ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ

ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ

www.charhdikala.com DAILY CHARHDIKALA, NEW DELHI Email : charhdikala@gmail.com

ਬਾਨੀ : (ਸਵ:) ਗਿ: ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਦਰਦੀ' ਸੰਪਾਦਕ : ਜਸਕੀਰਤ ਸਿੰਘ

PRGI (RNI) Regd. No. 57283/1994 ਸਾਲ/ year 31 ਅੰਕ ਨੰ. Volume No : 150 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਸੋਮਵਾਰ 1 ਜੂਨ, 2026, Monday 1 June, 2026 ਮੁੱਲ/Price in Rs. 2 ਰੁਪਏ, ਕੁਲ ਪੇਜ/Total Pages 8 ਫੋਨ ਨੰ. : 23353936

40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਬ੍ਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਬਤ, ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਮੇਤ 5 ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਮੰਦਸੌਰ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੰਦਸੌਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20 ਤੋਂ 40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ 20 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਬ੍ਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਮੇਤ 5 ਕਥਿਤ ਅੰਤਰਰਾਜੀ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਿਊ ਆਬਾਦੀ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਹਿਮਾਚਲ 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਨੇ 4 'ਚੋਂ 3 ਨਿਗਮਾਂ 'ਤੇ ਜਮਾਇਆ ਕਬਜ਼ਾ

ਸ਼ਿਮਲਾ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਐਲਾਨੇ ਗਏ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੂਬੇ ਦੇ ਚਾਰ ਨਗਰ ਨਿਗਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਮੰਡੀ, ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਅਤੇ ਸੋਲਨ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਹੁਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਜਮਾਇਆ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਲਮਪੁਰ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ।

ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕੀ ਗਈ ਬਦਰੀਨਾਥ, ਕੇਦਾਰਨਾਥ ਅਤੇ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

ਦੇਹਰਾਦੂਨ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਬਦਰੀਨਾਥ, ਕੇਦਾਰਨਾਥ ਅਤੇ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਨਗਰ (ਗੜ੍ਹਵਾਲ) ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਦੀਪਕ ਭੰਡਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰੁਦਰਪ੍ਰਯਾਗ ਅਤੇ ਚਮੋਲੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਰੂਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕੀਤੀ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ'

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਸ਼ਲਾਘਾ

ਗਰਮੀ 'ਚ 'ਦੇਸੀ ਡਰਿੰਕਸ' ਪੀਣ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਈ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਦੇ 134ਵੇਂ ਐਪੀਸੋਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ, ਰਵਾਇਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਡਰਿੰਕਸ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਈ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੀ ਡਾਲਫਿਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹਿਆ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੀਨੀਅਰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ' ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਟੁੱਟੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਦੇਸੀ ਡਰਿੰਕਸ 'ਏਕ ਭਾਰਤ, ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਭਾਰਤ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ 'ਡਾਲਫਿਨ ਰੈਸਕਿਊ ਐਂਬੂਲੈਂਸ' ਰਾਹੀਂ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੀ ਡਾਲਫਿਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਪਲੈਨੇਟੇਰੀਅਮ (ਤਾਰਾਮੰਡਲ) ਰਾਹੀਂ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਝਾਰਖੰਡ ਦੇ ਰਾਂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਥਲੀਟ ਗੁਰਿੰਦਰ ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਟੀਕੇ, ਤੇਜਸਵਿਨ ਸ਼ੰਕਰ, ਦੇਵ ਮੀਨਾ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਐਥਲੀਟ ਗੁਰਿੰਦਰ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਅਨੀਮੇਸ਼ ਕੁਜੂਰ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਿਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਦੱਸਿਆ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਡਰਿੰਕਸਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਲੂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤੀ ਰਵਾਇਤੀ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਦੀ ਛਾਛ, ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਝਾਰਖੰਡ ਦਾ ਸੱਤੂ ਸ਼ਰਬਤ, ਕੋਨਕਣ ਤੇ ਗੋਆ ਦਾ ਕੋਕਮ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਸੋਲ ਕਢੀ, ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਾਨਕਮ ਅਤੇ ਨੀਰ ਮੋਰ ਅਤੇ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੇ ਬੇਲ ਪਾਨਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਜ਼ਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵੀ ਹਨ।ਡਾਲਫਿਨ ਰੈਸਕਿਊ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਨਦੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 'ਡਾਲਫਿਨ ਰੈਸਕਿਊ ਐਂਬੂਲੈਂਸ' ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ 13 ਘੰਟੇ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੀ ਡਾਲਫਿਨ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਗੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਸਟ੍ਰੈਚਰਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਸਤੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਆਕਾਸ਼ ਗੁਪਤਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਮਨੋਰਮਾ ਨਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਲ-ਕੁੰਭੀ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੂੜਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਈ।

ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲ ਮੁੜਦਿਆਂ, ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਲੱਬ ਬਹੁਤ ਮਕਬੂਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਐਸਟਰੋ ਕੇਰਲਾ' ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਲੈਨੇਟੇਰੀਅਮ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਰਲ ਦੇ ਅਲੁਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਜੀ ਵਲਸੇਰਿਲ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਬੇੜੀ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ, ਸਾਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸਵਿਮਿੰਗ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ 15,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਸਿਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਜਨਰਲ ਐਨ.ਐਸ. ਰਾਜਾ ਸੁਬਰਾਮਣੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਵੇਂ ਚੀਫ਼ ਆਫ਼ ਡਿਫੈਂਸ ਸਟਾਫ਼ (ਸੀ.ਡੀ.ਐਸ.) ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਜਨਰਲ ਐੱਨ.ਐੱਸ. ਰਾਜਾ ਸੁਬਰਾਮਣੀ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਵੇਂ ਚੀਫ਼ ਆਫ਼ ਡਿਫੈਂਸ ਸਟਾਫ਼ (ਸੀਡੀਐਸ) ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਮਿਲਟਰੀ ਕਮਾਂਡਰ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ 'ਮਿਲਟਰੀ ਥੀਏਟਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ' (ਸਾਂਝੇ ਸੈਨਿਕ ਕਮਾਂਡ) ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਸੈਨਾਵਾਂ (ਥਲ ਸੈਨਾ, ਜਲ ਸੈਨਾ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਸੈਨਾ) ਵਿਚਾਲੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਨਰਲ ਅਨਿਲ ਚੌਹਾਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਨਰਲ ਸੁਬਰਾਮਣੀ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਚੀਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੌਂਸਲ ਸਕੱਤਰੇਤ (ਐਨਐਸਸੀਐਸ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਟਰੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ (ਫ਼ੌਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ।

40 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫ਼ੌਜੀ ਕਰੀਅਰ

ਜਨਰਲ ਐੱਨ.ਐੱਸ. ਰਾਜਾ ਸੁਬਰਾਮਣੀ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਬੇਦਾਗ਼ ਕਰੀਅਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਫ਼ੌਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਹਿਮ ਕਮਾਂਡ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨਲ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੀਡੀਐੱਸ ਵਜੋਂ ਜਨਰਲ ਸੁਬਰਾਮਣੀ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੁਧਾਰ ਯਾਨੀ 'ਥੀਏਟਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਮਾਡਲ' ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਤਿੰਨਾਂ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਥੀਏਟਰ ਕਮਾਂਡਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖੀ ਜੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਹ 1 ਜੁਲਾਈ 2024 ਤੋਂ 31 ਜੁਲਾਈ 2025 ਤੱਕ ਭਾਰਤੀ ਥਲ ਸੈਨਾ ਦੇ ਉਪ-ਪ੍ਰਮੁੱਖ (ਵਾਈਸ ਚੀਫ਼ ਆਫ਼ ਆਰਮੀ ਸਟਾਫ਼) ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ ਸਨ।

ਐਡਮਿਰਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੁਖੀ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਐਡਮਿਰਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੁਖੀ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਨਿਯੁਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖੇਤਰੀ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਡਮਿਰਲ ਦਿਨੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਤ੍ਰਿਪਾਠੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਕਾਰੀ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਡਮਿਰਲ ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀ ਪੱਛਮੀ ਕਮਾਂਡ ਦੇ ਫਲੈਗ ਅਫ਼ਸਰ ਕਮਾਂਡਿੰਗ-ਇਨ-ਚੀਫ਼ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਨਵੇਂ ਨੇਵੀ ਚੀਫ਼ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਲ ਸੈਨਾ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ।

ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗੀ 5 ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤ, 2 ਦੀ ਮੌਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਈ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਾਕੇਤ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਜ ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤ ਢਹਿ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਦਸ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਨੂੰ ਏਮਜ਼ ਟਰਾਮਾ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਅਤੇ ਐਨਡੀਆਰਐਫ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਮਾਰਤ ਢਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਇਮਾਰਤ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਲਬੇ ਹੇਠ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਟਵੀਟ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਸਾਕੇਤ ਮੈਟਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੇੜੇ ਇਮਾਰਤ ਢਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ। ਐਨਡੀਆਰਐਫ, ਦਿੱਲੀ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ, ਡੀਡੀਐਮਏ, ਐਮਸੀਡੀ, ਸੀਏਟੀਐਸ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਡਿਫੈਂਸ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।'

ਮਲਬੇ ਹੇਠ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।'

ਨੇਪਾਲ ਨੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਕਬਜ਼ਾ: ਬਾਲੇਨ ਸ਼ਾਹ

ਕਾਠਮੰਡੂ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਨੇਪਾਲ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਾਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਰਹੱਦੀ ਵਿਵਾਦ ਦਰਮਿਆਨ ਨੇਪਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਾਲੇਂਦਰ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਨੇ ਵੱਡਾ ਸਿਆਸੀ ਹੰਗਾਮਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਨੇਪਾਲ ਦੀ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਸਰਹੱਦੀ ਵਿਵਾਦ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪੀ.ਐੱਮ. ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹੀ ਨੇਪਾਲ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਬਲਕਿ ਨੇਪਾਲ ਨੇ ਵੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਦੀ ਨੇਪਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ ਆਲੋਚਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਨੇਪਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨੇਪਾਲੀ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਨੇਪਾਲ ਨੇ ਵੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।'

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨੇਪਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲਿਪੁਲੇਖ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਡਿਪਲੋਮੈਟਿਕ ਨੋਟ ਭੇਜਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਹੁਣ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ, ਸਰਵੇਖਣਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੂਟਨੀਤਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਚੀਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੇਪਾਲੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰੀ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਹੱਦੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਾਬਕਾ ਰਾਜਦੂਤ ਨੀਲਾਂਬਰ ਆਚਾਰੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੁਖਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਹੱਦੀ ਪਿੱਲਰ ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੇਪਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਘੁਸਪੈਠ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। 97 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸਰਹੱਦੀ ਵਿਵਾਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਲਝ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨੇਪਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਬਕਾ ਰਾਜਦੂਤ ਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਉਪਾਧਿਆਏ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਨੇਪਾਲ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੜੱਪਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਰਹੱਦੀ ਮਾਹਿਰ ਬੁੱਧੀ ਨਾਰਾਇਣ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਨੇ ਵੀ ਪੀ.ਐੱਮ. ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਖਾਰਜ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੇਪਾਲ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਸਰਹੱਦ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਇਆ।

ਉੜੀ 'ਚ ਫੌਜ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ, ਚਾਰ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਉੜੀ (ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ), 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਉੜੀ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਖਬਰ ਹੈ। ਫੌਜ ਮੁਤਾਬਕ, ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੜੀ ਸੈਕਟਰ ਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਕਸ਼ਮੀਰ (ਪੀਓਕੇ) ਵੱਲ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੀਓਕੇਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸੈਨਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਨੂੰ ਉੜੀ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਲਾਈ ਗਈ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਪੀਓਕੇਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਮੁਢਲੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ, ਸੈਨਾ ਨੇ ਪੀਓਕੇਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਰਹੱਦ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ. ਦਾ 'ਆਨ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਮਾਰਕਿੰਗ' (ਓ.ਐਸ.ਐਮ.) ਵਿਵਾਦ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਅਪਮਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ: ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ

ਫੋਟੋ:ਹਰਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 31 ਮਈ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ) : ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸੀਬੀਐਸਈ ਓਐਸਐਮ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰ ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਰਤੀ ਦੱਸਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਸਨ, ਪਰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਜਵਾਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਪਮਾਨ' ਮਿਲਿਆ।

ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ।÷ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਬੰਧਤ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਾਥੀ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਵਿਰੋਧੀ ਸੋਰੋਸ ਏਜੰਟ' ਨਾਲ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, 'ਵੇਦਾਂਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ, ਬਹਾਦਰ ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਰਤੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀਬੀਐਸਈ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਪਮਾਨ ਮਿਲਿਆ।' ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਲੋਕ ਉੱਜਵਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇ।'

ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਰਾਹੁਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਲਹਿਜੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਜ਼ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ 'ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ' ਅਤੇ 'ਡੀਪ ਸਟੇਟ ਏਜੰਟ' ਹੋਣ ਦਾ ਠੱਪਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਸੀਬੀਐਸਈ ਦੀ 'ਆਨ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਮਾਰਕਿੰਗ' ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਹੋਏ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹਮਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਰਾਹੁਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ। ਹੁਣ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਵਿਰੋਧੀ ਬਣ ਗਏ ਹੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ 'ਡੀਪ ਸਟੇਟ ਏਜੰਟ' ਹਨ, ਜਾਸੂਸ ਹਨ, ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਨ।'

ਸੀਬੀਐਸਈ ਦੀ ਜਮਾਤ 12ਵੀਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਸਕੈਨ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੜਬੜੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਪੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰ਼ਫਤਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪੁਕਾਰ

ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਛ ਰਿਹਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ-ਵੇਅਜ਼ ਦਾ ਜਾਲ, ਹਾਈ-ਸਪੀਡ ਰੇਲ ਲਾਂਘੇ, ਆਧੁਨਿਕ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸੁਪਨਮਈ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਕੌੜੀ ਹਕੀਕਤ ਵੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਉਜਾੜਾ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਬੇਮੌਸਮੀ ਬਾਰਸ਼, ਅਸਾਧਾਰਨ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਅਤੇ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰਾਂ ਦੇ ਪਿਘਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਚੀਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਲ-ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਰਗੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਿੱਗਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ; ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਸਾਡੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਹਵਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਅਣਪਛਾਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਰੋੜਾਂ-ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹਾਈਵੇਅ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਜੰਗਲ ਕਿਸ ਕੰਮ ਆਉਣਗੇ? ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੇ। ਇਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹਰ ਵੱਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁਲਾਂਕਣਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਮੰਨ ਕੇ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੜਕਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਘਣੇ ਜੰਗਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਵਨ ਊਰਜਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪੂਰਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ, ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗਾ।

-ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ

ਬਦਲਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਦੀ

ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਧਰਨੇ, ਅੰਦੋਲਨ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਰੱਤੂ
ਮੋ: 9478730156
ਉੱਘੇ ਲੇਖਕ ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ

ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਧਰਨਿਆਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਸੜਕ ਰੋਕੋ ਦੀ ਧਰਤੀ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਿਸਾਨ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੱਕ, ਮੋਹਾਲੀ-ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਬਾਰਡਰਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਲੰਮੇ ਧਰਨੇ ਇੱਕ ਆਮ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਣਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੱਪ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲਾਭ-ਹਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਰਵਾਇਤ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦੇ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਬੰਦੀਆਂ, ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਘੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਉਡਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੱਕ। ਇਸ ਧਰਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਵਾਂ ਚਿਹਰਾ ਕੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੱਕੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਗੀਆਂ।

ਅੱਜ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੀ ਉਡਾਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਧਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। 2024 ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕਿਸਾਨ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਬਾਰਡਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਸੜਕ ਰੋਕੋ ਨਾਲ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਟੁੱਟੀ, ਉਤਪਾਦਨ ਰੁੱਕਿਆ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਠੱਪ ਹੋਇਆ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਆਰਥਿਕਤਾ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਬੰਦੀਆਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਆਰਥਿਕ ਝਟਕਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ 2020 ਤੋਂ 2024 ਤੱਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਧਰਨਿਆਂ ਕਾਰਨ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1638.85 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਰਵਰੀ 2024 ਤੱਕ ਦੇ ਲੰਮੇ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਡਵੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਂਕੜੇ ਕਰੋੜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਆਮਦਨ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਮ ਵਪਾਰ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਲਗਾਤਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। 2023-24 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ GSDP ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਲਗਭਗ 6.6-6.8% ਰਹੀ ਜਦਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਉੱਚਾ ਸੀ। 2024-25 ਅਤੇ 2025-26 ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਘੱਟ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ 7% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਦਯੋਗ ਖੇਤਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀਮਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੰਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਉਦਯੋਗਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੁਧਿਆਣਾ (ਹੋਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟਾਈਲ), ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ। ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਰਨਿਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਕੱਟਾਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਹਰਿਆਣਾ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਜਾਂ ਵੱਲ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ, ਟੈਕਸਟਾਈਲ, ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਬਿਜਲੀ ਕੱਟ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 8-12 ਘੰਟੇ ਦੇ ਕੱਟ ਆਮ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਰਗੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਅਣਐਲਾਨਿਆਂ ਕੱਟਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰੁੱਕਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਧਰਨਿਆਂ ਕਾਰਨ ਲੇਬਰ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੈਂਕ ਘੱਟਿਆ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਭੂਮੀ-ਪਾਣੀ ਸੰਕਟ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਧਰਨਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਥਿਰਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੋਕ-ਟੋਕ।ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਇੰਜਣ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 80% ਅਣ-ਸਿੱਖਿਅਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਤੋਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਹਨ।

ਅੱਜ ਧਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਨਕ-ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਤਣਾਅ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਰਥਿਕਤਾ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ-ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਭਾਵਨਾ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਵੇਗੀ। ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਦੋਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਧਰਨਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕਦੀ ਹੈ। ਯੂਥ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਰ ਲਗਭਗ 18.9-19.3% ਹੈ, ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ 20.5-22.5% ਤੱਕ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15% ਅਬਾਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 79% ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਬ੍ਰੇਨ ਡਰੇਨ ਵੀ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਕੈਨੇਡਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵੱਲ ਭੱਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ ਮਾਈਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਘਾਤਕ ਹੈ।ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧਰਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਘੜਨ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧਰਨੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬਗਾਵਤੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਨਾਲ ਖਾਦ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਰੁੱਕੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਤਸਵੀਰ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਡਦਾ ਪੰਜਾਬ, ਖੇਤੀ ਇਨਕਲਾਬ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ। ਅੱਜ ਧਰਨਿਆਂ, ਰੇਲ ਰੋਕੋ ਅੰਦੋਲਨਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਨ ਡਰੇਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੇ ਰਾਜ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟੂਰਿਜ਼ਮ, ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਵਿਵਾਦਿਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਪਿਛੜਦਾ ਪੰਜਾਬ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਧਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।ਥੱਕੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਧਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਵੋਟ ਬੈਂਕ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਥੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਵੇਂ ਸੂਤਰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਡਾਇਲਾਗ, ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ-ਪੱਖੀ ਨੀਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਧਰਨਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਸਥਿਰਤਾ, ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਨਸ਼ੇੜੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾਈਆਂ ਛੂਹਣ ਲਈ ਧਰਨਿਆਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਬਾਦੀ, ਇਸ ਦੀ ਉੱਤਮ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ, ਪਰ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੂਨ 84 ਦਾ ਖ਼ੂਨੀ ਘੱਲੂਘਾਰਾ

ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਕੈਰਵੇ
ਮੋ.98752-00097

ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਪਰੇ ਹਨ ਪਰ ਜੂਨ 1984 ਦਾ ਖ਼ੂਨੀ ਘੱਲੂਘਾਰਾ ਪਿਛਲੇ ਵਾਪਰੇ ਘੱਲੂਘਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ। ਇਹ ਖ਼ੂਨੀ ਹਮਲਾ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲਾ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਹੈ।

1 ਜੂਨ 1984 ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੌਜ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਚਸ਼ਮਦੀਦਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਦਰੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬੀ ਫਾਇਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਨੀਤੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸੀ। ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਫੈਲ ਗਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਮੁੱਚੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ।

2 ਜੂਨ ਨੂੰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਅਤੇ ਸੀਆਰਪੀਐਫ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸੱਤ ਫੌਜੀ ਡਵੀਜ਼ਨਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਸਖ਼ਤ ਕਰਫਿਊ ਨੇ ਰੇਲ ਅਤੇ ਸੜਕੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਮੇਤ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੈਸ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਰਾਤ 8:30 ਵਜੇ ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ 40 ਮਿੰਟ ਦਾ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ "ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਵਹਾਓ, ਨਫ਼ਰਤ ਤਿਆਗੋ" ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਉਲਟ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। 3 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜਾ ਸੀ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਸੰਗਤ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਆਈ ਸੀ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਕਰਫਿਊ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅੰਦਰ ਕੈਦ ਹੋ ਗਈ। ਕੋਈ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸਾਇਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਾਹੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ।

