

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

ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਤਪਦੀ ਗਰਮੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਟੀਐਮਸੀ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀ : ਮੋਦੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਕਮੇ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੋਰਲ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਕੰਨੜ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਹਿਲੀ ਮੌਤ ਹੈ। ਓਡੀਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਝਾਰਸੂਗੁੜਾ ਅਤੇ ਤਾਲਚਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 44 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਜ ਦੇ ਚੌਵੀ ਥਾਵਾਂ @ ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਟਕ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 27 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਰਾਏਗੜਾ, ਝਾਰਸੂਗੁੜਾ ਅਤੇ ਗੰਜਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ 26 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕੋਲਕਾਤਾ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਦਮ ਦਮ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਨਤਕ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਬੰਗਾਲ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਟੀਐਮਸੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਟੀਐਮਸੀ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਡਲ @ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਧੀ ਬਣਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਈ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਧੀ ਟੀਐਮਸੀ ਦੇ ਜੰਗਲ ਰਾਜ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਈ, ਉਸਨੂੰ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸੰਦੇਸ਼ਯਾਲੀ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਬੰਗਾਲ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਇਨਸਾਫ਼ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਐਮਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੋ। ਟੀਐਮਸੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ। ਅੱਜ, ਮੈਂ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਹਰ ਧੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੋਵੇਗੀ। 4 ਮਈ ਨੂੰ, ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ @ ਤੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਮੋਦੀ ਦੀ ਗੱਰੰਟੀ ਹੈ। @ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, @ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ, ਟੀਐਮਸੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਗੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ: ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਇਹ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹਾਦਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ... 4 ਮਈ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀਐਮਸੀ ਦੇ ਗੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਵੋਟਿੰਗ ਨੇ ਟੀਐਮਸੀ ਦੇ ਜੰਗਲ ਰਾਜ ਲਈ ਮੌਤ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਜਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। @ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, @ ਜੇਕਰ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੀ ਭਲਾਈ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 11 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਹਨ। 2014 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਟੀਐਮਸੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ @ ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਂਦੀ ਸੀ... ਅਸੀਂ 12 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ @ ਤੇ ਜ਼ੀਰੋ ਟੈਕਸ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



ਭਿਆਨਕ ਗਰਮੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ 44 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ 44.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਯਾਗਰਾਜ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਅਮਰਾਵਤੀ ਵਿੱਚ 44.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬੀਕਾਨੇਰ, ਝੁੰਝੂਨੂ ਅਤੇ ਜੈਸਲਮੇਰ ਵਿੱਚ, ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਜੈਪੁਰ, ਕੋਟਾ, ਚਿਤੌੜਗੜ੍ਹ, ਜੈਸਲਮੇਰ ਅਤੇ ਦੋਸਾ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 7.30 ਵਜੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸੇਸਟ ਮੈਂਬਰ ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ 1984 ਦੇ ਸਿੱਖ ਵਿਰੋਧੀ ਦੰਗਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਟਕਰਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਜ਼ਮਾਨਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਹਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ 1984 ਦੇ ਦੰਗਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2018 ਵਿੱਚ, ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਮ ਕਲੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 2025 ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਸਵਤੀ ਵਿਹਾਰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਕਤਲ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ @ ਤੇ ਜਾਨਾਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਹਤ ਚੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਪੀਲ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਸੁਣਵਾਈ ਤੱਕ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਲਾਰੈਂਸ ਆਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਓਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜੀ 5 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਰਿਲੀਜ਼, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲਗਾਈ ਪਾਬੰਦੀ

ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਇਨਕਾਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਫਿਲਮ ਲਾਰੈਂਸ ਆਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ ਵੱਡੇਗ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਬਨੋਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਧ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਬਨੋਈ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਰੈਂਸ ਦੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਲਈ ਇਸ ਲਈ ਫਿਲਮ ਤੇ ਬੈਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਵੱਧ ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਟ੍ਰੇਲਰ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਧ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਰਾਘਵ ਵਾਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਰੀਜ਼ ਓਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜੀ 5 @ ਤੇ 27 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2026 ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਟ੍ਰੇਲਰ ਦੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਵਾਦ ਛੇੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ @ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲੋਂ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਬੰਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸ਼ਿਫਟ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਕਨਵੀਨਰ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋਧੀ ਐਸਟੇਟ ਦੇ ਬੰਗਲਾ ਨੰਬਰ 95 ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਾਰਟੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਲਾਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਕਸ @ ਤੇ ਇੱਕ ਪੱਸਟ ਵਿੱਚ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਕਨਵੀਨਰ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੰਗਲਾ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, @-ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ @ ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਕਨਵੀਨਰ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਘਰ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। @ ਟਾਈਪ-99 ਬੰਗਲੇ ਦੀ ਇਹ ਅਲਾਟਮੈਂਟ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ @ ਆਪ @ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਕੇਜਰੀਵਾਲ 95, ਲੋਧੀ ਐਸਟੇਟ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਣਗੇ। ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ @ ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਗਈ ਫਟਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਹ ਅਲਾਟਮੈਂਟ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਿਵਲ ਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ 6, ਫਲੋਗ ਸਟਾਫ ਰੋਡ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਤੰਬਰ 2024 ਵਿੱਚ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ 'ਆਪ' ਦੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਅਸ਼ੋਕ ਮਿੱਤਲ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬੰਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।



ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਮਰਾਟ ਚੌਧਰੀ ਅੱਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨਗੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੋਟ

ਗੁਹਾਟੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਰੱਦ ਕੀਤੀ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਪਵਨ ਖੇੜਾ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਜ਼ਮਾਨਤ ਪਟੀਸ਼ਨ

ਪਟਨਾ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਟੈਸਟ ਅੱਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਨਿਯੁਕਤੀ @ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵਾਂਗੇ... ਉਹ ਵੱਡੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤਣਗੇ... ਉਹ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੋਟਾਂ ਨਾਲ ਜਿੱਤਣਗੇ, @ ਜੇਡੀਯੂ ਵਿਧਾਇਕ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਮਿਸ਼ਰਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰਾਟ ਚੌਧਰੀ ਨੂੰ ਐਨਡੀਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੋਟਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ। @ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਮਰਾਟ ਚੌਧਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ @ ਤੇ ਅਸੀਂ ਫਲਰ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਐਨਡੀਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੋਟਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।

ਗੁਹਾਟੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਗੁਹਾਟੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਪਵਨ ਖੇੜਾ ਵੱਲੋਂ ਅਸਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਹਿਮੇਂਤ ਬਿਸਵਾ ਸਰਮਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਰਿੰਕੀ ਭੂਯਾਨ ਸ਼ਰਮਾ ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਐਫਆਈਆਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਗਾਊਂ ਜ਼ਮਾਨਤ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਹਿਮੇਂਤ ਬਿਸਵਾ ਸਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਤਾ ਪਵਨ ਖੇੜਾ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਹਾਟੀ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੂਐਸ ਆਰਮੀ ਵਾਰ ਕਾਲਜ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਲ ਆਫ਼ ਫੋਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ

ਗਰਾਨਯਾਨ ਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਮਿਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ - ਕੈਪਟਨ ਸੁਭਾਸ਼ ਸੁਕਲਾ

ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ), 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਲ ਆਫ਼ ਫੋਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਜੇ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਬਣ ਗਏ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ @ ਤੇ ਇਕ ਪੋਸਟ ਵਿਚ, ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਨੇ ਕਿਹਾ, @-ਜਨਰਲ ਉਪੇਂਦਰ ਦਿਵੇਦੀ, ਸੀਓਏਐਸ, ਨੇ ਆਰਮੀ ਵਾਰ ਕਾਲਜ (ਏ ਡਬਲਯੂ ਸੀ), ਕਾਰਲਿਸਲ ਬੇਰਕ, ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਲ ਆਫ਼ ਫੋਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ - ਜਨਰਲ ਵੀ ਕੇ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਬਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਜੇ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ। ਸੀਓਏਐਸ ਨੇ ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫੌਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ @ ਤੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ।

ਚੇਨਈ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਟੀਵੀਕੇ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰ ਵਿਜੇ ਨੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦਾ ਗੀਤਾ ਪੰਨਵਾਰ ਨੂੰ ਚੇਨਈ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਟੀਵੀਕੇ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਅਦਾਕਾਰ ਵਿਜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 85% ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਵੋਟਿੰਗ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ। ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਕਹਿਣਾ ਕੱਲ੍ਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾਮਿਲ ਚੋਣ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।



ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਬਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਜੇ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ। ਸੀਓਏਐਸ ਨੇ ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫੌਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ @ ਤੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ।

ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। 15 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2026 ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੌਰਾਨ ਬੈਲਟ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਅਤੇ ਧੱਪਾਧੜੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਅੰਗੂਰ

ਅੰਗੂਰ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਫਲ ਰੋਗ ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਰੀ ਵਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਰੋਕੂ



ਸਮਰੱਥਾ ਅਰਥਾਤ ਕਿ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ । ਦਰਅਸਲ ਅੰਗੂਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਗੂਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੇਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗੂਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਗੁਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹੂੱਲਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਲਦੀ

ਵੀਕੇਂਡ 'ਤੇ ਆਫਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਇਕ ਡਿੱਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ । ਇਸ ਡਿੱਕ ਦਾ ਨਾਂ ਟਰਮਰਿਕ ਗਟ ਟੋਡੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਲਦੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ



ਵੀਕੇਂਡ 'ਤੇ ਆਫਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਇਕ ਡਿੱਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ । ਇਸ ਡਿੱਕ ਦਾ ਨਾਂ ਟਰਮਰਿਕ ਗਟ ਟੋਡੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਲਦੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ ਵੀਕੇਂਡ 'ਤੇ ਆਫਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਇਕ ਡਿੱਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ । ਇਸ ਡਿੱਕ ਦਾ ਨਾਂ ਟਰਮਰਿਕ ਗਟ ਟੋਡੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਲਦੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ ਵੀਕੇਂਡ 'ਤੇ ਆਫਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਇਕ ਡਿੱਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ । ਇਸ ਡਿੱਕ ਦਾ ਨਾਂ ਟਰਮਰਿਕ ਗਟ ਟੋਡੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਲਦੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਢਿੱਡ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਉਣਗੇ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸ਼ਖੇ

ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਬਦਲ ਰਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਡ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਢਿੱਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ



ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਗੈਸ, ਐਂਸੀਡਿਟੀ, ਢਿੱਡ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ; ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲਿਆ ਅਤੇ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਣ, ਗੈਸ ਜਾਂ ਐਂਸੀਡਿਟੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
ਦਹੀਂ ਖਾਓ ; ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਦਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।
ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ; ਢਿੱਡ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸੀਂ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਢਿੱਡ 'ਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਲਦੀ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪਾਣੀ; ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ।
ਗੁੜ ਦਾ ਪਾਣੀ ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁੜ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।

ਲੰਘ ਰਹੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿੱਛਕੜ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੈਰ ਪਿੱਛਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਤੇ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ?ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ?ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਕਿੱਥੋਂ-ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਆਂ ?ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ?ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਵੱਖ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹਨ ?ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ ? ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧਰੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਪੜਚੋਲਣ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਮਹਿਗੁਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕੋਈ ਝਲਕ ਉਪਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਘਮੰਡਾ (ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਣ) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਤਲਖੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਲਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਫ਼ਈ ਲਿਖਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੋਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲਿਖਾਰੀ ਪਾਰਖੂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕੁੱਝ ਲਿਖਾਰੀ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਲਈ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀੜੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ-ਇੱਕ ਜੱਗ ਬੀਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਆਪ ਬੀਤੀ |ਜਿਹੜਾ ਇਤਿਹਾਸ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੰਨ ਕੇ ਖੋਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁੱਝੋਂ ਰੋਲ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਕੇ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਸਾਂ (ਠਰਦਿਟਿੰਨਿਸ) ਅਤੇ ਲੋਕ ਦਾਸਤਾਨਾਂ ((ਲਏਰਦਨਸ) ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਬੋਲੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ, ਗਰੇਮਰ, ਮੁਹਾਵਰੇ ਅਤੇ ਅਖਾਣਾ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਅਰਚਰਏਲੋਗੋ ਡ ਘੋਂ ਅਤੇ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ ਰਹਿਤਲਾ (ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ) ਦਾ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ ਰਹਿਤਲਾ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੰਨੀਟੀਕੀਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਾਢੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਧਰਤੀ, ਪੁਲਾੜ, ਸਮੁੰਦਰ, ਅਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਨਸਲਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਿਆ ਕਈਆਂ ਨੇ ਸਥਾਪਤੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਗੋਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਸਥਾਪਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਖਿਆ।

ਅਰਚਰਏਲੋਗੋ ਖੋਜੀਆਂ ਰਾਂਗੀ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਉੱਪਲੱਬਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਹਿਤਲਾ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈਗਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਬੀਲੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਟੋਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਆਏ ਪੁਰਾਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਤਸੀਹਿਆ ਦਾ ਬਦਲਾ ਮੌਜੂਦਾ ਪੀੜੀਆ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਵੇਂ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਪਲੇਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਬਿਨਾ ਲਾਭ ਅਤੇ ਤਾਨੀ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਟਾਂ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਸੱਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਗ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਇਸੇ ਭੱਠੀ ਦੀ ਅੰਗ ਨੇ ਇੰਡੋ-ਪਾਕ ਦੀ ਵੰਡ ਦਾ ਕਹਿਰ ਢਾਇਆ ਅੱਖੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਲੱਖ ਤੋਂ ਦਸ ਲੱਖ ਤੱਕ

