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਦੌਰਾ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਣਨੀਤਕ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੱਜ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੁੱਪਦੀ ਮੁਗੁਮ ਵੱਲੋਂ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆਈ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਦੇ ਪਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਵਕੀਲ ਨੇ ਕੀਤੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ, 15ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੋਂ ਮਾਰੀ ਛਾਲ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਕਨਾਟ ਪਲੇਸ ਇਲਾਕੇ @ਚ ਸਥਿਤ ਇਕ ਹੋਟਲ ਦੀ 15ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ 26 ਸਾਲਾ ਵਕੀਲ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਹਾਇਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਹੋਟਲ @ਚ ਹੋਈ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਐਤਵਾਰ ਰਾਤ ਕਰੀਬ 9.15 ਵਜੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਰਾਜੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਉਸੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੋਟਲ @ਚ ਰੁਕਣ ਆਇਆ ਸੀ। ਪੁਲਸ ਦੇ ਇਕ ਬਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੁਲਸ ਦਲ ਨੇ ਹੋਟਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮਹਾਵੀਰ ਐਨਕਲੇਵ ਵਾਸੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਮਾਰਤ ਦੀ 15ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸ @ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ @ਚ ਕਿਸੇ ਸਾਜਿਸ਼ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਅਨੁਸਾਰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਕਮਰੇ @ਚ ਇਕੱਲਾ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੋਡੀ ਹਾਰਡਿੰਗ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ। ਪੁਲਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਪਰਾਧ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ (ਐੱਫਐੱਸਐੱਲ) ਦਲ ਬੁਲਾਏ ਗਏ। ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਕੰਪਲੈਕਸ @ਚ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਫੁਟੇਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।

## ਪਾਕਿ 'ਚ ਦੂਜੇ ਦੌਰ ਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਛਾਇਆ ਸੰਕਟ

ਦੁਬਈ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਈਰਾਨ ਦੇ ਝੰਡੇ ਵਾਲੇ ਮਾਲਵਾਹਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਮੁੰਦਰੀ ਫੌਜ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ ਹੋਣ

ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਗੇ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਐਲਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਗਬੰਦੀ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵਧਣ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਧਰ ਈਰਾਨੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਇਸਮਾਈਲ ਬਖ਼ਾਈ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਈਰਾਨ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰਮੁਜ਼ ਜਲਭਰੂ ਮੱਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਫੌਜ ਦੀ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਲਵਾਹਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਈਰਾਨੀ ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ ਦੀ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜ ਦੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡਿਡ ਮਿਸਾਈਲ ਵਿਧਵੰਸਕ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜ ਨੇ ਤੁਸਕਾ ਨਾਮਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਈਰਾਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਫੌਜੀ ਕਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਈਰਾਨ ਜਲਦ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਈਰਾਨ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਲੁੱਟਮਾਰ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕਾਰਗੋ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਮਰੀਨਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਉਤਰਨ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੈਪੁਰ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਰਾਜਸਥਾਨ @ਚ ਬਾਲੋਤਰਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਪਚਪਦਰਾ ਰਿਵਾਇਨਗੀ @ਚ ਸੋਮਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਭਿਆਨਕ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਇਸ ਰਿਵਾਇਨਗੀ ਦਾ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਰਿਵਾਇਨਗੀ @ਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਭਾਜਪਾ ਪੈ ਗਈਆਂ। ਫਿਲਹਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗ ਰਿਵਾਇਨਗੀ ਦੇ @ਕਰੂਡ ਡਿਸਟੀਲੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ@ @ਚ ਲੱਗੀ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗਡ ਦੀਆਂ ਕੋਡੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਜਨਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦਾ ਵੀ ਅੱਜ ਰਿਵਾਇਨਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਨਹਿੰਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਖਾਰਜ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਇਕ ਜਨਹਿੰਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੈਨਾਨੀ ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਰਮੀ (ਆਈਐਨਏ) ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਨੇਤਾਜੀ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁੱਤਰ-ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ 21 ਅਕਤੂਬਰ 1943 (ਆਈਐਨਏ ਸਥਾਪਨਾ ਦਿਵਸ) ਅਤੇ 23 ਜਨਵਰੀ 1897 (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ) ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ (ਸੀਜੇਆਈ) ਸੂਰਿਆ ਕਾਂਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸੇ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਸਮਾਨ ਜਨਹਿੰਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ

## ਮਨੀਪੁਰ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਲਈ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਵਲੋਂ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ

ਕੋਨਿਆਕੁਮਾਰੀ (ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ), 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਮਨੀਪੁਰ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਲਈ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ, ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ -ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, - ਮੇਥੀਭੋਈ ਅਤੇ ਕੁਕੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਲਈ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ। ਕੋਲਾਚੇਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, -ਦੇਸ਼ ਮਨੀਪੁਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਰਾਜ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਅਜੇ ਵੀ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਯੁੱਧ ਜਾਰੀ ਹੈ। -ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਗਲਾਇਬੀ ਅਵਾਂਗ ਲੀਕਾਈ ਵਿਚ ਇਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਵਿਚ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ 5 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਭੈਣ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੀਪੁਰ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਗੁੱਸਾ ਫੈਲਾਇਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮੁੱਖ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਕ੍ਰੈਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਜਹਾਜ਼, ਮੱਚ ਗਏ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ

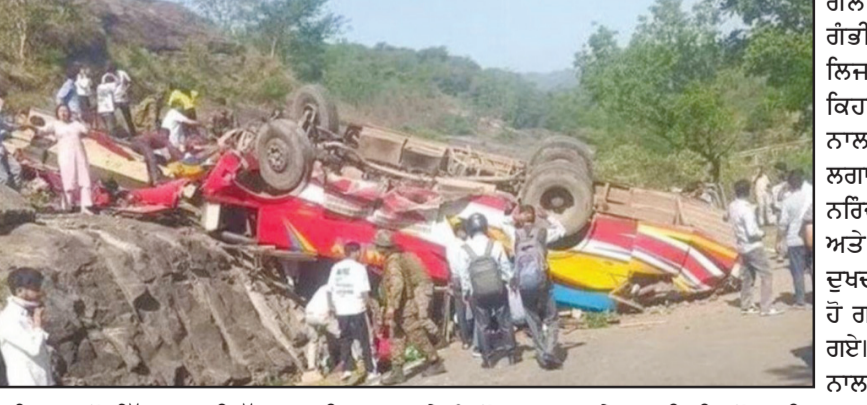
ਛੱਤੀਸਗੜ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਜਸ਼ਪੁਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਕ੍ਰੈਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਰਾ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜੈੱਟ ਜਹਾਜ਼ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਸ਼ਪੁਰ ਦੇ ਨਾਰਾਇਣਪੁਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਤਨਪਹਾਲੀ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਚਾਰਟਰਡ ਜਹਾਜ਼ ਪਹਾੜ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ। ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਉੱਠਣਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਫਿਲਹਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਵਾਰ ਸਨ।

## ਅਮਿਤ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ 23 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ ਸੁਣਵਾਈ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਛੱਤੀਸਗੜ ਦੇ ਬਹੁ-ਚਰਚਿਤ ਐਨਥੀਪੀ ਆਗੂ ਰਾਮਾਵਤਾਰ ਜੋਗੀ ਕਤਲ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਪਾ ਚੁੱਕੇ ਅਮਿਤ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਫਿਲਹਾਲ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਸਟਿਸ ਵਿਕਰਮਨਾਥ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਸੰਦੀਪ ਮਹਿਤਾ ਦੀ ਬੈਂਚ ਹੁਣ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 23 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਕਰੇਗੀ। ਅਮਿਤ ਜੋਗੀ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ @ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਮਿਤ ਜੋਗੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਕਪਿਲ ਸਿੱਬਲ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਪਾਸੜ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅਮਿਤ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ @ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰਕੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਉਧਮਪੁਰ 'ਚ ਵਾਪਰਿਆ ਵੱਡਾ ਬੱਸ ਹਾਦਸਾ; ਹੁਣ ਤੱਕ 20 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ

ਉਧਮਪੁਰ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਉਧਮਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਭਿਆਨਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 15 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 20 ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਰਾਮਨਗਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਗੋਟ ਪਿੰਡ ਨੇੜੇ



ਵਾਪਰਿਆ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਬੱਸ ਪਹਾੜੀ ਸੜਕ @ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਖੱਬ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਗਈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਦਸਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਇਆ। ਬੱਸ ਉਧਮਪੁਰ ਦੇ ਰਾਮਬਨ-ਬਨਿਹਾਲ ਸੜਕ @ਤੇ ਜੰਮੂ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ @ਤੇ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ

## ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ: ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ @ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਗੁਆ ਦਿੱਤੇ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੱਜ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਜੋਇਆਲਿਆ ਬਾਗਚੀ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ, -ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੱਗੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਦੋਂ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਆਰ ਵੈਂਕਟਾਰਮਣੀ ਨੇ ਡਿਜੀਟਲ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੂ-ਮੱਟੂ ਕੇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, -ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਵਿਭਾਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਤਿਮ ਮੀਟਿੰਗ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਇਸ ਕੇਸ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ 12 ਮਈ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਸੀਜੀਆਈ ਨੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਜਸਟਿਸ ਕਾਂਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਬਦਲਕਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਠੱਗੀ ਮਾਰ ਲਈ ਗਈ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 12 ਮਈ

ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਦਾਲਤੀ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਐੱਨ ਐੱਸ ਨੌਪੀਨਈ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੀੜਤ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ -ਸੁੰਨ- ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਧੱਬੇਬਾਜ਼ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਧਮਕੀ ਭਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ -ਕਿੱਲ-ਸਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਠੱਗ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। 24 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਇੱਕ 78 ਸਾਲਾ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਬੈਂਕਰ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ @ਤੇ ਕੇਂਦਰ, ਸੀਬੀਆਈ

ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ -ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ- ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ 23 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਠੱਗੀ ਮਾਰੀ ਗਈ ਸੀ। 17 ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ @ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਸੀ। ਜਸਟਿਸ ਸੂਰਿਆ ਕਾਂਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਅੰਬਾਲਾ ਦੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿੱਤੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਠੱਗੀ ਦਾ ਖ਼ੁਦ ਨੋਟਿਸ ਲਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 1.05 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਵਸੂਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

### ਸੰਪਾਦਕੀ

# ਬੇਘਰ ਹੁੰਦੇ ਲੋਕ

ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਠੋਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਖੜ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਉਜਾੜੇ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਬੇਰੋਕ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਹੁਣ, ਜੇਨੇਵਾ ਸਥਿਤ ਇੰਟਰਨਲ ਡਿਸਪਲੇਸਮੈਂਟ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਸੈਂਟਰ (ਆਈਡੀਐਮਸੀ) ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2023 ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 99 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਪਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਮਨੀਪੁਰ ਤੋਂ ਸੱਠ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਉਜਾੜਨਾ ਪਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 97 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਨੀਪੁਰ ਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ 'ਚ 2018 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਜਾੜਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਿਆ, ਉਥੇ ਮਨੀਪੁਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਿਜਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਈਡੀਐਮਸੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰਚ 2023 ਵਿੱਚ ਮਨੀਪੁਰ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਮੇਤੇਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਨਜਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸਟੈਂਡ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੌ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਰਾਹਤ ਕੈਂਪਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰਨ ਲੈਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਉਥੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਸਾਧਾਰਨ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਟਕਰਾਅ ਕਾਰਨ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਖ਼ਮਿਆਜ਼ਾ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਵੱਸਣਾ ਅੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਘਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਖੌਤੀ ਸਭਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤਰੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਉਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸੰਕਟਗ੍ਰਸਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੂਟਨੀਤਕ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਮਹਿਜ਼ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

# ਕੰਮ ਤੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਪੁਣੇ ਦੀ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀਏ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਸ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪਰਾਧ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੀ ਗਲੀਆ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ 'ਚ 9.5 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਤਨਖ਼ਾਹ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਤਤਕਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕਟ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ 'ਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਘੱਟ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਓਨਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਇਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜੇਗੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਰੱਕੀ ਜਾਂ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵੀ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਕਸਰ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਚ ਲਚੀਲਾਪਨ ਲਿਆਉਣ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਬਰਨਾਮਾ (ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਕਾਨ) ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਗਵਾ



ਵੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ 'ਚ ਸੀਏ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਪਾਰਕ ਸਿਲੇਬਸ 'ਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਕਸਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਾਲਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਖੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਲਗਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਅਕਸਰ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁੱਧੀਮਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਆਖ਼ਰੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲੱਥੀ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਨੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨਾਮਾ ਉੱਤੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ

ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪੰਨਵਾਦੀ ਨੌਟ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਤਜਰਬੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਕਈ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅੱਜ ਵੀ 'ਆਲਵੇਜ਼ ਆਨ' ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨਾਮਾ ਉੱਤੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਥਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਵਰ ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ

ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਤਜਰਬੀ ਦੇਣ, ਖ਼ੈਕ ਲੈਣ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਤਕ ਦਿਲੋਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ 40 ਘੰਟੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਇਕ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਡਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਥੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ-ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ

ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੀ ਚਾਰ-ਦਿਨਾ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਸਵੀਡਨ ਤੇ ਜਰਮਨੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਥਾਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਦੁਨੀਆ ਭਰ 'ਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਕਲਿਆਣ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖ਼ੈਰਤ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਾਡਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾਸ਼ੀਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਧ ਟਿਕਾਊ ਕੰਮ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫਰਾਂਸ ਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਡਿਸਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ' ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰੇਕ ਜੀਵਨ ਇਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਤੇ ਕਲਿਆਣ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾਏ, ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼

ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਚੌਥਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭੁੱਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਭਾਰਤ ਯੋਜਨਾ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਗਪਗ ਛੇ ਕਰੋੜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲੇਗਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਚਾਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਚ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 2036 ਤੱਕ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੱਚਿਆਂ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੋਜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਪਲਸ ਵਨ ਨਾਮਕ ਜਰਨਲ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਚੌਥਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭੁੱਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਰਿਪੋਰਟ ਐੱਸਬੀਆਈ ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਅੰਸਤ ਉਮਰ 2021 'ਚ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2024 'ਚ ਵਧ ਕੇ 28-29 ਸਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਚੀਨ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਉਮਰ 39.5

ਸਾਲ ਹੈ। ਉਥੇ ਯੂਰਪ 'ਚ ਇਹ 42 ਸਾਲ, ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 38 ਸਾਲ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆ 'ਚ 32 ਸਾਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਔਸਤ ਉਮਰ 30.4 ਸਾਲ ਹੈ। ਸਾਲ 2001 'ਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜੰਮ ਆਬਾਦੀ 7.9 ਕਰੋੜ ਸੀ, ਉਹ 2024 'ਚ ਵਧ ਕੇ 15 ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਬਾਦੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ 10.7 ਫੀਸਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ 7.7 ਕਰੋੜ ਮਰਦ ਤੇ 7.3 ਕਰੋੜ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। 2001 'ਚ ਜੋ ਕੌਮਕਾਜੀ ਆਬਾਦੀ 58.6 ਕਰੋੜ ਸੀ, 2024 'ਚ ਇਸ ਦੇ 91 ਕਰੋੜ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲਦ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ 'ਚ 67 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲੜੀ 'ਚ ਮੈਨ ਐਂਡ ਵਿਮਨ ਨਾਮੀ ਤੀਜੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਐਕੜਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੋਜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਪਲਸ ਵਨ ਨਾਮਕ ਜਰਨਲ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਚੌਥਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭੁੱਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਰਿਪੋਰਟ ਐੱਸਬੀਆਈ ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਅੰਸਤ ਉਮਰ 2021 'ਚ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2024 'ਚ ਵਧ ਕੇ 28-29 ਸਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਚੀਨ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਉਮਰ 39.5

ਵਿਚਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ 18 ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਵਧੇਗੀ, ਪਰ ਖੁੱਬੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ 1.34 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 'ਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਕੌਮਕਾਜੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਆਉਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਾਪਾਨ, ਫਰਾਂਸ, ਜਰਮਨੀ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਉਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਗੀ ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਨਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਘਟੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਰਤ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਚਾਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਅਨੁਪਾਤ 'ਚ ਕੌਮਕਾਜੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਬੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਰੂਸ, ਭਾਰਤ ਤੇ ਚੀਨ 'ਚ ਜਨਮ ਦਰ ਤੇ ਅੰਸਤਉਮਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸ਼ਕਤੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ 'ਚ ਦੇ ਉਸ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ ਢਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਉਥੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹੀ ਲੋਕ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਸ ਮਹਾਨ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ ਇੱਥੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਯੂਰਪ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ 'ਚ ਏਨਾ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਥੇ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਯੂਰਪ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਜਟ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਲਿਆਣ 'ਤੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਯੂਰਪ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਥੇ ਦੀ ਅੰਸਤ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਲੰਬਾ ਕੋਸ਼ਿਲ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਕਾਰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪੂੰਜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਰਕਮ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਥੇ ਰੇਲ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ 'ਚ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵੀ ਪੁਸ਼ਟਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਜੋ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਨਹਿਰੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2047 ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਵਕਸਿਤ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੰਬੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਾਲੇ ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਦੇਸ਼ ਦੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਭਾਰਤ ਯੋਜਨਾ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਗਪਗ ਛੇ ਕਰੋੜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲੇਗਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਚਾਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਚ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੋਜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਪਲਸ ਵਨ ਨਾਮਕ ਜਰਨਲ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਚੌਥਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭੁੱਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਰਿਪੋਰਟ ਐੱਸਬੀਆਈ ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਅੰਸਤ ਉਮਰ 2021 'ਚ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2024 'ਚ ਵਧ ਕੇ 28-29 ਸਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਚੀਨ ਦੀ ਕੌਮਕਾਜੀ ਉਮਰ 39.5 ਸਾਲ ਹੈ। ਉਥੇ ਯੂਰਪ 'ਚ ਇਹ 42 ਸਾਲ, ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 38 ਸਾਲ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆ 'ਚ 32 ਸਾਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਹ ਔਸਤ ਉਮਰ 30.4 ਸਾਲ ਹੈ। ਸਾਲ 2001 'ਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜੰਮ ਆਬਾਦੀ 7.9 ਕਰੋੜ ਸੀ, ਉਹ 2024 'ਚ ਵਧ ਕੇ 15 ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਬਾਦੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ 10.7 ਫੀਸਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ 7.7 ਕਰੋੜ ਮਰਦ ਤੇ 7.3 ਕਰੋੜ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। 2001 'ਚ ਜੋ ਕੌਮਕਾਜੀ ਆਬਾਦੀ 58.6 ਕਰੋੜ ਸੀ, 2024 'ਚ ਇਸ ਦੇ 91 ਕਰੋੜ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

# ਕਿਤੇ ਅੱਖਾਂ ਫਲਕ ਨਾ ਪੈਣ !

ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੱਥਠੋਕੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਬਜ਼ਬਜ਼ਘਾਟ 'ਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ 'ਹੁਕਮਨਾਮਾ' ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤਖ਼ਤਾਂ ਤੇ ਗੁਰਧਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਕਾਲੀ ਸੁਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਕਤ 'ਹੁਕਮਨਾਮਾ' ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ 'ਅੱਖ' (ਐਨਯੂ) ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ-ਨਿਆਂ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਟੀ ਹਟੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਲੰਗੀ ਨਿਆਂ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਇਕ ਹੱਥ ਤਰਾਸ਼ੂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ '1' ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਸੋਵਾ ਮੁਕਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਿਖਰਲੀ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੱਜ ਡੀਵਾਈ ਚੰਦਰਚੂੜ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਆਦਿਕਾਲ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਨਸਾਫ਼ ਲੈਣ ਖ਼ਾਤਰ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤਾਂ 'ਚੋਂ ਇਨਸਾਫ਼ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਆਂ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਸਿਆਹ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਇਨਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਪਰਲੀ ਅਦਾਲਤ (ਹੱਥ) 'ਤੇ ਟੋਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮੁਨਸ਼ਰਾਫ਼, ਜੱਜਾਂ, ਆਦਿਲ, ਅਦਲੀ, ਮੁਫ਼ਤੀ, ਨਿਆਂਕਾਰ ਅਤੇ ਜੱਜਾਂ 'ਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ

ਤੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਮੁਨਸ਼ਰਾਫ਼ ਦੇ ਗਿਫ਼ਤਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, "ਕਾਜੀ ਹੋਏ ਗਿਫ਼ਤਦਾਰੀ ਵਢੀ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਗਵਾਈ।" ਰਾਹਤ ਇੰਦੌਰੀ ਦਾ ਸਿਆਹ ਹੈ, "ਇਨਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਲਿਮਾਂ ਕੀ ਹਿਮਾਇਤ ਮੈਂ ਜਾਏਗਾ, ਯੇ ਹਾਲ ਹੈ ਤੇ ਕੋਠ ਅਦਾਲਤ ਜਾਏਗਾ?" ਅਜਿਹੀ







### ਬੜੇ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਫੁਰਸਤ ਦੇ ਪਲ

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਬੈੱਡ-ਟੀ, ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਿਫ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਵੇਲੇ ਵਲੋਂ ਬੇਜ਼ਬਾਨੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਫਿਰ ਆਪ ਵੀ ਨਹਾਉਣਾ-ਪੋਣਾ। ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਭਾਵ ਵਿਹਲ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ। ਹਾਂ, ਜੇ ਘਰ 'ਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਲੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫੁਰਸਤ 'ਚ ਮਿਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਣਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਔਖੇ-ਸੁੱਖ ਵੇਲੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਹੁੰਚਣਗੇ। ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਸੀ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ

ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਭੁੱਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿੰਨੀ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੁਹੱਲੇ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਸਭਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਸਭਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਨਾ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਬਗ਼ਾਵਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੀ ਤੂੰ-ਤੂੰ, ਮੈਂ-ਮੈਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ਾਵਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭਾ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਉਸਾਰੂ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖਬਰ-ਸੁਰਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੈਸੇ-ਪੋਲੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਘਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਫੁਰਸਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚੋਂ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾਓ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ

ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਗੜੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਤਪਸ਼ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਡੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ। ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਉਪਾਅ ਹੈ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਜ਼ਰੀਏ ਦਰੱਖਤ-ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਜਾਗੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਗਮਲਿਆਂ, ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਬੂਟੇ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਓ। ਰੰਗ-ਬਿਹਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਨਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਬੂਟਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਵੈਦਰਸ਼ਨ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਣਗੇ।

ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਿੱਸਦਾਰੀ ਕਰਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਪੰਜੇ-ਨਾਪੰਜੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਬੂਟੇ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਲੈ ਸਕੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੰਜੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ, ਆਪਣਾ ਕੋਨਾ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੰਜੇ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਖੁਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਸੌਂਪ ਦਿਓ। ਹਰੇ-ਭਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਬੂਟਿਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਠੰਢੀ, ਸਾਫ਼, ਸੁੱਖ ਹਵਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚਾਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅਕਾਉ ਕੰਮ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਜੁਆਦੇ ਕਰੇ।

#### ਕੈਨੇਡਾ ਨਵਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਿੱਲ: 9,000 ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 20 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਿੱਲ ਦੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 9,000 ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਬਿੱਲ 3-12 ਦੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30,000 ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ 17 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਿਨੀਪੇਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਰੱਦ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਡੇਢ ਲੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਯਾਨੀ 3 ਮਈ ਤਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

### ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਭੈਣ ਭਾਈਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਏ ਚਾਚੇ, ਮਾਮੇ ਮਾਸੀਆਂ, ਭੂਆ ਭੁੱਫੜ ਆਦਿ, ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੁੱਖ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭੀਓ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਰੱਸ਼ਨੀ ਤੇ ਸਾਂਝ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਿਆਰ, ਅਪਣਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਝਾਫ਼ਾ, ਸਹਿਕਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣਿਆਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ, ਵਿਲਕਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਗਲਵੱਕੜੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਅੱਜ ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।



ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਅਹਿਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਨੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਿਯਮ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਦਿਨ ਅਪਣਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੋ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹੈ, ਜਾਨਵਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ, ਹਰ ਇਕ ਪਿਆਰ ਤੇ ਤਾਤਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਤੇ

ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਬਹੁਤਾਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੁੱਖ-ਆਰਾਮ ਹੀ ਸਕੂਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਦੇਖ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੱਖ ਸਤਿਕਾਰ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਖੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਓਗੇ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੇ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੇ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਵਲੋਂ ਵੇ ਮਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖੇ, ਅਪਣਤਾਂ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਕਾਲਜੇ ਠੰਢ ਪਾਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਭਵਾਂ ਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰਾਂ ਦਾ, ਚਾਅਵਾਂ ਦਾ, ਮਲਾਰਾਂ ਦਾ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਓ? ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਓ? ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ

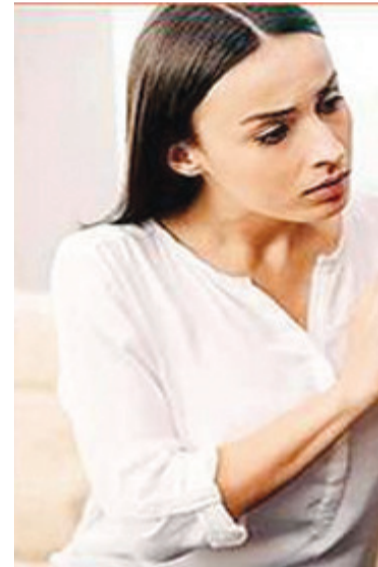
### ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਗਹਿਣੇ ਵਜੋਂ ਹੈ ਨੈਤਿਕਤਾ

ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜਥਰ ਜਨਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਵਲੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਪੀਆਂ, ਬੇਤਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਓ? ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਓ? ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ

ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਫ਼ਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਠੀਕ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ। ਅੱਜ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨੈਤਿਕ ਕੋਡ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪੁਣਾਲੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਤੇ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖੰਭੂ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਆਚਰਨ, ਦੂਸਰਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ ਵਰਤਾਓ। ਇਹ ਹਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਨੈਤਿਕਤਾ ਤੇ ਲੜ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ



ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਵੱਡ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਜੋੜੀਓ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਹੋਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਮਾਨਵੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ,

ਸੁਖਮਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਰਾ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਆਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਹਲ ਕੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾਰ ਲਿਆਈਓ।

### ਬਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੀ ਪੁਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ

ਮੌਨਸੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਬ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਮੌਨਸੂਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਆਸਾਨ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਰਫੀਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸ. ਪੀ. ਐਫ. 40 ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ

ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੌਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੁੰਮਸ ਭਰੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਸੀਨਾ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿੱਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਬੁਦਬੁਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਲਿਨਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਦੀ ਬਦਬੂ ਸੁਰਾਖ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੰਗਲ ਜਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਲਾਬ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਠੰਢਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਸਕਿਨ ਟੋਨਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਕਿਨ ਟੋਨਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਟਾਨਿਕ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਵਿੱਚ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀਸ਼ੂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਥਕਾਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਤੇ ਗਿੱਲੇ ਟੀਸ਼ੂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪੂੰਝਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਫ਼ੀ, ਪਪੀਤਾ, ਦਗੀ, ਟੀ-ਬੈਂਗ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਉੱਭਰ ਸਕਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰੇ ਤੁਲਸੀ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਵਾਲੇ ਫੇਸ

ਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲ ਦਿਓ। ਬਰਸਾਤੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪਸੀਨਾ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਨਾਉਣੀ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਲਾਬ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਨਸੂਨ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਯੂ.ਵੀ.ਏ. ਅਤੇ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕੇਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਗੱਲ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟੈਂਡੇ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਫਰਨੀਚਰ ਵਾਲੇ ਕੀ ਨਵਾਂ ਸੀ, ਅੱਜ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਲੂ ਲਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਰਹੇਗਾ। ਅੱਜ ਵੀ ਕੇਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਸੋਫਾ ਸੈਂਟ ਹੋਵੇ, ਸੈਂਟਰ ਟੇਬਲ ਹੋਵੇ, ਕਾਰਨਡ ਸੈਂਟਰ ਹੋਵੇ, ਗਾਰਡਨ ਚੇਅਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਮੁੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕੇਨ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਧੁਨਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਨ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਔਟੀਕ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਕੇਨ ਦੀ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਫਰਨੀਚਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਇਸ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕੇਨ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪੰਜੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ: ਇਹ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਭਾਵ ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ

ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੇਸੂਅਲ ਤੇ ਰਸਮੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਆਰਦਰਜ਼ ਹੈ। ਇਨ੍ਹੀ ਦਿਨੀਂ ਕੇਨ ਫੈਸ਼ਨ ਫੈਡਲੀ ਹੈ ਅੱਜ ਕੇਨ ਤੋਂ ਬਣੀ ਵਧ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਨਾਉਣੀ ਲੈੱਪ ਸੋਫਾ, ਬੁਲੇ, ਰਸੋਈ ਤੇ ਹਾਲ ਲਈ ਸ਼ੈਲਫ਼, ਰਾਕਿੰਗ ਚੇਅਰ, ਕਾਰਨਰ ਟੇਬਲ, ਲੈੱਪ, ਬੈੱਡ, ਸਟਾਇਲਿਸ਼ ਡਾਇਨਿੰਗ ਟੇਬਲ ਸਾਰੇ ਕੇਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਵਿਡਿੰਗ ਲਾਈ ਦੀ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਲਾਸੀਕਲ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਲਈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹਾਈ-ਐਂਡ ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਕੜੀ ਤੇ ਸਟੀਲ ਫਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤਾ-ਜੀਵਨ ਸਾਥ ਨਿੱਕਾ ਖੁਦਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁਝਾਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੇਨ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੇਨ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾਪੂਰਨ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਕਲਾਸੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ।



### ਨਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਕ

ਤਿੰਨ ਕੁ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਆਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪਹਿਲੀ ਰਸਮ ਸਾਕ (ਸ਼ਗਨ) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਰਸਮ ਕ