4 ਜੂਨ ਦੀ ਸਵੇਰ ਪੌਣੇ 5 ਵਜੇ, ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੰਬਾਂ ਦੀ ਵਰਖਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਸੰਗਤ ਦੇ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਬ ਗਏ। ਇੱਕ ਬੰਬ ਨੇ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੰਪਲੈਕਸ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਅਤੇ ਬੰਬਾਰੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੰਗਤ ਦਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗ ਗਿਆ।

5 ਜੂਨ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਗਹਿ ਗੱਚ ਲੜਾਈ ਹੋਈ। ਅੰਦਰੋਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਦੀਆਂ ਗੋਡਣੀਆਂ ਲਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੌਜ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਫੌਜ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਟੈਂਕ ਵਾੜ ਦਿੱਤੇ, ਮਰਿਆਦਾ ਦੀ ਰੱਜ ਕੇ ਉਲੰਘਣਾ ਹੋਈ। ਫੌਜ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਸੱਚਖੰਡ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈੱਡ ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਾਰੋਵਾਲ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ। ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗੀ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅੰਦਰ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਮੰਜ਼ਰ ਸੀ। 6 ਜੂਨ ਲੜਾਈ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਸੀ। ਫੌਜ ਨੇ ਟੈਂਕਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ। ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਭਿੰਡਰਾਂਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ, ਜਰਨਲ ਸੁਬੇਗ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਕਈ ਆਗੂ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ। ਪਰਿਕਰਮਾ ਅਤੇ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਲਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਬੰਬ ਨੇ ਪਰਿਕਰਮਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਚੀਥੜੇ ਉਡਾ ਦਿੱਤੇ। ਬਚੇ ਸਿੰਘ-ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

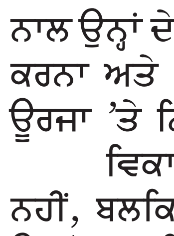
7 ਜੂਨ ਨੂੰ ਫੌਜ ਨੇ ਪਰਿਕਰਮਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਲਾਸ਼ਾਂ ਫੁਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ, ਬਦਬੂ ਫੈਲ ਗਈ। ਲਾਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਡੀਡੀਟੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਕੂੜਾ ਢੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਗੰਜ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕ ਸਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹਰ ਚਿਖਾ 'ਤੇ 15 ਦੇ ਕਰੀਬ ਲਾਸ਼ਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਹੁ ਰੀਤਾਂ ਦੇ ਅੱਗ ਲਗਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। 6 ਜੂਨ ਦਿਨ ਢਲਦੇ ਤੱਕ ਵੱਡੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਿੱਖ ਰੈਫਰੈਂਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੀ ਪਰ 7 ਜੂਨ ਤੜਕੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਭੇਤ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸੜੀ ਹੋਈ ਮਿਲੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਮੇਤ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਪਾਵਨ ਤੇ ਦੁਰਲੱਭ ਸਰੂਪਾਂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁੱਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

8 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਕਰਫਿਊ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਸੰਪਰਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਨੇ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਗਿਆਨੀ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੁੜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਸੰਗਤ ਲਈ ਭਾਵੁਕ ਪਲ ਸੀ।

9 ਜੂਨ ਨੂੰ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ। 365 ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੋਧਪੁਰ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 5 ਸਾਲ ਕੱਟੇ। ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਬੀਬੀਸੀ ਲੰਡਨ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਫਾਰਤਖਾਨਿਆਂ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਵਾਪਸ ਕੀਤਾ। ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਨੇ ਬਗਾਵਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਬੈਰਕਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵੱਲ ਵਧੇ। ਕਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ, ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

10 ਜੂਨ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋਇਆ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਪੀਣੀਆਂ ਬੰਦੂਕਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਈਆਂ। ਫੌਜ ਨੇ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ। ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਤਰਾਸਦੀ ਮੰਨਿਆ, ਜੋ ਨਾ ਭੁੱਲਣਯੋਗ, ਨਾ ਮੰਨਣਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾ ਬਖਸ਼ਣਯੋਗ ਹੈ।

ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕੀਤਾ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰੈਫਰੈਂਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਲੁੱਟੀ ਗਈ। ਸੰਗਤ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ, ਸਰੋਵਰ ਦਾ ਲਾਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਟੈਂਕਾਂ ਦੀ ਗੜਗੜਾਹਟ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਅਮਿੱਟ ਜ਼ਖ਼ਮ ਛੱਡ ਗਏ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਘੇਰਾਬੰਦੀ, ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਬਗਾਵਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵਿੰਕਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾ
9501477889

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਕੀਮਤ; ਇੱਕ ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਮੁਹਾਨੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਸਾਡਾ ਸੂਬਾ

ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਫਰੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵੇ (NFHS-F) ਦੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟਿਕ ਗਈਆਂ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇੰਨੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ, ਡਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਸੰਪਾਦਕ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਕੰਬ ਗਈ। ਮੈਂ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਦੁਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਸ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਗੱਭਰੂਆਂ ਅਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੱਜ ਬਦਲਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਘਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਗੜ੍ਹ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। "ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਲਾਹੇ ਦਾ, ਬਾਕੀ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹੇ ਦਾ" ਵਰਗੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਮਿਜਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਇਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਕੌਮੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਲੇਵਜੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਮੋਟਾਪਾ, ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ, ਤੰਬਾਕੂ-ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਝੱਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਖ਼ਮਿਆਜ਼ਾ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਭੁਗਤਣਗੀਆਂ।

ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧਦੇ ਕਦਮ : ਤਾਜ਼ਾ NFHS-F ਸਰਵੇ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੂਜੀ ਮਹਿਲਾ ਮੋਟਾਪੇ ਜਾਂ ਓਵਰਵੇਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। 15 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 44.7% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਓਵਰਵੇਟ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ NFHS-E ਵਿੱਚ 40.8% ਸੀ। ਇਹ ਦਰ ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਰਾਜਾਂ ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 37.5% ਮਰਦ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ 32.3% ਸਨ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟਾਪਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 42.8% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ 36.3% ਮਰਦ ਓਵਰਵੇਟ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਗੁਪਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਵਧਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀਆਂ 21.3% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ 22.3% ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਪਿਛਲੇ ਸਰਵੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 14.1% ਸੀ, ਜੋ ਹੁਣ ਵਧ ਕੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡ-ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘਿਉ-ਮੱਖਣ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ : ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ "Cilent Killer" ਯਾਨੀ ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 24.5% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ 26.3% ਮਰਦ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ 6.5% ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਇਹ 4.5% ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਹ ਦਰ 4.6% ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀ ਹੈ। ਸਰਵੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 12.8% ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 13.9% ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 22.9% ਮਰਦ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਮਿਲਾਵਟ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ : ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਿਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਲੱਗ ਗਈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਵਾਬ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕ ਰਹੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਲਵਾ ਬੈਲਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨਦੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰੇਨੀਅਮ, ਆਰਸੈਨਿਕ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਯੁਕਤ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਡੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਜਦੋਂ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਵਰ-ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਖਾਣਾ ਮਿਲਣਾ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਮੀਕਲ, ਯੂਰੀਆ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੇਆਮ ਵਿਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਮ ਆਇਲ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਮੀਕਲ ਵੇਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਕਾਰਬਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਹਿਰ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