ਦਾ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਖਰਬਾਂ ਦਾ ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬੇ-ਆਬੂ ਹੋਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਬੇਆਬੂ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਮਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਕਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਕਾ ਗਲਤੀ ਹੈ ਗਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਲੋਕ ਰਾਜ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ।ਜਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਹਾਕਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਦਾ, ਪਰ ਨਾ ਤਾਂ ਹਾਕਮ ਨੇ ਅਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਨੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੀਤੀ। ਜਦ ਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਹਾਕਮ ਬਣੇ ਤਾਂ ਇੰਡੀਆ ਲਈ ਫਿਰਕੂ ਗੱਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਦੇਸੀ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪਾੜਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੇਸੀ ਆਗੂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮੱਟੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਆਗੂ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਲਾਮ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ 1947 ਵਿੱਚ ਇੰਡੋ-ਪਾਕ ਵੰਡ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਿਆ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਪਾਕ ਦੇ ਟੋਟੇ ਕੀਤੇ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਫੌਜੀ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇਹਨਾਂ ਹਾਕਮਾਂ ਨੂੰ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਤੇ ਤਰਸ ਨਾ ਆਇਆ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਸਲੇ ਹਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਹਾਕਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰਕੂ ਸਫਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਫਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਲੋਕ ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਇਤਿਹਾਸ ਗੁਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇੰਡੀਅਨ ਸਥਕੰਟੀਨੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਸਫਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਦਾ ਜੁਗਰਾਫੀਆ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਦੇ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਆਰੀਆ ਨਸਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸੈਮਟਿਕ ਨਸਲ ਆਰੀਆ ਨਸਲ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਹੜੱਪਾ ਸੱਭਿਆਤਾ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਦਾ ਪਤਾ ਸਾਨੂੰ ਜੋਹਨ ਮਾਰਸ਼ਲ ਦੀ 1927 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰੀਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇੱਥੇ ਸੱਭਿਆਤਾ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਮੋਇੰਜੋਦੋ ਅਤੇ ਹੜੱਪੇ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜੋਹਨ ਮਾਰਸ਼ਲ ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਮੋ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਭਿਆਤਾ ਲਗਭਗ 3000 ਭ.ਛ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਬੇਤਰਸ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ ਦੀ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦੱਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਕਬੀਲਾ ਸੋਚ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉੱਨੀ (19) ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਹੋ ਸਿਆਰਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਜਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਸਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਕਿਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਨਿਜ਼ਾਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ, ਕਿਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ, ਕੋਈ ਧੋਮਨਿਓਨਚੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ, ਕੋਈ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਲੋਕ ਰਾਜ ਲਈ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ |ਜਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ? ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਸੱਭ ਦੀ ਹੋਦ ਬਰਕਰਾਰ ਬਣੀ ਰਹੇ, ਪਰ ਧੋਮਨਿਓਨਚੇ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਲਈ? ਦੇ ਮਤਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ 1945 ਦੀ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਰੜ ਚਾਲੀ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰਵਾਇਆ ਅਜਿਹਾ ਅਸ਼ੋਕ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਵੇਲੇ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੰਗਜੂ ਨੀਤੀਆ ਨਾਲ ਕਲਿੰਗਾ (ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਉਤੀਸ਼ੀਂ) ਦੇ ਹਾਕਮ ਦੇ ਜੁਗਰਾਫੀਏ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ |ਜਦ ਅਸ਼ੋਕ ਜੰਗ ਦੀ ਹੋਸਿਆਤ ਨਾਲ ਜੰਗ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਫੌਜੀਆ ਦੀ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵਿਸਤਾਰਵਾਦੀ ਨੀਤੀਆ ਲਈ ਜੰਗ ਨਹੀਂ ਲੜਾਂਗਾ ਸ਼ੁਕਰਾਤ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਫਿਲਾਸਫਰ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਜ-ਕਾਜ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਰਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਵੋਟ ਰਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਹੈ |ਜਿੱਥੇ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਜੁਝਾਰੂ ਮੁਮੈਂਟਾ ਵੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਰਾਜ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |ਨਕਸਲਵਾੜੀ ਲਹਿਰ ਵੀ 1967 ਤੋਂ ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹੀ |ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬਲੂ ਸਟਾਰ ਮਗਰੋਂ ਖਾੜਕੂ ਲਹਿਰ ਚੱਲੀ ਜੋ ਕਿ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਹਿਰ ਸੀ |ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੂਰੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਤਾਂ ਕਿ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਮੁਮੈਂਟਾ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ। ਹਿੰਦੂ ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਜਿਹੜੀ ਲਹਿਰ ਚਲਾਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਿੰਦੂਆ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਸਾਥ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਹਿੰਦੂਆ ਦੀ ਲਹਿਰ ਸੀ |ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੋਕ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਮੈਂਟਾ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਕਰਾਤ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਰੋ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਹੰਢਾਓ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪਾਓ

ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮੁਢਾਜ ਹੈ। ਨੀਂਦ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਅਣਗਿਣਤ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ-ਭੱਜਦੇ ਤੇ ਮੁੜ ਜੁੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਹੂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸਚਾਰੂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੁੱਟੇ ਸੈੱਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਆਲਸ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਸੈੱਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੰਜ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਅਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਟੁੱਟੇ ਸੈੱਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੋਰਾਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਪਹਿਲੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ, ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੈਮਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡ ਘੰਟੇ ਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਕੁ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ 8-9 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹਨ। ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਘੌੜੇ 'ਤੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿੰਨੇ ਚਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ,

ਕੰਟੀਨੈਂਟ (ਇੰਡੋ-ਪਾਕ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼) ਵਿੱਚ ਖਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਬੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਗੁਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰੀਆ ਵੀ ਨਿਗੂਣੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਇੰਡੀਅਨ ਸਬ-ਕੰਟੀਨੈਂਟ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਸਿਸਟਮ ਦਿੱਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਇੱਥੇ ਦੇ ਸੂਦਰ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਿ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਉੱਘੇ ਆਗੂ ਨੇ ਸੂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਖੱਤਰੀ ਦੱਸਿਆ |ਇਹ ਉਕਤ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਹੀ ਹੈ |ਘੋਂ ਅਤੇ ਅਰਚਰਏਲੋਗੋ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘੋਂ ਅ ਹੜੱਪਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘੋਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹਿੰਦੂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰੀਆ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਧੋਂ ਅ ਅਤੇ ਅਰਚਰਏਲੋਗੋ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਦਾ ਟੋਲਾ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧ ਸੱਭਿਆਤਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਸੀ ਬੁੱਧ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਸਿੱਧ ਦੀ ਸੱਭਿਆਤਾ ਦਾ ਅੰਤਰ ਲਗਭਗ 2500 ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਹੈ |ਜੋ ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਾਲੀ ਬੋਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਗਰੇਮਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ |ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਅਨਚਇਟਨ 'ਓਗਓਸ ਲੁਏਰੋ ਡ ਨਿਦਰਿ' ਵਿੱਚ ਪਸਾਚੀ ਨੂੰ ਸੱਭ ਬੋਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਡਾ. ਗਰੀਅਰੀਆ ਨੇ 'ਠਹੜ ਫਰਿਸਰਏਲੋਗੋ ਲੁਏਨਗੁਰਿਗਟ' ਵਿੱਚ ਪਸਾਚੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਸਾਚੀ ਗਰੇਮਰ ਅਤੇ ਪਸਾਚੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਬਣੇ ਬਣਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਹਨ |ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਸਵਾਤ ਦਰਿਆ ਵਿਚਲਾ ਇੱਕ ਪਸਾਚ ਇਲਾਕਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਆਰੀਆ ਨੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਪਸਾਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਸਾਚੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਤਰ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਤਰ ਦੇ ਕਾਰੀ ਨੇੜੇ ਹੈ |ਇਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਸ਼ੋਕ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸ਼ਾਹਬਾਜ਼ਗਤੀ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਿਲਾਲੇਖਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ |ਪਸਾਚੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਵਨਗੀਆਂ ਵਰਗੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਤ ਗਰੇਮਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਅਚਾਰਿਆਂ ਹੋਮ ਚੰਦਰ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਤ ਗਰੇਮਰ ਵਿੱਚ ਪਸਾਚੀ ਦੀ ਨਿੱਜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਤਰਾਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਆਮਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਗੂੜ੍ਹੀ-ਡੂਠੀ ਤੇ ਭਰਵੀਂ ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਉੱਥੇ ਟੁੱਟਣੀ 'ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਰੀ ਭਰੀ ਨੀਂਦ ਸ਼ਰਾਪ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਲੋਟਣ ਉਪਰੰਤ 5-7 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਤੜਕਸਾਰ ਤਕ ਉਹ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇ। ਅਜਿਹੀ ਨੀਂਦ ਹਰ ਬਸਰ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਵਾਲੇ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ, ਲੋਭੀ, ਅਸਥਿਰ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੇ ਤਣਾਓ ਮਾਰੋਲ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਸ਼ੁਲੀ 'ਤੇ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ, ਟੁੱਟਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੇਬਾਕ-ਅਟੱਟ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੀਂਦ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ, ਤੰਦੁਲਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਤੀ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਮਿਹਨਤ ਸਵਾਕਸ਼ੋਂ-ਟੋਲੇਸਰੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੋਲੜੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤ ਭਰ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਖੋਲਦੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਅਥਰਾਪਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਭਰਵੀਂ ਨੀਂਦ ਕਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਸਾਧਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜੋ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਇੰਜ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਡਰਨ ਕਹੀਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਹਿਮੂਦ ਗਜ਼ਨਵੀ ਨੇ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਜਿੱਤ ਲਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ 11ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿਲੀਅਮ ਕੈਰੀ ਅਤੇ ਜੋਹਨ ਬੀਮ ਅਸ਼ੋਕ ਲਿਪੀ ਵਿੱਚ 'ਲ' ਨੂੰ 'ੜ' ਵਜੋਂ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਓਰਨਦਸਟ ਠਗੁਮਪਪ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਗਰੇਮਰ ਵਿੱਚ 'ੜ' ਦੀ ਧੁਨੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਵਿਦਵਾਨ ਸਿੱਧ ਸੱਭਿਆਤਾ ਨੂੰ ਦ੍ਰਾਵਿੜ ਸੱਭਿਆਤਾ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਜੋਹਨ ਮਾਰਸ਼ਲ ਦੀ 1927 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹੜੱਪੇ ਦੇ ਸੂਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਗੋਂ ਭੂਠ ਨੂੰ ਸੱਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ |ਜੋ ਇਹ ਇੱਕ ਬੜਾ ਜਾਂ ਸਿੱਤਮ ਜਾਂ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲਾਈ-ਲੱਗ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਤਾ ਨੂੰ ਛੁੱਟਿਆ ਰਹੇ ਹਾਂ |ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਸੋਹਨ ਲਾਲ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਇੱਕ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਮੁੱਦਾ ਹੈ; ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਪ੍ਰੋ. ਸੁਰੇਂਦਰ ਸਿੰਘ



