

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Since April 2005

Editor : Sharanjit Singh Thind

Vol. 15 Issue 27 FRIDAY, OCTOBER 14, TO OCTOBER 20, 2022 WWW.PUNJABI DUNIYA.COM

Published Weekly from New York

ਐਸਵਾਈਐੱਲ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਵਿਵਾਦ 'ਚ ਪੰਜ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਮੌੜ ਆਏ

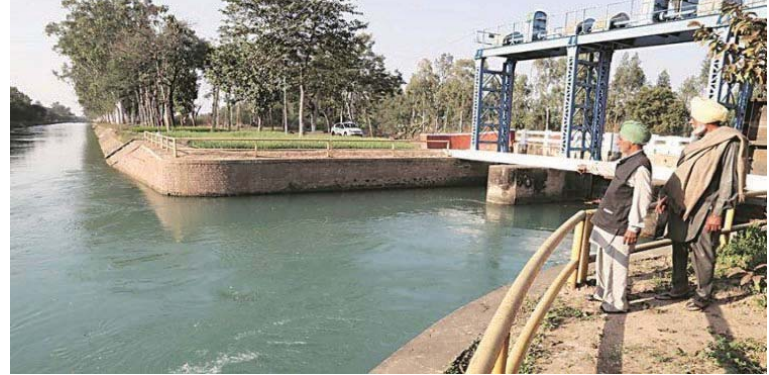
ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪੋਤੇ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖੂਨ ਡੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਗਈਆਂ। ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਅਰਵਿੰਦ ਕੌਰ ਬੋਲਦੇ-ਬੋਲਦੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 23 ਜੁਲਾਈ 1990 ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਐਲਾਨ ਉੱਪਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਪੀਜੀਆਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਐਮਐਲ ਸੇਖੜੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਚੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸੇਖੜੀ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਚੀਫ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਨ ਅਤੇ ਐਲਾਨ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਐਸ ਕੇ ਗੋਇਲ ਇਸ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। 1990 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਰੁਕ ਗਈ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਚਰਚਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਬੈਠਕਾਂ, ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਵਾਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕੀ।



ਮਸਲਾ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਦੋਵੇਂ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜਲ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ ਬੈਠਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਨੋਹਰ ਲਾਲ ਖੱਟੜ ਵਿਚਕਾਰ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਬੈਠਕ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। 6 ਸਤੰਬਰ 2022 ਨੂੰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਕ ਕਰਕੇ ਕੇ

‘ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ’ ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦਾ ਵਿਵਾਦ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਹਿਰ ਦਾ ਮੰਤਵ ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਯਮੁਨਾ ਨਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸੀ।



214 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਇਸ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ 122 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਿੰਮੇ ਸੀ ਅਤੇ 92 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹਰਿਆਣਾ ਨੇ ਕਰਨੀ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਡਸ ਵਾਟਰ ਟਰੀਟੀ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸਤਲੁਜ, ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੱਕ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ। ਦੇਸ ਦੀ ਵੰਡ ਸਮੇਂ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਉਪਰ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

1955 ਵਿੱਚ ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਨਦੀ ਵਿੱਚ 15.85 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਸੀ। ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਰਾਵੀ ਦਾ 7.20 ਐੱਮ ਐਫ ਪਾਣੀ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ, 8 ਐੱਮ ਐਫ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ। 10.65 ਐੱਮ ਐਫ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਵਿਵਾਦ

1966 ਵੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਬਣਨ ਤੋਂ

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ?

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲ ਸਕਤੀ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਬੁਲਾਈ ਗਈ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਇਸ ਬੈਂਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਜਸਟਿਸ ਸੰਜੇ ਕਿਸ਼ਨ ਕੌਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜਸਟਿਸ ਕੌਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 15 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ (ਏਜੀ) ਕੇ ਕੇ ਵੇਣੂਗੋਪਾਲ ਨੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਯੂਓਆਈ) ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪੱਤਰ ਲਿਖੇ ਸਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੰਡ ਵਿਵਾਦ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਸਵਾਈਐੱਲ- ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਆਂਧਰਾ, ਤੇਲੰਗਾਨਾ, ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ, ਉੜੀਸਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਦਾਵਰੀ ਪੋਲਾਵਰਮ ਬੈਰਾਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਅੱਜ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਕਈ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆੜੇ ਹੱਥੀਂ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਪਹਿਲਾਂ 7.2 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ। ਹਰਿਆਣਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੇ ਵੀ 4.8 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਰੱਖੀ।

ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 2022 ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੀ ਇਸ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਹੋਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਹੈ।

‘ਪਾਣੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਲੜਾਈ ਸਿਰਫ ਰਾਜਨੀਤਕ ਮੁੱਦਾ’ 1990 ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਐਲਾਨ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੋ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੇਟਾ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗੁਰਨੇ ਅਤੇ ਬੇਟੀ ਦਿਵਿਆ ਗੁਰਨੇ ਸਾਮਿਲ ਹੈ, ਅੱਜ ਵੀ ਉਸੇ ਘਰ ‘ਅਵਤਾਰਸੀਸ’ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਐਲਾਨ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਅਰਵਿੰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕਲੌਤੀ ਬੇਟੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜੇਕਰ ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪੋਤੇ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਕੈਪਟਨ (ਰਿਟਾਇਰਡ) ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗੁਰਨੇ ਨੇ 1990 ਦੀ ਉਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ, “ਮੈਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਹੱਦ ‘ਤੇ ਤਾਇਨਾਤ ਸੀ। ਖਬਰ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਮੈਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਆਖਰੀ ਰਸਮਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਹਰਿਆਣਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਲੜਾਈ ਸਿਰਫ ਰਾਜਨੀਤਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਭੁਗਤਿਆ ਹੈ।



Insurance

Tel : 516 NLIGHT 8 (516 654 4488)

ਐਸਵਾਈਐਲ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਵਿਵਾਦ 'ਚ ਪੰਜ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਮੌੜ ਆਏ

ਕਤਲ, ਹਿੰਸਾ, ਮੋਰਚੇ, ਅਸਤੀਫੇ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ - ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ
 1976 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦੋਵਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ 3.5-3.5 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 0.2 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਗਿਆ। 1978 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਮੀਨ ਐਕੁਆਇਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 5300 ਏਕੜ ਜਮੀਨ ਐਕੁਆਇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।
 1980- ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ 92 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਨਹਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਗਈ।
 1981- ਕੇਂਦਰ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕੇਸ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਏ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ 3.5 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 4.22 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
 1982- ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਵੱਲੋਂ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਰਸਮੀ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਕਪੂਰੀ ਪਿੰਡ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਪੂਰੀ ਵਿਖੇ ਮੋਰਚਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ।
 1982 ਵਿੱਚ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਧਰਮ ਯੁੱਧ ਮੋਰਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।
 ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਪੂਰੀ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅਤੇ ਫੇਰ ਦਿੱਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ।
 1985 ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਲੌਂਗੋਵਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ

ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸੀ।
 ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਲੌਂਗੋਵਾਲ ਦਾ ਖਾੜਕੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
 1986- ਰਾਵੀ ਬਿਆਸ ਵਾਟਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ 1981 ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।
 ਇਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।
 ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਕੋਲ 3.83 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
 ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਨਾਲਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਨ।
 ਸੂਬੇ ਨੇ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। 1982 ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।
 1990- ਇਸ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਚੀਫ ਇੰਜਨੀਅਰ ਐਮਐੱਲ ਸੇਖੜੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਇੰਜਨੀਅਰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਔਲਖ ਉਪਰ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।
 ਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ 35 ਮਜਦੂਰਾਂ ਦਾ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
 ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
 1996- ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਰੁਖ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
 2002- ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।
 ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਸਾਲ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵੀ ਸਨ।
 ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਰਿਵੀਊ

ਪਟੀਸ਼ਨ ਪਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਰਿਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
 2003- ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਰੁਖ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਕੋਲ ਹੁਣ ਹਰਿਆਣਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।
 2004- ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਅਪੀਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨਹਿਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।
 ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਕੇ ਸੀਪੀਡਬਲਯੂਡੀ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੀਤੀ।
 2004 ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁਲਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ 'ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਆਫ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਐਕਟ' ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਨ।
 ਇਸ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਗੁਆਂਢੀ ਸੂਬਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
 2004 ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ।
 2016- ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਮੁੜ ਸੁਣਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
 ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ-ਭਾਜਪਾ ਗਠਬੰਧਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਸਰਬਸੋਮਤੀ ਨਾਲ ਮਾਰਚ 2016 ਵਿੱਚ 'ਪੰਜਾਬ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਕਨਾਲ ਲੈਂਡ ਬਿਲ' ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।
 ਇਸ ਬਿਲ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਐਕੁਆਇਰ ਕੀਤੀ ਜਮੀਨ ਨੂੰ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਖੀ ਗਈ।
 ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
 ਨਵੰਬਰ 2016 ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ 2004

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ 'ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਆਫ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਐਕਟ' ਗੈਰਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੀ।
 ਉਧਰ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਤੋਂ ਅਤੇ 42 ਕਾਂਗਰਸੀ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਤੋਂ ਐਸਵਾਈਐਲ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।
 ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2017 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲੜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਵੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਕਪੂਰੀ ਪਿੰਡ ਵਿਖੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।
 ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਆਈ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਉੱਪਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਖੀ।
 ਤਕਰੀਬਨ 5300 ਏਕੜ ਜਮੀਨ ਨੂੰ ਐਕੁਆਇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੋ 1977 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੀਤੀ।
 2017- ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਨਹਿਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਵਾਸਤੇ 100 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ ਗਏ। ਨਹਿਰ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।
 ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਇਸੇ ਸਾਲ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।
 ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੋਕ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਭੈ ਚੌਟਾਲਾ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ।
 2020- ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤਿੰਨੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ।
 ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਜਲ ਸਕਤੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਬੈਠਕਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।


ਨਵੰਬਰ 2022 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਓ
ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਨਪੁੱਟ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਸਲੀ ਨਿਆਂ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਤਿੰਨ ਬੈਲਟ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।


ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਪਲਟੋ

- ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵਿਵਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦਫਤਰ, ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰੋ
- ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਅਸਲ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਮਾਪੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵੋਟਿੰਗ: ਅਕਤੂਬਰ 29 | ਚੋਣ ਦਾ ਦਿਨ: ਨਵੰਬਰ 8



ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ,
[NYC.gov/racialjustice](https://nyc.gov/racialjustice) 'ਤੇ ਜਾਓ





ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪੈਸਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਉੱਡਿਆ

ਵਧੀਆ ਲਾਈਫ ਸਟਾਇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁਣ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੂਬੇ ਦੇ 1.5 ਲੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਈਟੀ ਤੇ ਹੋਟਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਖਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਈਟੀ ਵਿਚ 21.25% ਹੋਟਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ 21.25%, ਪ੍ਰੋਡੈਕਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ 12.5%, ਬਿਜਨੈਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਚ 11.25%, ਫਾਇਨਾਂਸ ਵਿਚ 13.75%, ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸ ਵਿਚ 0.6.25%, ਐਮਬੀਏ ਵਿਚ 0.3.75%। ਔਸਤਨ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਲਗਪਗ 15 ਤੋਂ 22 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਖਰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਸਾਲ ਸੂਬੇ ਤੋਂ 48 ਹਜ਼ਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਾਪੇ ਫੀਸਾਂ ਵਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ 28,500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਬਜਟ (ਸਾਲ 2019-20 ਲਈ 1,58,493 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ) ਦਾ 19 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਆਬਾ ਤੇ ਮਾਲਵਾ ਦੇ 100 ਕਾਨੂੰਨੀ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ, ਆਈਲੈਟ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਾਈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਥੋਂ ਦੇ 75 ਫੀਸਦੀ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12ਵੀਂ ਮਗਰੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਸੈਟਲ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੂਬੇ ਦੇ 80 ਫੀਸਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਪੀਆਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਬਣਾਈ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਲਾਈਫ ਸਟਾਇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਇਕ

ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਇਕ ਮਹਿੰਗਾ ਸੌਦਾ ਹੈ। ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਦਿ। ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਜਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਜਾਬ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦਸ ਤੋਂ ਵੀਹ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਆਈਲੈਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸੌ ਕਰੋੜ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਲੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਆਈਲੈਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਫੀਸ 15 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੇ ਬੈਂਡ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆ ਵਿਚ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁਣ ਕਾਲਜ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹੀ ਪੰਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਕਸਬੇ ਤੇ ਵੱਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਆਈਲੈਟਸ ਸੈਂਟਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਫੀਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਰੀ, ਡੇਲਟਾ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਟੋਰਾਂਟੋ, ਓਨਟਾਰੀਓ, ਮਿਸੀਗਾਗਾ, ਮਾਲਟਨ ਆਦਿ ਅਲਬਰਟਾ

ਰਾਜ ਦੇ ਐਡਮਿਟਨ, ਕੈਲਗਰੀ, ਕਿਊਬਿਕ ਰਾਜ ਦੇ ਮੌਂਟੀਰੀਆਲ ਦੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਧਾਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 21 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ੀ ਰਾਜ ਦੇ ਐਡਮਿਟਨ, ਕੈਲਗਰੀ, ਕਿਊਬਿਕ ਰਾਜ ਦੇ ਮੌਂਟੀਰੀਆਲ ਦੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਧਾਕ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 21 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ੀ ਵਿੱਚ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦਵਾਰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਊ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਜਗਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ 'ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੂਡੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ

ਕਥਿਤ ਉੱਚਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਭਾਰੀ ਫੀਸਾਂ ਵਸੂਲੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਪੀਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਪਗ ਤਿੰਨ-ਗੁਣਾ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਠੱਗ ਏਜੰਟਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਉਹ ਹੋਰ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਹੋਣਾ ਦਾ ਸੁਫਨਾ ਨਾ ਟੁੱਟੇ ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਡਰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ 3.4 ਗੁਣਾ ਵਧੇਰੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫੀਸ ਲਗਪਗ ਦੁੱਗਣੀ ਹੈ। ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਦੁਬਾਅ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਮੌਸਮ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਫਬਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਨਫੀ 20 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਨਫੀ 40 ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਘਰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ

ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 20 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚੋਂ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿਜਨੈਸ ਅਦਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਡਾਲਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੀਆਰ ਵਾਸਤੇ ਪੀਐੱਨਪੀ ਤੇ ਐੱਲਐੱਮਆਈਏ ਸ਼ੁਰੂ ਆਮ ਵਿਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਇਹ ਸੌਦਾ 10 ਕੁ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਕੀਮਤ 40-50 ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਅੱਪੜ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਜ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਰੇਟ ਵੀ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ. ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਾਪੇ ਫੀਸਾਂ ਵਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ 28,500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਬਜਟ (ਸਾਲ 2019-20 ਲਈ 1,58,493 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ) ਦਾ 19 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਆਬਾ ਤੇ ਮਾਲਵਾ ਦੇ 100 ਕਾਨੂੰਨੀ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ, ਆਈਲੈਟ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਾਈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਥੋਂ ਦੇ 75 ਫੀਸਦੀ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12ਵੀਂ ਮਗਰੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਸੈਟਲ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹਨ।



ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

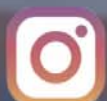
PUNJABI DUNIYA

ਪਿਛਲੇ 13 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ
ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ ਮੀਡੀਆ ਹਾਊਸ
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦਿੱਤੇ
ਪਿਆਰ ਲਈ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ
ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ
ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ
ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ
ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ,
ਸੋ ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

www.punjabiduniya.com

Phone: 917 612 3158 TelFax : 516 342 1076

P.O Box 7005 Hicksville New York 11801



Thinking of Buying/Selling ?



WINZONE REALTY INC.