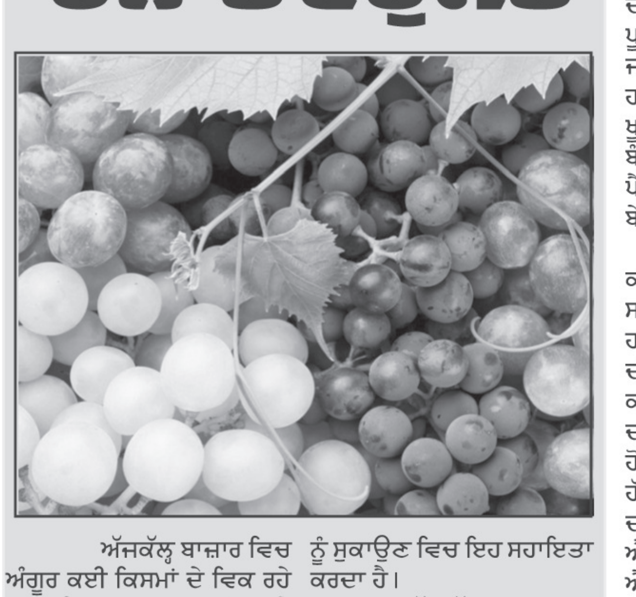
ਸਮਾਜਿਕ ਦਿਖਾਵਾ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੀ ਰੀਸ : ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕਲਚਰ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਨਕਲ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਿਯਮ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਣਾ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣਾ, ਪਾਰਟੀ ਕਲਚਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਲਸ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਆਹਾਂ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਖ਼ਰਚਾ ਕਰਨਾ, ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਜਾਣਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਕਿਰਨ : ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ NFHS-F ਸਰਵੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੁਣ 93.2% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਘਰੇਲੂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ 87.9% ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 72.6% ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਦ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵੀ 28.8% ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 11.6% ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇ 8.7% ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰਨ।

ਇਸ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਹੱਲ : ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਕੇਵਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ਾਰੂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚੀਨੀ-ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੀਜਾ, ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਵਟਖੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਦੇਸ਼-ਧ੍ਰੋਹ ਵਰਗੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ, 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਨਤੀਜਾ: ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅੰਕੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਗਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ, ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਅਸਲੀਅਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਬਲਕਿ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਸਾਡਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੌਤ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਮਿਲਾਵਟਖੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਉਸਦੀ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਓ, ਅੱਜ ਹੀ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਪੰਜਾਬ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਲਈਏ!

ਅੰਗੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੰਦਰੁਸਤ



ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਅੰਗੂਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੇ ਫਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਊ ਫਲ ਵੀ ਹੈ। ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਫਲ ਨੂੰ ਰਾਜਸੀ ਫਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਠੰਡਾ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਖਣਿਜ ਲਵਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਰਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਪ੍ਰਾਕਟੋਨ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਕਰਾਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਕੜਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ 'ਅੰਗੂਰ'।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਟਾਨਿਕ ਵਿਚ ਇਯ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਛਾਲੇ ਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋੜੇ-ਫਿਨਸੀਆਂ ਤੇ ਪੀਕ ਭਰੇ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਵਿਚ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਗਭੱਗ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਸਵੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਕੱਪ ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਅੰਗੂਰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅੰਗੂਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਘਟਣਾ, ਡਕਾਰ ਆਉਣੇ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਗੂਰ ਤੇ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅੰਗੂਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਕਿਆ ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੈਗੂਲਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਕੋਮਲ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਫਲ ਦਾ 75 ਫੀਸਦੀ ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ਾ ਅੰਗੂਰਾਂ ਵਿਚ 23 ਫੀਸਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, 1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਚਿਕਨਾਈ, 6 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, 18 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਫਾਸਫੋਰਸ, 150 ਯੂਨਿਟ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1, ਬੀ-2 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਹੁਣ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਸੰਭਵ

ਦਿਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਜਾਂ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਦੌਰੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਜਾਂ ਬੇਵਕਤ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅੰਗ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਵੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕਾਰਡੀਓਥੋਰੈਸਿਕ ਤੇ ਵੈਸਕਿਉਲਰ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਕੇ. ਕੇ. ਪਾਂਡੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦਰਦ (ਐਂਜਾਇਨਾ) ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐਂਜਾਇਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਜਾਇਨਾ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਗੈਂਗਰੀਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ 'ਗੈਂਗਰੀਨ' ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

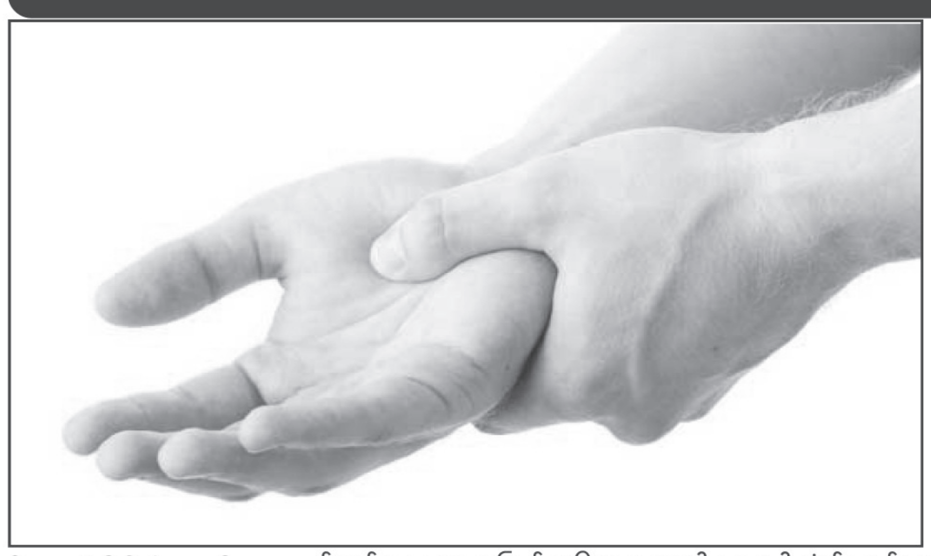
ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ (ਆਰਟਰੀ) ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਐਂਜਾਇਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਦਰਦ ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਂਜਾਇਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਰਦ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਐਂਜਾਇਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਰਬੀ, ਖੂਨ ਦਾ ਕਤਰਾ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦਾ ਐਂਜਾਇਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਰਥਾਤ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ 'ਨਿਕੋਟੀਨ' ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧਮਣੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਐਂਜਾਇਨਾ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕਿਊਲਰ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਐਂਜਾਇਨਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਬਾਜਾਏ ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕਿਉਲਰ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦਾ ਗੁਆਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਓ, ਜਿਥੇ ਡਾਪਲਰ ਸਟੱਡੀ ਈਡੋ ਕਾਰੀਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਐਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਡੀਓ ਵੈਸਕਿਉਲਰ ਸਰਜਨ ਦੀ 24 ਘੰਟੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