ਕਰਨਾਲ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਮਾਨਯੋਗ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਪ੍ਰੋ. ਸੁਰੇਂਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਮਹਾਰਾਣਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਬਾਗਬਾਨੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕਰਨਾਲ ਵਿਖੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਮ.ਐਚ.ਯੂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਰਜਿਸਟਰਾਰ, ਪ੍ਰੋ. ਸੁਰੇਂਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਈਸ਼ਵਰੀਆ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਪ੍ਰੋ. ਸੁਰੇਂਦਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐਮ.ਐਚ.ਯੂ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਜਾਪਤੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਕੁਮਾਰੀ ਈਸ਼ਵਰੀਆ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆ ਪਾਣੀਪਤ ਤੋਂ ਜੰਮੂ ਤੱਕ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਧਾਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਵਾਦੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਦੀਦੀ ਬੀ.ਕੇ. ਸੁਮਨ ਨੇ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਸ਼ੇਖਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਅਨੁਰਾਗ ਥਾਂਸਲ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਚੁਕਾਈਆਂ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਨੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ, ਐਮ.ਐਚ.ਯੂ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਰੇਂਦਰ ਕੁਮਾਰ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਪ੍ਰਜਾਪਤੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਕੁਮਾਰੀ ਈਸ਼ਵਰੀਆ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਐਮ.ਐਚ.ਯੂ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਡੀਨ, ਡਾ. ਦੇਵਰਾਜ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਖੋਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਡਾ. ਧਰਮਪਾਲ ਚੌਧਰੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰੋ. ਰੰਜਨ ਗੁਪਤਾ, ਵਿਸਥਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਡਾ. ਵਿਜੇ ਪਾਲ ਯਾਦਵ, ਈਦੀ ਸੁਰੇਂਦਰ ਸੈਣੀ, ਡਾ. ਪਵਨ ਐਸ. ਰਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਬਾਬੋਨ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਵਿਸ਼ਵ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਬਰਗੜਾ ਜੱਟਾਂ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਧਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਵਿਸ਼ਵ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੰਗੀਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਡਾ. ਵਾਇਕਾ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੁੰਦਰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਸਜ ਕੇ ਆਏ ਸਨ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਰੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ। ਤੀਜੀ ਤੋਂ ਅੱਠਵੀਂ



ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਚ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨਾਅਰੇ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਲੋਗਨ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਸਾਡਾ ਘਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੋਬਿੰਦ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ 22 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਮਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਦੇ ਸੀਈਓ ਦਾ ਸੀਐਮ ਨਾਇਬ ਸੈਣੀ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ-ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਸੁਜ਼ੂਕੀ

ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ, ਪੂਰੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਡੂੰਘੀ ਜਾਂਚ - ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ

ਅੰਬਾਲਾ ਤੋਂ ਉੱਠਿਆ ਮਾਮਲਾ, ਹੁਣ ਰਾਜ ਭਰ ਦੇ ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ. ਅਤੇ ਆਰ.ਟੀ.ਓ. ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂਚ



ਪੰਚਕੂਲਾ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨਾਲ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਥਿਤ ਹਰਿਆਣਾ ਭਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਮੋਟਰ ਦੇ ਸੀਈਓ ਤੋਸ਼ੀਹੀਰੋ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਨੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸੀਈਓ ਤੋਸ਼ੀਹੀਰੋ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਮੋਟਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਪਾਨ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਜਪਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤਾ ਜਯੰਤੀ ਮਹੋਤਸਵ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 20 ਜੂਨ ਨੂੰ



ਟੋਕੀਓ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤਾ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਆਉਣ ਲਈ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਦੇ ਸੀਈਓ ਤੋਸ਼ੀਹੀਰੋ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਮੋਟਰ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਮੋਟਰ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਪਾਨ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਜਪਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤਾ ਜਯੰਤੀ ਮਹੋਤਸਵ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 20 ਜੂਨ ਨੂੰ

ਦੀ ਵੱਡੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਵਿਕਾਸ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਜਪਾਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ 'ਤੇ ਸੀਈਓ ਤੋਸ਼ੀਹੀਰੋ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸੀਈਓ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਨੂੰ 20 ਜੂਨ ਨੂੰ ਟੋਕੀਓ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤਾ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ 'ਤੇ ਸੀਈਓ ਸੁਜ਼ੂਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਗੀਤਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਅਤੇ ਜਪਾਨ ਵਿਚਕਾਰ 'ਸਿਸਟਰ ਸਿਟੀ' ਦਾ ਐਮਦਿਯੂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਸੀਈਓ ਤੋਸ਼ੀਹੀਰੋ



ਪੰਚਕੂਲਾ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਵਿੰਜ ਨੇ ਅੰਬਾਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਉਪ-ਮੰਡਲ (ਸਿਵਲ) ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਥਿਤ ਧਾਂਦਲੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਲੈਂਦਿਆਂ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪ-ਮੰਡਲ (ਸਿਵਲ) ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਜਾਂਚ ਰਾਜ ਵਿਜ਼ੀਲੈਂਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਣਾਚਾਰ ਨਿਰੋਪਕ ਖਿੱਚੋੜ ਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਵਿੰਜ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਬਾਲਾ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਰਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪ-ਮੰਡਲ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ

ਪਾਣੀਪਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ

ਡੀਸੀ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ



ਨਿਸਿੰਗ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਪ੍ਰਜਾਪਤੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕੁਮਾਰੀ ਈਸ਼ਵਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਸੈਕਟਰ 9 ਵਿਖੇ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਕਰਨਾਲ ਪਹੁੰਚੀ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਪਾਣੀਪਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਅਤੇ ਅੰਬਾਲਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਕਰਨਾਲ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕਈ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭੈਣ ਰੇਣੂ ਬਾਲਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਰਵਾਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਭਰਾ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ (ਸਾਇੰਟਿਸਟ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ)। ਕੇਂਦਰੀ ਮਿੱਟੀ ਖਾਰਾਪਣ ਖੋਜ ਇੰਜੀਨੀਅਰ) ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਲ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਸੰਸਥਾ, ਕਰਨਾਲ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਭਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਆਰ.ਕੇ. ਯਾਦਵ, ਜੋ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਭਰਾ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਨੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ, ਹੋਰ ਰੁੱਖ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੌਚ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਘਟਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਲਜੀਤ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਕੰਪਨ ਵੈਲਾ ਸਕਦੇ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਾਂ। ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਆਏ ਭਰਾ ਪੀਯੂਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਡੀਐਸਪੀ ਰਮੇਸ਼ ਚੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਤਵੰਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਡੀਏਵੀ ਗਰਲਜ਼ ਕਾਲਜ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਸੈਕਟਰ-14, ਸਰਕਾਰੀ ਗਰਲਜ਼ ਕਾਲਜ, ਆਰਪੀਆਈਆਈਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੂਡੈਂਟਸ, ਕੋਰਟ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੂਟੇ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਹੈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਪੌਲੀਥੀਨ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਚੁੱਕੀ।

ਕੈਂਬਲ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ.) : ਡੀਸੀ ਅਪਰਾਜਿਤਾ ਨੇ ਫਰਾਂਸਵਾਲਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਡੀਸੀ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ, ਡੀਸੀ ਸਿੱਧਿ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਗਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਮਕ ਪੇਂਚਰ ਗੱਚੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਆਇਤਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝਾਏ। ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਡੁੱਬਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰਕ। ਡੀਸੀ

ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਕਹਾਣੀ



ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਮਾਡਲਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ, ਡੀਸੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਮੰਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੌਣ?

ਬੱਚੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਮਲ, ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਵਾਂਗੇ, ਉੱਧਰ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪੈ ਜਾਣ। ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧਣ, ਸਗੋਂ ਆਪ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ, ਕਦੇ

ਤਬਦੀਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਸੁਭਾਅ, ਸਮਾਜ, ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜੇ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਜਬੂਰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਲੋਕ ਆਮ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਲਯੁਗ ਆ ਗਿਆ ਭਾਈ। ਕੋਈ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਬਿਜਲਈ ਮੀਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿਓ, ਕੌਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ

ਸੁਕਦੇ ਦਰਿਆ ਵਾਂਗ ਵਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੇ ਗੰਦੇ ਨਾਲ, ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਭੁਲੱਖੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਗੀਤਾਂ, ਗਾਣਿਆਂ, ਨੱਚਣ, ਟੱਪਣ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੈਅ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਉਸ ਕੌਮ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ, ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ, ਚਿੰਤਕ, ਰਾਹ ਦਰਸਾਵੇ ਇਸ ਦੇ ਹੱਦ ਬੰਨੇ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ-ਨੱਚਣਾ ਗਾਉਣਾ ਇਕੱਠੇ-ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਗੁਣਚਾਰੀ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਗੁਣੇ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ਗਨ ਦਿੰਦੇ, ਸਿਰ ਪਲਸਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਘਰ ਦੇ ਰੋਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਛਾਬੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ ਵਾਧੂ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਮਾਤਾ ਆਖਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰ ਜਨੌਰ ਤੇ ਮਾੜੇ ਮੰਗਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਘਰ 'ਚ ਬਰਕਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਫ਼ੂਲੋਂ ਆ ਕੇ ਮੱਖਣੀ-ਮਲਾਈ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਫੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਐਰੋਥਿਕਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਗੌਤ ਨਾ ਲਿਖਿਆ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ

ਮਾਣ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਦਿ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਦੇ ਪੋਤੜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਫ਼ਰੋਲਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਰੂ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਕੀ ਕਮਾਉਂਦੇ, ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਤੋਂ ਆਪਾਂ ਕੀ ਲੈਣਾ। ਨਿੱਜਵਾਦ, ਪਰਿਵਾਰਵਾਦ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਸੋਚ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪੋਤਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਅਮੀਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼-ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਨਪ ਰਹੇ 'ਲਿਵਿੰਗ ਰਿਲੇਸ਼ਨ' ਕਲਚਰ ਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੋਰਾ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਕਿਸ ਕੰਮ ਦੀ, ਜਿੱਥੇ ਮਰਦ-ਔਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਾਂਗ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਂ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਾਕੜੀ ਸੋਚ ਦਾ ਮਾਲਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਆਏ ਫਰੈਂਡ, ਡਾਟਰ ਫਰੈਂਡ ਬਣਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਲਚਰ ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਬਣ ਕੇ ਛਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰੀਰਕ ਖਿੱਚ ਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਵਿਮੋਨ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਾਪ ਪੱਚਾਇਤਾ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਇੱਜ਼ਤ ਲਈ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਾਪ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਰਹੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਧੀ ਦੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ, ਮਾਂ-ਧੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੁੱਤ ਵੱਲੋਂ ਬਾਪ ਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਫੋਕੀ ਅਣਖ ਖਾਤਰ ਭੈਣ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ

ਹੋ ਕੇ ਸੂਤ ਕੱਟਣਾ, ਦਰੀਆਂ ਬੁਣਨਾ, ਹਲਟੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਤਿੱਥ-ਤਿਉਹਾਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਮੇਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ 'ਚ ਜਾਣਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਘੋਰ ਨੀ-ਵੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੋਸ-ਨੂੰਹ ਦੇ ਸਾਜਿਸ਼ੀ ਨਾਟਕਾਂ ਤਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਓ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ 'ਚੋਂ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਣ ਮਗਰੋਂ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਨਿੱਘ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਭਰਾ ਵੀ ਨਾਨਕ ਛੱਕ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵਕ ਭੈਣ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਵੰਡਾਉਂਦੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਤਿ ਤਰਸਯੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਪੁੱਛ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰ ਬੈਠੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਓਲਫ਼ ਦੇਸ਼ ਹੋਮ, ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ, ਗੁਰੂ ਘਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਭਰੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਸੰਕਲਪ ਖੰਭ ਲਾ ਕੇ ਉੱਡ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੱਚਰ ਜਾਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗੂਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰੀ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਂਝੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਭੱਤਾ ਦੇਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਦਲਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ-ਮਨੀਜ਼, ਨੌਤਾ-ਵੋਟਰ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ-ਗਾਹਕ, ਆੜ੍ਹਤੀ-ਕਿਸਾਨ, ਕਿਸਾਨ-ਮਜ਼ਦੂਰ, ਪੁਲੀਸ-ਚੋਰ ਆਦਿ ਸਣੇ ਦਰਜਨਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ, ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਗਰਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ ਹਨ।

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਪੋਹਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਪੋਹਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਖਾਧਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੋਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਆਦਿਸ਼ਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ ਪੋਹਾ ਸੁਆਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਧਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ: ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੋਹੇ 'ਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੋਲੀ ਪੋਹੇ 'ਚ ਲਗਭਗ 206 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ: ਦੇਸੀ ਸੁਪਰਫੂਡ ਪੋਹਾ ਇਕ ਪੋਸ਼ਿਤਕ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਕ ਕੋਲੀ ਪੋਹੇ 'ਚ ਲਗਭਗ 75 ਫੀਸਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 23 ਫੀਸਦੀ ਵਸਾ ਅਤੇ 8 ਫੀਸਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਆਇਰਨ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਕੰਟਰੋਲ: ਪੋਹਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ

ਓਵਰਇਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਵਿੱਡ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ: ਇਸ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿੱਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਪਰਫੈਕਟ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੂਗਰ 'ਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ: ਪੋਹਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਧਰ ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧਦੀ ਨਹੀਂ।

ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਆਸਾਨ: ਇਹ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਗਲੂਟੇਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿੱਡ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਪੋਹਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰੇ ਦੂਰ: ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਪੋਹੇ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਖਾਓ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਮੀਨੋਆ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਪੋਹਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਵਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।



ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਪਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰਾਂਡਡ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗਮੇਸ਼ਾ ਸੋਹਣਾ ਦਿਖਣ ਲਈ

- × ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਸੋਹਣੇ, ਮੂੰਹ ਧੋ ਲਵੋ। ਨਤੀਜਾ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਚਿਹਰਾ ਨਿਯਮ ਜਾਵੇਗਾ।
- × ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟੇ ਫੁੱਫੇ ਕੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਰੱਖੋ। ਬਾਇਓਟੀਨ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 15 ਦਿਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- × ਗੁਣ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਫੇਸਵਾਸ਼ ਦੀ, ਫੇਸਵਾਸ਼ ਵੀ ਆਪਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਫੇਸਵਾਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਦਾਮ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਲਾਈ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਓ। ਦਸ-ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੋਲਾ, ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਖੀਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰਕੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੀ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਫੇਸਵਾਸ਼ ਘਰੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- × ਲੈਮ ਗਲੇਅ
- × ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹਾਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲੇਗੀ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਲਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਵਾਲੀ ਚਮਕ ਆਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਸਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਪਾਣੀ

ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਖਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੁੱਖਾਪਣ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੈ।

- × ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ
- × 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਲੈਂਕੀਂਡਜ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਭਾਡ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਨਿੰਬੂ, ਲਈ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- × ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ



ਮੋਥੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਪਾ ਲਵੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਲਵੋ। ਪੂਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਬਿਏ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਧੋ ਲਵੋ।

- × ਮਹਿੰਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ
- ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੈਂਟ ਲਵੋ। ਇਸ ਦਾ ਲੇਪ

ਕਿਹ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- × ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਵੇਸਣ ਲਾਓ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ।
- × ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਰਚਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਚੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੰਜ-ਸੱਤ ਚਮਚ ਮਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਂਵਲਾ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਅਤੇ ਗੈਨੇ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਚਮਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਚਮਚ ਮੋਥੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਪਾ ਲਵੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਲਵੋ। ਪੂਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਬਿਏ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਧੋ ਲਵੋ।
- × ਮਹਿੰਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ
- ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੈਂਟ ਲਵੋ। ਇਸ ਦਾ ਲੇਪ

ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- × ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਕਲੀਜ਼ਰ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਭਾਫ਼, ਨਿੱਝ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ ਸਾਬਣ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- × ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੋਕਾਅਪ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੌਣੋ। ਫੁੰਨਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਛੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡ ਜਾਣਗੇ।
- × ਆਪਣਾ ਤੌਲੀਆ, ਆਪਣਾ ਗੁਮਾਸ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੌਲੀਆ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਗੁਮਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਫੇਕਸ਼ਨ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
- × ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਲੱਸੀ, ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਖ਼ੂਬ ਵਰਤੋ ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕਿੱਲ ਫਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸੌਦਾ ਦੇ ਰਹੋ ਹੋਵੋਗੇ। ਯੋਗਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸੰਘ ਪਰਸ਼ਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ, ਕੱਟੀ ਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਸਸ਼ਾਕ ਆਸਣ, ਵੱਕਰ ਆਸਣ, ਧਨੁਰ ਆਸਣ, ਉਤਾਨਪਾਦ ਆਸਣ, ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ, ਨਾਡੀਐਧਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਜਾਵੋ, ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ, ਸੰਵਾਰੇ ਅਤੇ ਨਿਖਾਰੋ।

ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਅਰੂ ਘਾਟੀ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਮਨਾਲੀ, ਕੁੱਲੂ, ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ, ਡਲਹੌਜ਼ੀ, ਮਸੂਰੀ ਆਦਿ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸੁਝਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੇਲਾ ਜਿਹਾ ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਗੁਆ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ

ਆਨੰਦਮਈ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਈ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤਕ ਇੱਥੇ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਇੱਥੇ ਗਏ ਸਾਂ। ਇੱਕ ਤੰਗ ਜਿਹੀ ਲਿੰਕ ਰੋਡ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਗਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਵਲ ਖਾਂਦੀ ਸੜਕ, ਕਲ ਕਲ ਵਹਿੰਦੇ ਝਰਨੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਰੁੱਖ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੜਹ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਤਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਰੂ ਘਾਟੀ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਗਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਾਤਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਰੂ ਘਾਟੀ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਗਾਮ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਬਸੂਰਤੀ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਨ। ਲਿੱਪੜ ਦਰਿਆ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਘਾਟੀ ਵਿੱਚ ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿੰਡ ਹੈ ਅਰੂ

ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਅੜ੍ਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸਜੇ ਹੋਏ ਢਲਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਖੇਤ ਹਨ ਜੋ ਆਰਜ਼ੀ ਵਾੜਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਘਾਹ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਜਿਹਾ ਲਿੱਪੜ ਦਰਿਆ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਚਾਈ ਅਤੇ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਾਲੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੀ ਕੁੱਝ ਘਰ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਇਹ ਲੋਕ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਅਚੰਭਿਤ ਜਿਹੇ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ

ਅਮਰਨਾਥ ਯਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਹੀ ਘਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਮਿਲੇ ਜੋ ਵਾਪਸੀ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੌਦਾ ਹੈ। ਚਰਾਂਦ ਹੈ। ਦਸੰਬਰ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਲਈ ਨਿੱਕਲ ਪਏ। ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਇਹ ਮੈਦਾਨ ਸਕੀਇੰਗ (ਬਰਫ 'ਤੇ 'ਤੇ ਗਏ। ਉੱਥੋਂ ਤਾੜੀ ਪੀਸੇ ਤੋਂ ਵਿਰਲੇ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਆਏ ਦੀਆਂ ਤਵੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਆਏ ਦੀਆਂ ਤਵੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਆਏ ਦੀਆਂ ਤਵੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਆਏ ਦੀਆਂ ਤਵੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਆਏ ਦੀਆਂ ਤਵੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਖਾਣਾ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਝੀਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਦਿਨ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦਾ ਰਸਤਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਅਰੂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਅੰਦਰੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਲਿੱਪੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੇਰੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਘਰ ਅਤੇ

ਲੋਕ ਸਭਾ ਸਪੀਕਰ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕਿਰੋੜੀ ਮੱਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਸੰਬੋਧਨ

ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਕਾਮਰਸ ਦੇ 100ਵੇਂ ਸਾਲਾਨਾ ਦਿਵਸ ਸਮਾਰੋਹ 'ਚ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸ਼ਿਰਕਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਲੋਕ ਸਭਾ ਸਪੀਕਰ ਸ੍ਰੀ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਅੱਜ ਕਿਰੋੜੀ ਮੱਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮਾਪ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਸਿੱਖਿਆ



ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸ੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਵਲਭਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੱਚੇ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਦੱਸਿਆ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ, ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਮੁਖੀ ਨਾਗਰਿਕ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲਜ ਦੀਆਂ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਤਰਹੀਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾ

ਕੇ, ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਯਤਨ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਡੂੰਘੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰੋੜੀ ਮੱਲ ਕਾਲਜ ਆਪਣੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੋਕ ਸਭਾ

ਸਪੀਕਰ ਸ੍ਰੀ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਮਥੁਰਾ ਰੋਡ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ, ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ @ਵਿਕਸਤ ਭਾਰਤ 2047@ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੀਤੀਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਕਾਮਰਸ (SRCC) ਦੇ 100ਵੇਂ ਸਾਲਾਨਾ ਦਿਵਸ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰਤਾ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਅਟੱਟ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ 1926 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਨੌਤਾਵਾਂ, ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ, ਉੱਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। SRCC ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਅਤੇ 2016 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੀ। ਅੱਜ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ @SRCCOfficial ਦੇ ਵੈਕਲਟੀ, ਆਰਥਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ, SRCC ਵਰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਕ ਸੰਸਥਾਨ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ SRCC ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਸਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੈਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੌਕੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਚਰਿੱਤਰ, ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪੁਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵਿਕਸਤਭਾਰਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵਿਕਸਤਦਿੱਲੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਰਥਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

ਗਰਮੀ 'ਚ ਇਹ 5 ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੱਖਣਗੇ ਠੰਡਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਸੀ, ਰਾਇਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਗੇ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਵੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਪੁਦੀਨਾ : ਪੁਦੀਨਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਲੱਸੀ : ਲੱਸੀ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤਰਬੂਜ : ਤਰਬੂਜ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੀਰ : ਖੀਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਪੀਂਦੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਤੇ ਚਮੜੀ ਬਣੇਗੀ ਚਮਕਦਾਰ

ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਹੋਲਦੀ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਨੈਚੁਰਲ ਜੂਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪੀਣੇ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਰਨਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਗਲੋਇੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕਰੋ ਦੂਰ : ਪੀਣੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਏਂਜ਼ਾਇਮ ਪੈਪੇਨ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪਾਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਸਕਿਨ ਨੂੰ ਦਿਓ ਨੈਚੁਰਲ ਗਲੋਅ : ਪਪੀਤਾ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕਿਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਚੁਰਲ ਗਲੋਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡੇਲੀ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਡਾਰਕ ਸਪੌਟਸ ਤੇ ਪਿਪਲਸ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਮਜ਼ਬੂਤ : ਪਪੀਤੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ : ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਜੂਸ ਲੋਅ ਕੈਲੋਰੀ ਪਰ ਗੁਣੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਓਵਰਈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਪਾਚਨਤੰਤਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਰਸ ਨੌਦਿ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਪਪੀਤਾ ਢਿੱਡ ਰੋਗ, ਹਿਰਦਾ ਰੋਗ, ਅੰਤੜਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਢਿੱਡ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਗਲੋ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ : ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਘੁਸਾ ਕੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਣਾਸੀਰ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਢਾਲੇ, ਜੀਭ ਵਿਚ ਦਰਾੜਾਂ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਚੂਰਨ, ਗਿਲਗੀਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੀਭ 'ਤੇ ਲਗਾਉ।
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ : ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਗਿਲਗੀਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ 5-5 ਮਿਟ ਦੇ ਵਕਫ਼ ਖਾਅਦ ਗਲੇ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਗਲੋ ਦੀ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ 5-5 ਗਰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ: ISSF ਜੂਨੀਅਰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੂਟਰਾਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ, ਇੱਕੋ ਦਿਨ 'ਚ ਜਿੱਤੇ 4 ਤਗਮੇ

ਕਾਹਿਰਾ, 24 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਪ.ਪ) : ਕਾਹਿਰਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿੱਚ 4 ਤਗਮੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ISSF ਜੂਨੀਅਰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ 2026 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮੈਡਲ ਸੂਚੀ 7 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕੌਮਾਂਤਰੀ

ਪੱਧਰ @ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ 25 ਮੀਟਰ ਪਿਸਟਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸੀਜ਼ਲ ਕਾਂਬਲੇ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ। ਸੀਜ਼ਲ ਨੇ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ 27 ਦਾ ਸਕੋਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਦੌਸਤਾਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹ 580 ਦੇ ਸਕੋਰ ਨਾਲ ਸਿਖਰ @ਤੇ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅੰਜਲੀ ਭਗਵਤ ਅਤੇ ਪਰੀਸ਼ਾ ਗੁਪਤਾ ਵੀ ਫਾਈਨਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੀਆਂ, ਪਰ ਉਹ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 6ਵੇਂ ਅਤੇ 7ਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਤਗਮੇ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਈਆਂ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਰੋਹਿਤ ਕੰਨਿਅਨ ਨੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ 50 ਮੀਟਰ ਰਾਈਫਲ ਪੁੰਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਖੇਡ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਲਵਰ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਿਆ। ਰੋਹਿਤ ਨੇ 615.8 ਦਾ ਸਕੋਰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਨ ਤਗਮੇ ਤੋਂ ਮਹਿਜ਼ 0.5 ਅੰਕ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਫਰਕ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ। ਸਕੀਟ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮਹਿਲਾ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਮ ਗੁਰੰਨ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੱਤਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ, ਜਦਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ ਲਿਬੜਾ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤਗਮੇ ਤੋਂ ਬੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰਹਿ ਗਏ।



ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਲਹਾ ਮਨਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਤਗਮੇ ਤੋਂ ਬੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰਹਿ ਗਏ।

ਚੁਲਬੁਲੀ ਅਦਾਕਾਰਾ ਗੀਤਾ ਬਾਲੀ

ਸ਼ੋਮ ਪੰਜਾਬਣ ਮੁਟਿਆਰ ਗੀਤਾ ਬਾਲੀ ਉਰਫ਼ ਹਰਕੀਰਤਨ ਕੌਰ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ 30 ਨਵੰਬਰ 1930 ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਹਰਦਰਸ਼ਨ ਕੌਰ, ਜੋਤੀ ਕੌਰ ਤੇ ਭਰਾ ਦਿਗਵਿਜੇ ਸਿੰਘ ਬਾਲੀ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਹਰਕੀਰਤਨ ਨੂੰ 'ਕੀਤਾ' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੁਖ਼ਾਤਬ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਰਦਾਰ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਬਾਲੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਸਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਚਾਰਾਂ ਜਣਿਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਈ। ਬਾਲ ਉਮਰੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਨੂੰ ਨਿ੍ਤ-ਕਲਾ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਹੋ ਗਿਆ। 9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਹਰਦਰਸ਼ਨ ਕੌਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਖਨਊ ਦੇ ਇਕ ਨ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਸਾਮਨੇ ਨ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਹੋਇਆ। ਐਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦੋਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਬਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਕੀਰਤਨ ਕੌਰ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ, ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਗੀਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ। ਇਕ ਦਿਨ ਸਟੂਡੀਓ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇਆ ਨ੍ਰਿਤ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪੰਡਤ ਗਿਆਨ ਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਜਿੱਥੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਜ਼