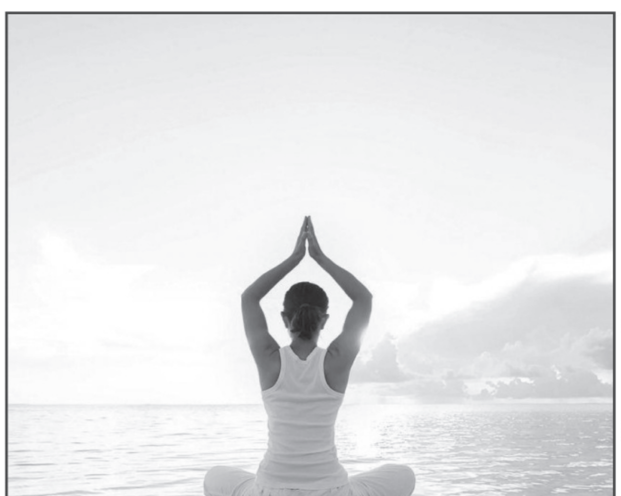
ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਐਂਜਾਇਨਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਥੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਜੰਮਣਾ ਹੈ ਵੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਐਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ ਵਰਗੇ ਆਧੁਨਿਕ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਟੈਸਟ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਉਪਾਅ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਧਮਣੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਵਰਗੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਲਈ ਬਨਾਵਟੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਯੁਕਤ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਗੈਂਗਰੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਨਾਵਟੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵੇਨਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਟਹਿਲੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੇ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਨਾਵਟੀ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਆਖਰ ਵਿਚ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

-ਡਾ. ਹਰਫੂਲ

ਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੇਟੇ ਦੀ ਚਾਹਤ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੀ ਧੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੁੱਤਰ ਲਈ ਵੱਧ ਚਾਹਤ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਬੱਚੀਆਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਟੱਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ 17 ਤੋਂ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀਆਂ 632 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 160 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਕਾਵਟ, ਅਪਰਾਧ ਬੋਧ ਅਤੇ ਘਾਤਮਘਾਤੀ ਖਿਆਲ ਆਉਣ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਗਏ।



ਅਸਲ ਵਿਚ ਯੋਗ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਮਹਿਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗੁਲਦਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕਮਿਕ ਇਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਗਰਤ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਸੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਸਟੇਮੈਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਮਲੀਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਮਾਨਵ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਯੋਗ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਤੀ ਜਿਵੇਂ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਆਦਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਅਥਵਾ ਸਥਾਨ ਦੀ ਮੰਗ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਯੋਗ

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਅਤੇ ਕਰਮਯੋਗ ਆਦਿ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਵਾਮ ਜਾਣੂੰ ਤਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰ ਚਰਚਾ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਝੱਲਣੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਯੋਗ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਮਹਿਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗੁਲਦਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕਮਿਕ ਇਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਗਠਤ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਸੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਸਟੇਮੈਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਮਲੀਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਮਾਨਵ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਯੋਗ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਤੀ ਜਿਵੇਂ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਨ, ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਆਦਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਅਥਵਾ ਸਥਾਨ ਦੀ ਮੰਗ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦਾਸ ਦਾ ਜ਼ਾਤੀ ਅਤੇ ਪੁਖਤਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਚਿਰ ਸਥਾਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਾਧਨਾਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਸੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਯੋਗਾ ਦਾ ਨਿਤਨੇਮ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੰਭਵ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਛੇ-ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਨਿਭਾਅ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਧਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਹਰ ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਧੀਵਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਨਵੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਧਾਨ ਉਪਰ ਚੰਗੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਪੈਥਾਲੋਜੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਜੋ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਦਕਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਵ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤਾਂ ਵਿਗੜ ਹੀ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੜੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਭੱਜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਰਥਾਤ ਧਰਤੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਸਥਾਪਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹਿ ਸਕਣਾ ਅਤੀ ਕਠਿਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ 'ਮੈਂ ਜਾਨਤਾ ਹੂੰ ਕਿ ਕਸ਼ਟ ਕਹਾਂ ਹੋਤਾ ਹੈ? ਮੁਝੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਆਪ ਗੀਤਾ ਕੋ ਅਧਿਕ ਸਮਝ ਪਾਏਂਗੇ ਯਦੀ ਆਪ ਕੀ ਭੁਜਾਓਂ ਤਥਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਓਂ ਮੇਂ ਅਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਗੀ। ਆਪ ਆਪਨੇ ਮੇਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਕੇ ਕਾਰਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੇ ਅਪੂਰਵ ਬੁੱਧੀ ਤਥਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੋ ਅਧਿਕ ਸਮਝੇਂਗੇ।

ਜਬ ਆਪ ਅਪਨੇ ਪੈਰੋਂ ਪਰ ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਂਗੇ ਤਥਾ ਅਪਨੇ ਆਪ ਕੋ ਪੁਰਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਂਗੇ।' ਸੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸਮੇਤ ਘੜੀ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਮੈਨਿਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਰੰਚਨਾ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ, ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ, ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਆਦਿ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਛੇੜ ਛਾੜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਚਾਲ ਦੇ ਉਖੜਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਭਿਅੰਕਰ ਅਪਰਾਧ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

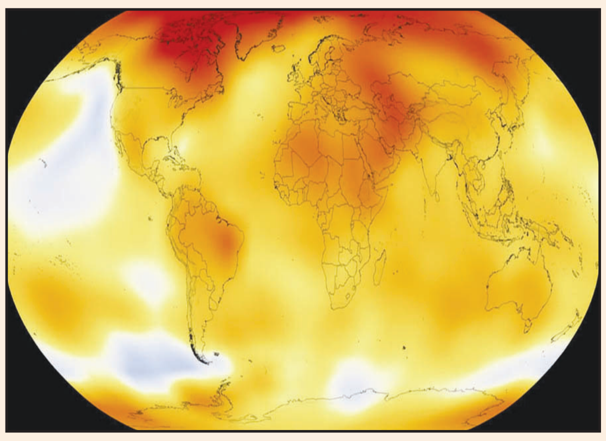
ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਇਤਨੀ ਜ਼ਾਲਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਮਾਨਵ ਲਈ ਮਾਨਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਮਾਨਵ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕਰਮ, ਨਿਤਨੇਮ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਨ-ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ।

ਉਕਤ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਯਮਤਾ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਸਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਰਵਿਨ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਅਲੰਕਾਰਕ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਿਕ ਤੱਤ ਉਭਾਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, 'ਪਸ਼ੂ ਚਰਦੇ ਹਨ ਮਨੁੱਖ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਖਾਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਸੋ ਮਾਨਵ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਧਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਗੈਸ (ਤੇਜ਼ਾਬ) ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਰਕਤ ਚਾਪ, ਟੈਨਸ਼ਨ, ਭੁੱਖ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਢੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਕੋਪ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਸੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਈਸਾ ਤੋਂ ਲੱਗਪੱਗ ਦੋ ਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਿ ਕਵੀ ਭਗਵਾਨ ਬਾਲਮੀਕਿ ਜੀ ਨੇ ਯੋਗਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਵਿਚ ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਝੁਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਇਸ ਆਧਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਚਿੰਦਰਭਵਾਨੰਦ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ 'ਸੰਪਰਕੋ ਸੇ ਉਤਪਨ ਦੁਖ ਸੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਨੇ ਕੋ ਯੋਗ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ।' ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਯੋਗ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਭਗਤੀ ਯੋਗ, ਗਿਆਨ ਯੋਗ, ਕਰਮ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਤਿਹਾਰ, ਧਾਰਣਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਸਹਿਤ ਰੇਚਕ-ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਕ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿਚੋਂ ਡਰ, ਭੈਅ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਕਾਹਲਪਣ, ਘ੍ਰਿਣਾ, ਕਰੋਧ ਆਦਿ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਸੋ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਹੀ ਸਮਝੀ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅਗੇਰੇ ਇਸ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧੀਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਡਾ. ਪੰਨਾ ਲਾਲ ਮੁਸਤਫਾਬਾਦੀ

ਅਜੇ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ... !

ਵਿਸ਼ਵ ਤਾਪਮਾਨ 'ਚ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ ਵਾਧੇ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ



ਜਨੇਵਾ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਵਿਸ਼ਵ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ ਰਿਕਾਰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। 'ਗਲੋਬਲ ਐਨੂਅਲ ਟੂ ਡੇਕੇਡਲ ਕਲਾਈਮੇਟ ਅਪਡੇਟ 2026-2035' ਨਾਮਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਰਕਟਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, 2026 ਤੋਂ 2030 ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਲਾਨਾ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ 1850-1900 ਦੇ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ 1.3 ਤੋਂ 1.9 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਾਲ 2024 ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਾਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੇਖਕ ਲਿਓਨ ਹਰਮਨਸਨ ਅਨੁਸਾਰ, 2026 ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਐਲ ਨੀਨੋ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 2027 ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ 1.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਪੈਰਿਸ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟੀਚਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (ਲੱਗਭਗ 20 ਸਾਲ) ਦੀ ਔਸਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪਹਿਲੂ ਆਰਕਟਿਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ, ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਕਟਿਕ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 1991-2020 ਦੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ 2.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧਾ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲੋਂ ਸਾਢੇ 3 ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਤੇ 13 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਅ ਪਾਰਿਖ ਨੇ ਰਚਿਆ ਇਤਿਹਾਸ, ਬਣਿਆ 'ਸਪੈਲਿੰਗ ਬੀ' ਚੈਂਪੀਅਨ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਲੋਹਾ ਮਨਵਾਇਆ ਹੈ। ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਦੇ 14 ਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਸ਼੍ਰੇਅ ਪਾਰਿਖ ਨੇ ਵੱਕਾਰੀ 'ਸਕ੍ਰਿਪਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੈਲਿੰਗ ਬੀ 2026' ਦਾ ਖ਼ਿਤਾਬ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਅ ਨੇ ਨਿਊ ਜਰਸੀ ਦੇ ਈਸ਼ਾਨ ਗੁਪਤਾ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਸੀ। ਨਿਰਣਾਇਕ 'ਸਪੈਲ-ਔਫ਼' ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਅ ਅਤੇ ਈਸ਼ਾਨ ਨੂੰ 90 ਸੰਕਿਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਪੈਲਿੰਗ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਸ਼੍ਰੇਅ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ 90 ਸੰਕਿਟਾਂ ਵਿੱਚ 32 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਸਪੈਲਿੰਗ ਦੱਸੇ, ਜਦਕਿ ਈਸ਼ਾਨ 25 ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਸਹੀ ਦੱਸ ਸਕੇ। ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਮ 'ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਅ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ।

ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਬੌਛਾਰ -ਇਸ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੇਅ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੋਹਫ਼ੇ ਮਿਲੇ ਹਨ :

-50,000 ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ (ਲੱਗਭਗ 41.5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ) ਨਕਦ ਇਨਾਮ।

-ਪ੍ਰਸਿੱਧ 'ਸਕ੍ਰਿਪਸ ਕੱਪ' ਅਤੇ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਮੈਡਲ।

-ਮੇਰੀਅਮ-ਵੈਬਸਟਰ ਵਲੋਂ 2,500 ਡਾਲਰ ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਵਲੋਂ 1,000 ਡਾਲਰ ਦਾ ਫਲਾਈਟ ਕ੍ਰੈਡਿਟ।

-ਐਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਬ੍ਰਿਟੈਨਿਕਾ ਵਲੋਂ ਕੀਮਤੀ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕਾਂ।

ਸ਼੍ਰੇਅ ਨੂੰ ਇਹ ਜਿੱਤ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਉਹ 89ਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਲ 2024 ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਉਹ 2026 ਵਿੱਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣ ਕੇ ਉੱਭਰਿਆ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਡੀ.ਏ.ਆਰ. ਕੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇਸ 3 ਦਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਰੇ 50 ਰਾਜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੇਡਾ, ਘਾਨਾ, ਨਾਈਜੀਰੀਆ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ 247 ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਫਾਈਨਲ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 9 ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀ ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਰਜੀਆ ਦਾ 12 ਸਾਲਾ ਸਰਵ ਧਾਰਵਾਨੇ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਕ੍ਰਿਪਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੈਲਿੰਗ ਬੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਕਾਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤਕ ਦੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੈਲਿੰਗ ਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਵੋਕੈਬੁਲਰੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

'ਸਾਡੇ ਕੋਲ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੂਟਰ.....' !

ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਚੁਣੌਤੀ

ਓਟਾਵਾ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਵੱਡਾ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਖ਼ੁਲਾਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀਤੇ ਸਾਲ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਨੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੂਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਗੈਂਗ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨੂੰ 'ਟੈਕਸ' ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਦੇਸ਼ -ਨਿਕਾਲੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਚਿੱਠੀ 13 ਅਗਸਤ, 2025 ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ। ਚਿੱਠੀ ਵਿੱਚ ਗੈਂਗ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨੂੰ 'ਟੈਕਸ' ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੈਂਗ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵ੍ਹਟਸਐੱਪ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੇਵਿਨ ਸੇਂਟ ਲੁਈਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਆਏ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਆਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਰਕਮ ਦੇ ਕੇ ਫਾਇਰਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰੌਤੀ ਮੰਗਣ ਵੇਲੇ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਅਤੇ ਗੋਲਡੀ ਬਰਾੜ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੁਲੀਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋਰਾ ਸਿੱਧੂ ਨਾਂ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਆਪਰੇਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਦਾ ਜਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਅਲਬਰਟਾ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਤਕ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਂਗ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਹਥਿਆਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰਦਾਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੀ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾੜਕੂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਫਿਰੌਤੀ ਅਤੇ ਗੈਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ 446 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। 118 ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੇਸ਼- ਨਿਕਾਲੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। 55 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਭਿਆਨਕ ਹਾਦਸਾ, ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਬਸ ਨੇ 6 ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰੀ ਟੱਕਰ, 5 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਸਟੈਫੋਰਡ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਰਜੀਨੀਆ ਸੂਬੇ 'ਚ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਸ ਨੇ ਕਈ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਟੱਕਰ 'ਚ 5 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਸ ਡਰਾਇਵਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪੁਲੀਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਘਟਨਾ ਸਟੈਫੋਰਡ ਕਾਊਂਟੀ 'ਚ ਕਵਾਂਟਿਕੋ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੰਟਰਸਟੇਟ 95 ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਰਾਤ ਤਕਰੀਬਨ 2:35 ਵਜੇ ਵਾਪਰੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਸਤੇ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਕਾਰਨ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਰਹੇ ਛੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਬੱਸ 'ਚ ਤਕਰੀਬਨ 34 ਯਾਤਰੀ ਸਵਾਰ ਸਨ। ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ 5 ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਾਂ 'ਚ ਸਵਾਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਨੇ ਟੱਕਰ ਮਾਰੀ ਸੀ। ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ 'ਚੋਂ 4 ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਕਾਰ 'ਚ ਸਵਾਰ ਸਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਚਾਰੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਮੈਸਾਚਿਊਸਟਸ ਦੇ ਗ੍ਰੀਨਫੀਲਡ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਿਮਿਤਰੀ ਅਤੇ ਏਕਾਤੇਰੀਨਾ ਡੋਨਸੇਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਐਮੀਲੀ (13 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਮਾਰਕ (7 ਸਾਲ) ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੰਜਵੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵੌਰਸੇਸਟਰ, ਮੈਸਾਚਿਊਸਟਸ ਦੀ ਇੱਕ 25 ਸਾਲਾ ਮਹਿਲਾ ਸੀ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 44 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 3 ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਜੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬੱਸ ਦਾ ਡਰਾਇਵਰ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਜ਼ੇਰੇ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਸੰਘੀ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁੱਖਦ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਦਾ ਚਾਕੂ ਮਾਰ ਕੇ ਕਤਲ ! ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੀ ਗਈ ਸੀ ਵਿਦੇਸ਼