ਮਿਲੀ। ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਫਿਲਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਗਿਆਨ ਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੋਰੀ ਪਿਕਚਰਜ਼ ਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ 'ਦਿ ਕੋਬਲਰ' ਉਰਫ਼ 'ਮੋਚੀ' ਵਿਚ ਕੰਮ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਰਕੀਰਤਨ ਨੇ ਇਸ ਫਿਲਮ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੌਰਸ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਨ੍ਰਿਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸ਼ੋਰੀ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬਈ ਦੀ ਹੋਰੋਲਡ ਲੂਈਸ ਉਰਫ਼ ਮਜਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫਿਲਮ 'ਬਦਨਾਮੀ' 'ਚ ਹਰਕੀਰਤਨ ਕੌਰ ਨੂੰ 'ਗੀਤਾ ਬਾਲੀ' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਲਮ 'ਚ ਗੀਤਾ ਦੇ ਸੋਲੇ ਨ੍ਰਿਤ ਨੇ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਹੇਸ਼ਵਰੀ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਬੰਬਈ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਕਹਾਂ ਗਏ' ਪੱਚੋਲੀ ਆਰਟ ਪਿਕਚਰਜ਼, ਲਾਹੌਰ ਦੀ 'ਪਤਝੜ', ਇੰਡੀਆ ਫਿਲਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ, ਬੰਬਈ ਦੀ 'ਨਈ ਗੀਤ' (1948) 'ਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਹੋਈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰੂਫ਼ ਚਰਿੱਤਰ ਅਦਾਕਾਰ ਮਜ਼ਹਰ ਖ਼ਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਫਿਲਮ 'ਗੇਸਟ ਹਾਊਸ' (1947) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਗੀਤਾ ਬਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਬਈ ਲੈ ਆਏ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੂਰਤ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧ ਸਕੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿਦਾਇਤਕਾਰ ਕੇਦਾਰ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਓਰੀਐਂਟਲ ਫਿਲਮਜ਼, ਬੰਬਈ ਦੀ ਤਿਕੋਣੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮ 'ਸੁਹਾਗਰਾਤ' (1948) 'ਚ ਉਸਨੂੰ 'ਕੰਜੋ' ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੀਰੋ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

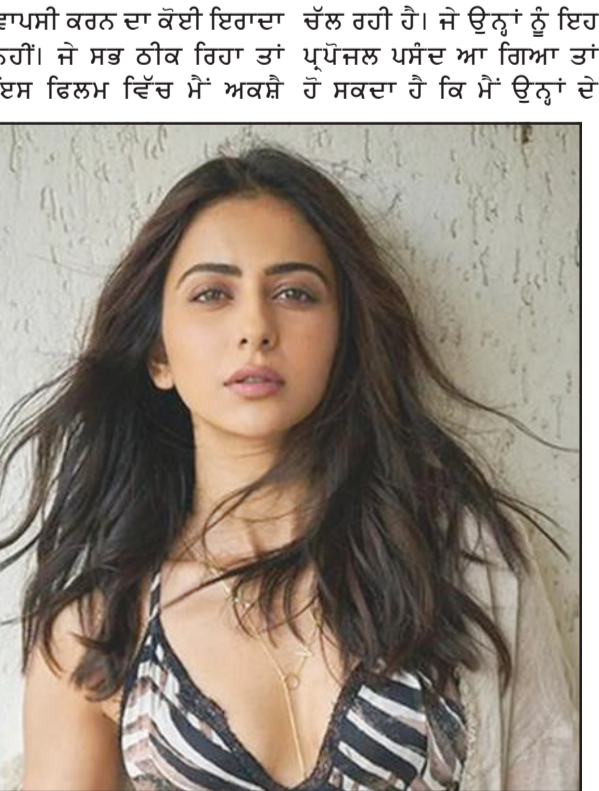


ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਐਕਟਿੰਗ ਲਈ ਆਈ ਹਾਂ : ਰਕੁਲ ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਵਿੱਚ ਡੈਬਿਊ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਰਕੁਲਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਗੌਲਡ ਖਿਡਾਰੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਜੀਸਸ ਐਂਡ ਮੋਰੀ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਮੈਥ ਦੀ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰਕੁਲ ਨੇ ਮਾਡਲਿੰਗ ਨਾਲ ਕਰੀਅਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਕੰਨੜ ਫਿਲਮ 'ਗਿੱਲੀ' (2009) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਰਕੁਲਪ੍ਰੀਤ ਨੇ 2014 ਵਿੱਚ ਦਿਵਿਆ ਖੋਸਲਾ 'ਅਟੈਕ', 'ਰਨਵੇ 34', ਉੱਤੇ ਕੇ ਕੁਮਾਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਣੀ 'ਯਾਰੀਆਂ' ਨਾਲ

ਸਿੰਡਰੇਲਾ' ਅਤੇ 'ਛੱਤਰੀ ਵਾਲੀ' ਰਿਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਫਿਲਮ 'ਛੱਤਰੀ ਵਾਲੀ' ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਸਬਜੈਕਟ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। 'ਬੈਂਕ ਗਾਡ' ਵਿੱਚ ਰਕੁਲ ਅਜੇ ਦੇਵਗਨ ਤੇ ਸਿਧਾਰਥ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੇ ਆਪੋਜਿਟ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਡੇਟ 29 ਜੁਲਾਈ 'ਐੱਲਾਨੀ' ਗਈ ਹੈ। ਰਕੁਲ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਐਕਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸਰ ਬਣੇ ਜੈਕੀ ਭਗਨਾਨੀ ਨਾਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਜੈਕੀ ਬਾਰੇ ਲੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਰੀਅਸ ਹੈ। ਜੈਕੀ ਅਤੇ ਰਕੁਲ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਅਟਕਲਾਂ ਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਹੈ। ਪੰਜ ਹਨ ਇਸੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਰਕੁਲਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ :

* ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਉੱਤੇ ਸੌਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜ਼ਰੀਏ ਜੈਕ ਭਗਨਾਨੀ ਨਾਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਅਟਕਲਾਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਖਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵਿਆਹ ਕਦੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਵਿਆਹ ਦੀ ਗੱਲ ਜਦ ਚੱਲੇਗੀ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਾਂਗੀ। ਫਿਲਹਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਉੱਤੇ ਫੌਕਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇਸੇ ਲਈ ਆਈ ਹਾਂ।
* ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੈਕੀ ਭਗਨਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀਰੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪੋਜਿਟ ਹੀਰੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ?
- ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੈਕੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸਰ ਬਣ ਕੇ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਕਟਿੰਗ ਵਿੱਚ



ਕੁਮਾਰ ਦੇ ਆਪੋਜਿਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪੋਜਿਟ ਨਜ਼ਰ ਆਵਾਂ।
* ਫਰਹਾਨ ਅਖਤਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ

ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਏ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਰਸ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ? ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਲਕੇ-ਹਲਕੇ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਫਰਹਾਨ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਡੈਫੀ ਜਾਵੇਦ ਅਖਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀਜੇ ਦੇਵਗਨ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਈਡੀਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਰਹਾਨ ਇੱਕ ਫੌਰੈਸਟ ਅਫਸਰ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਹਰ ਪਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ 'ਅਟੈਕ' ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਫਿਲਮ ਦੀ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਗੋਵਾਰੀਕਰ ਤੇ ਜਾਵੇਦ ਅਖਤਰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਦ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਫਿਲਮ ਦੀ ਆਰੀਸ਼ੀਅਲ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਖੂਬ ਅਨਾਊਂਸਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। * 'ਦੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੇ' ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਜੇ ਦੇਵਗਨ ਨਾਲ 'ਬੈਂਕ ਗੌਡ' ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸੋ ?
- ਇਹ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਮੈਸੇਜ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Printed & Published by Amritpal Singh Printed at I.G. Printers, Pvt Ltd 104, DSIDC, Complex Okhla Industrial Area Phase-I New Delhi-110020 Kheer Jagpal Singh Published at office Daily Educator, 104 DSIDC, Okhla Industrial Area Phase-I, New Delhi (Owner : Jagjit Singh Dardi, Editor Harpreet Singh, PRGI (RNI) Regd. No.42998/1985
ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਆਈ.ਜੀ. ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਡ 104, ਡੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਓਖਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ ਫੇਜ਼-1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110020 ਕੀਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਛਪਾਏ 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. No.42998/1985