ਟੋਰਾਂਟੋ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਭਾਰਤੀ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖ਼ਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਵੱਡੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਟੌਰਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਇੱਕ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ ਦੀ ਵਾਰਦਾਤ ਦੌਰਾਨ 24 ਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਵਿੱਦਿਆਰਥਣ ਵਿਧੀ ਮੇਘਾ ਦਾ ਚਾਕੂ ਮਾਰ ਕੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ।

ਟੌਰਂਟੋ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਘਟਨਾ ਦੇਰ ਰਾਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਵਿਧੀ ਮੇਘਾ ਆਪਣੀ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਸਬਵੇਅ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਰਸਤੇ 'ਚ ਇੱਕ ਅਣਪਛਾਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਬੈਗ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਖੋਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਵਿਧੀ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਲੁਟੇਰੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੇ।

ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਲੱਥਪੱਥ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ।

ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿੱਦਿਆਰਥਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਮੇਘਾ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੀ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੀ ਸੇਨੇਕਾ ਕਾਲਜ 'ਚ 'ਬਿਜ਼ਨੈੱਸ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ' ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਸੀ। ਵਿਧੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਭਾਰਤ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਦਿਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਫੁਟੇਜ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਮੁਤਾਬਕ ਹਮਲਾਵਰ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ ਨਸ਼ੇੜੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਔਟਵਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਇਸ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਨਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ, ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਲਾਈਫ਼ ਸਟਾਈਲ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਖ਼ਰਚ

ਲੰਡਨ/ਨਿਊਯੌਰਕ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਲਾਈਫ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਾਰ, ਪੱਬ ਅਤੇ ਨਾਈਟ ਕਲੱਬਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਜਿੰਮ, ਰਨ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਨਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਹੱਬ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ, ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜੈਨ-ਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਿਲੇਨੀਅਲ ਵਰਗ ਹੁਣ ਨਾਈਟ ਲਾਈਫ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜਿਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੈ।

ਜਿੰਮ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਜਿੰਮ ਅਤੇ ਬੁਟੀਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਸਟੂਡੀਓ ਹੁਣ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰਨ ਕਲੱਬ, ਯੋਗਾ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਫਿਟਨੈੱਸ ਕਲਾਸਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਫਿਟਨੈੱਸ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਖਰਚ

ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਫਿਟਨੈੱਸ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਜਿੰਮ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਸਾਲਾਨਾ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੁਟੀਕ ਫਿਟਨੈੱਸ ਸਟੂਡੀਓ ਦੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਦੀ ਫੀਸ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਵੀ ਵੱਡਾ ਅਸਰ

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਟਿਕਟੌਕ ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਕੰਟੈਂਟ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਫਿਟਨੈੱਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲਾਈਫ਼ ਸਟਾਈਲ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਫਿਟਨੈੱਸ ਇੰਡਸਟਰੀ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਦਿੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਆਧਾਰਤ ਫਿਟਨੈੱਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਟਨੈੱਸ ਕਲੱਬ ਹੁਣ ਬਰਥ-ਡੇਅ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਈਵੈਂਟਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਟਰੰਪ ਦੀ ਹੈੱਲਥ ਰਿਪੋਰਟ ਆਈ ਸਾਹਮਣੇ, ਡਾਕਟਰ ਬੋਲੇ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਜਨਤਕ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪੱਧਰ 'ਬਿਹਤਰੀਨ' ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਕਮਾਂਡਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਕੈਪਟਨ ਸੀਨ ਪੀ. ਬਾਰਬਾਬੇਲਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ 26 ਮਈ, 2026 ਨੂੰ 'ਵਾਲਟਰ ਗੀਡ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮਿਲਟਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ' ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ 22 ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਦੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਖੁਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਜੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੁਰਾਣੀ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਅਗਾਮੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਤੇ ਰੂਸੀ ਫੋਰਸਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਬੰਧੀ ਯੂ.ਐੱਨ. ਦੀ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ

ਜਨੇਵਾ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਤੇ ਰੂਸੀ ਫੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਰਾਇਲ ਵਲੋਂ ਫ਼ਲਸਤੀਨੀ ਕੈਦੀਆਂ ਨਾਲ ਕਥਿਤ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਜ਼ਰਾਇਲ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ 35 ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ 12 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ 77 ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ 2024 ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ 2025 ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਰੂਸ ਦੀਆਂ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਤੇ ਸੁਰੱਖ਼ਿਆ ਫੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਜੰਗੀ ਬੰਦੀਆਂ ਤੇ ਆਮ ਕੈਦੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਸਾਲ 2025 ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਰਾਇਲ ਦੀ ਫ਼ੌਜ ਤੇ ਸੁਰੱਖ਼ਿਆ ਫੋਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਮਾਸ ਦੇ ਲੜਾਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਮਾਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 7 ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਜਨਰਲ ਐਂਟੋਨੀਓ ਗੁਟਾਰੇਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਰੂਸ ਤੇ ਇਜ਼ਰਾਇਲ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਮਾਂ ਨੇ ਵੀ ਤੋੜਿਆ ਦਮ, ਹੈਲੀ.ਫੈਕਸ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕੀਤੀ ਪੁਸ਼ਟੀ

ਵੈਨਕੂਵਰ, 31 ਮਈ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ) : ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹੈਲੀਫ਼ੈਕਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਿਲ ਦਹਿਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੁੱਖਦਾਈ ਮੋੜ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ 23 ਸਾਲਾ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਹ.ਫ਼ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਲਾ ਉਸ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਛਲੇ ਹ.ਫ਼ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖੋਜ ਅਭਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਹੈਲੀਫ਼ੈਕਸ ਨੇੜਲੇ ਇੱਕ ਜੰਗਲਾਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੈਲੀਫ਼ੈਕਸ ਪੁਲੀਸ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।