Baldev Singh

Associate Broker/Notary Public

146-20 34 av. Flushing NY 11354

Cell : 917-224-7395

Email : josanbaldev@yahoo.com

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ PUNJABI DUNIYA Weekly

Since April 2005 Editor: Sharnjit Singh Thind Vol. 14 Issue 15 Wednesday 02 Jan to 08 Jan, 2019 www.PUNJABI.DUNIYA.com Published Weekly from New York

ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰਨ ਲਈ ਖਰਚੇ 27000 ਕਰੋੜ

ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰਨ ਲਈ ਖਰਚੇ 27,000 ਕਰੋੜ... ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਹੀ: ਸ਼ਰਦ ਅਗਰਵਾਲ ਇਸ ਸਾਲ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਖੇਡ ਮੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾ ਰੁੱਝੇ ਹਨ।

ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਚਾ-ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ ਜੇਲ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ

ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਚਾ-ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ ਜੇਲ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ... ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਮੌਕੇ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜ ਨੇ ਬੱਬ ਦਾ ਟਵੀਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਗੀ ਮੁਆਫ਼ੀ

Insurance Business, Liability, Disability, Workers Property & Casualty Comp., E & O, Auto, Home, 917-612-3158 www.whitestonecorpusa.com

WE THANK OUR CUSTOMERS FOR THEIR TRUST & LOYALTY 26 YEARS OF EXCELLENT CUSTOMER SERVICE INDOUS EXPRESS, INC HICKSVILLE, NEW YORK WORLDWIDE COURIER FREIGHT-FORWARDER DOMESTIC & LOCAL DELIVERY CALL US AT: 212-447-5720 or FAX 516-932-3750 ALTERNATE NUMBER: 347-538-7041 OR EMAIL US: INDOUSEXPRESS@GMAIL.COM www.indousexpress.com GREAT SERVICE, 7 DAYS A WEEK, 365 DAYS A YEAR! CALL ABOUT OUR SPECIAL RATES TO INDIA/WORLDWIDE

BEWARE OF SCAMS AND FRAUD SCHEMES

The Office of Inspector General recognizes that we are facing unprecedented times and is alerting the public about potential fraud schemes related to economic stimulus programs offered by the U.S. Small Business Administration in response to the Novel Coronavirus Pandemic (COVID-19).

Grants: SBA does not initiate contact on either 7a or Disaster loans or grants. Loans: If you are contacted by someone promising to get approval of an SBA loan... Phishing: Look out for phishing attacks/scams utilizing the SBA logo.

Report any suspected fraud to OIG's Hotline at 800-767-0385 or online at, https://www.sba.gov/about-sba/oversight-advocacy/office-inspector-general/office-inspector-general-hotline.



ਕੁਦਰਤੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਨੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨੈਚੂਰਲ ਸ਼ੂਗਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਹਾਰਵਰਡ ਟੀ. ਐੱਚ. ਚੈਨ ਸਕੂਲ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ' ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 10 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਦੇ ਡਾਟੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਇਸ ਸਟੱਡੀ 'ਚ ਬੀਤੇ 22 ਤੋਂ 26 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦੇ ਡਾਟੇ ਦੀਆਂ 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨਰਸਿਜ਼ ਹੈਲਥ ਸਟੱਡੀ, ਦਿ ਨਰਸਿਜ਼ ਹੈਲਥ ਸਟੱਡੀ 2 ਅਤੇ ਦਿ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਸ ਫਾਲੋਅਪ ਸਟੱਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ 1.92 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕੈਲਕੁਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਿਠੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿੰਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੈਚੂਰਲ ਜੂਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰੋ ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੈਚੂਰਲ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੈਚੂਰਲ ਜੂਸ 'ਚ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੌਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਨ 'ਚ ਬੇਹੱਦ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਲੈਕ ਟੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਬਲੈਕ ਟੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਬਲੈਕ ਟੀ 'ਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਖੂਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਰਮਲ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟਿਕ ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਕ ਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਬਲੈਕ ਟੀ ਨੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੰਡ ਅਤੇ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਸਵੀਟਨਰ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸਟੱਡੀ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਡਿੱਕਸ ਜਿਵੇਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਚ ਟਾਈਪ-2

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਸਟੱਡੀ ਨੂੰ 'ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੋਅਰ' ਨਾਂ ਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੱਡੀ ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਡਾਇਟ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿਕ, ਜਿਸ 'ਚ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿੱਠੀਆਂ

ਸਰਵਾਈਕਲ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਸਮਾਰਟ ਗੈਜੇਟ ਅੱਜ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅਧੂਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਵੱਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਬਾਇਲ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਮਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਚ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਫਦਰਗੰਜ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਿਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਲੋਂ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਰਿਸਰਚ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਸਰਚ 'ਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ 60 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਮਸਕੂਲੋਸਕੇਲਟਨ ਡਿਸਆਰਡਰ ਭਾਵ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਸਨ। ਗੈਜੇਟ ਦੀ ਗਲਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰਿਸਰਚ 200 ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ 54 ਫੀਸਦੀ ਨੂੰ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੀ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਡਿਸਪਲੇ ਨੂੰ 60 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਦਨ ਮੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਇਹ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿੱਝ ਕਰੀਏ ਬਚਾਅ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਹੀ ਇਸ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
2. ਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸਾ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਈਅਰਫੋਨ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਗੀ ਅਜਵਾਇਨ



ਦਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਜਵਾਇਨ ਜਿਥੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਧਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਅਜਵਾਇਨ ਲੀਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਦਾ ਵੀ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਵਾਇਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰ ਘਟਾਓ
ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕ ਚਮਚ ਅਜਵਾਇਨ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਬੁਸਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫੈਟ ਬਰਨ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦਿਲ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਸਿਹਤਮੰਦ
ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਗੈਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਵਾਇਨ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਪੇਟ 'ਚ ਕੀੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਵਾਇਨ 'ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਕਰੇ ਦੂਰ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ 'ਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਯਮਿਤ ਪੀਰੀਅਡਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪੀਰੀਅਡਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪੀਰੀਅਡਸ ਰੈਗੂਲਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਹ ਮਹਾਵਾਰੀ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੀਵਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
ਲੀਵਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ ਆਪਸ 'ਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਓ।

ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
ਅਜਵਾਇਨ ਦੇ ਰਸ 'ਚ 2 ਚੁਟਕੀ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ
ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਅਜਵਾਇਨ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਕੱਪੜੇ 'ਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲਓ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਲਓ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਜਵਾਇਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾ ਲਓ।

ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
ਤਣਾਅ ਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਕੱਪ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।



ਜਦ ਬੱਦਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਹਾਲੇ ਮੀਂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਛੱਤ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਉੱਚੇ ਉੱਚੇ ਗਾਉਂਦੇ : ਰੱਬਾ ਰੱਬਾ ਮੀਂਹ ਵਸਾ, ਸਾਡੀ ਕੋਠੀ ਦਾਣੇ ਪਾ। ਰੱਬਾ ਰੱਬਾ ਮੀਂਹ ਵਸਾ, ਸਭ ਦੀ ਕੋਠੀ ਦਾਣੇ ਪਾ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਲੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਕਾਲੇ ਰੋੜ੍ਹ, ਮੀਂਹ ਵਰਸਾ ਦੇ ਜ਼ੋਰੇ-ਜ਼ੋਰ। ਤੇ ਜਦ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਅਠਖੇਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜੀਅ ਭਰ ਕੇ ਨਹਾਉਂਦੇ। ਸਾਉਣ ਦੀ ਰੁੱਤ ਖੀਰਪੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਲਗੁਲਿਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਰੁੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਣ ਖੀਰ ਨਾ ਖਾਧੀਆਂ, ਕਿਉਂ ਜੰਮਿਆਂ ਅਪਰਾਧੀਆਂ-ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇਕ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ। ਭਾਦੋਂ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਮਸ ਅਤੇ ਕਰਸਾਹ ਵਾਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਇੰਨਾ ਨਾਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਰਕਸ਼ਾ ਬੰਧਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੱਖੜ ਪੁੰਨਿਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕ ਸਫ਼ੁੱਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਭਾਦੋਂ ਦੀ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜਨਮ ਅਸ਼ਟਮੀ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਵੀ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਅਸ਼ਟਮੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਗੁਗਾ ਨੌਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਰਪ-ਪੂਜਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਗੁਗਾ-ਮਾੜੀ ਦਾ ਮੰਦਰ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਜਮਾਂਦਾਰਨੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੰਨੇ ਆਟੇ ਦੇ ਸਪੌਲੀਏ ਜਿਹੇ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵੀਆਂ ਆਦਿ ਜਮਾਂਦਾਰਨੀਆਂ ਦਿਆਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ



ਦੁਸਹਿਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਰਾਮ-ਲੀਲਾ ਦੀਆਂ ਰੌਣਕਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਤਕ ਮਹੀਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਕੈਦ ਸਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਕੈਦ 52 ਰਾਜਪੂਤ ਬੰਦੀ ਰਾਜਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਬੰਦਖਲਾਸੀ ਕਰਵਾਈ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਦੀਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਘਰ ਦੀ, ਦੀਵਾਲੀ ਅੰਬਰਸਰ ਦੀ। ਦੀਵਾਲੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦਸਤਕਾਰੀ, ਸ਼ਿਲਪ ਤੇ ਕਿਰਤ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਬਾਬਾ ਵਿਸ਼ਵਕਰਮਾ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਦਸਤਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੀਗਰ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ 'ਟਿੱਕਾ ਭਾਈ ਦੂਜ' ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਟਿੱਕੇ ਲਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁੱਖ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਗਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਤਕ ਮਹੀਨੇ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ



ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਅਤੇ ਝੱਕਰੀ ਦੇ ਵਰਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਮਹਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ੀ ਭਗਵਾਨ ਵਾਲਮੀਕੀ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ

- ਬਾਰਾਂ ਮਾਹ**
- 1 ਚੇਤ (ਚੇਤਰ)
 - 2 ਵਿਸਾਖ
 - 3 ਜੇਠ
 - 4 ਹਾੜ
 - 5 ਸਾਉਣ
 - 6 ਭਾਦੋਂ
 - 7 ਅੱਸੂ
 - 8 ਕੱਤਕ (ਕੱਤਕ)
 - 9 ਮੱਘਰ
 - 10 ਪੋਹ
 - 11 ਮਾਘ
 - 12 ਫੱਗਣ

ਦੇਸੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਡਿਥ-ਤਿਉਹਾਰ

ਸੰਨ 2018 ਵਿਚ ਜੇਠ ਅਤੇ ਸਾਵਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ, 32 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਲ 2019 ਵਿਚ ਸਾਵਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ 32 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲਗਪਗ ਹਰ ਤਿੰਨ ਚੰਦ੍ਰਮੀ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ (19 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 7 ਵਾਰ) ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...



ਈਸਵੀ ਸੰਨ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਹਰ ਦੇਸੀ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਚਾਨਣਾ ਤੇ ਹਨੇਰਾ, ਦੋ ਪੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਨਣੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਸੁਦੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਲ ਪੱਖ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵਦੀ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...

ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਦੋਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਤਾਏ ਜੱਟ ਸਾਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਦੋਂ ਦੀ ਤਿੜਕੀ ਅਤੇ ਸੱਸ ਦੀ ਝਿੜਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਮੁਕਲਾਵੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਮੁਕਲਾਵੇ ਤੀਆਂ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਦੋਂ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੁੜੀਆਂ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਤੀਆਂ ਤੀਜ ਦੀਆਂ, ਭਾਦੋਂ ਦੇ ਮੁਕਲਾਵੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੀਰ ਕੱਠੀਆਂ ਕਰੇ, ਭਾਦੋਂ ਚੰਦਰੀ ਵਿਛੋੜੇ ਪਾਵੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਰੱਖੜੀ ਜਾਂ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਚਦੀ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿਚ ਛਿੱਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਬਾਬਾ (ਸੱਧ ਬਾਬਾ), ਮਿਹਰ ਰੱਖੀ, ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ-ਭਾਦੋਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅੱਸੂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਠੰਢ ਉਤਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕਾਫੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਠੰਢ ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਅੱਸੂ ਮਾਹ ਨਿਰਾਲਾ, ਦਿਨੋਂ ਗਰਮੀ ਰਾਤੀਂ ਪਾਲਾ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੁਰਗਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਨਰਾਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦੀ ਉੱਤੇ ਨੇਕੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੁਸਹਿਰਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਗਲੀਆਂ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਣੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗੜ ਬੜੇ ਲੈ ਕੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੜ ਬੜਿਆਂ ਵਿਚ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਉਂਦੇ ਘਰ-ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਗੜ ਬੜੇ ਬਲਦੇ/ਨਚਦੇ ਗਲੀ-ਗਲੀ, ਸਾਨੂੰ ਪਾ ਦਿਓ ਤੇਲ ਦੀ ਪਲੀ-ਪਲੀ। ਦੁਸਹਿਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਵੀਹ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੱਤਕ ਦੀ ਮੌਸਿਆ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੂਮ-ਧੜੱਕੇ ਵਾਲਾ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀਵਾਲੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਲੀ-ਕੂਚੀ ਅਤੇ ਰੰਗ-ਰੰਗਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੀਵਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਰੌਣਕ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ 'ਬੰਦੀਛੋੜ ਦਿਵਸ' ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਭ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੰਦੂ ਔਰਤਾਂ ਕੱਤਕ ਨਹਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਪੰਡਿਤ ਪਾਸੋਂ ਕੱਤੇ ਦੀ ਕਥਾ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਤਕ ਦੀ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮੋਢੀ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਸੂ, ਕੱਤਕ ਅਤੇ ਮੱਘਰ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਤੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਫੈਲੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਮ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਲੇਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੱਤੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਘਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਠੰਢ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ



ਹੈ। ਪੌਰ ਮਹੀਨਾ ਕੜਕੇ ਦੀ ਠੰਢ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਠੰਢ ਮਾਘ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਤਾਂ ਦਿਨ ਸੌਖਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲੋਕ ਦਿਨੇ ਵੀ ਠੁਰ-ਠੁਰ ਕਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁਣ ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸੋ ਆਮ ਲੋਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੇਸਾਂ-ਖੇਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੁੱਕਲਾਂ ਦੇ ਝੁੰਬੜਬਾਟੇ ਮਾਰਕੇ ਪਾਲੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਧੂਣੀਆਂ ਬਾਲ ਲੈਂਦੇ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚੁੱਲਿਆਂ ਮੂਹਰੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅੱਗ ਸੇਕਣ ਦਾ ਆਮ ਰਿਵਾਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਖੇਤਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੜਕੇ ਦੀ ਠੰਢ ਵਿਚ ਵੀ ਸਦੇਹਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਕਦੇ ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ...



♣ ਮਾਸਟਰ ਸੰਜੀਵ ਪਰਮਾਣੀ

ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ- ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਹਾਸਾ-ਠਠਾ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਰੀਰਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੀਣਭਾਵਨਾ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਤਣਾਅ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਆਦਿ ਕੁਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਭਾਰ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ

ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ, ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਸਰਲ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਜਾਪਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰਵਾਜਬ, ਗ਼ੈਰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ, ਹਾਸੇ-ਠਠੇ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਅਲੱਗ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਔਕੜਾਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੂਝ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਹਾਸੇ-ਠਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਵਰਗ ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਵਾਰਪੁਣਾ, ਅਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਉਸ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ

ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਜ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਖਾਵਾ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੋ ਪੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਹੰਢਾਉਣ ਲਈ। ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਨਿਘਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਚਿੜਚੜਾਪਣ, ਅਸਮਾਜਿਕਤਾ ਤੇ ਅਨੈਤਿਕਤਾ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ : ਪਹਿਲਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬੁੱਧੂ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵਟਸਐਪ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਆਦਿ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ। ਸੋ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸੁੱਘੜ, ਸੁਚੱਜਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਮੁੜ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਇੱਕ ਦਾਇਰੇ ਤਕ ਸੀਮਤ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬਣੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਸੇ-ਠਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਵਰਗ ਵਿਹਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਵਾਰਪੁਣਾ, ਅਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਉਸ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਜ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਖਾਵਾ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੋ ਪੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਹੰਢਾਉਣ ਲਈ।



ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸਾ ਖਾਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ

♣ ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਨੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਂਗ ਮਨਾਇਆ ਹੈ। ਚਾਵਾਂ ਸੱਪਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਵਿਆਹ ਵਾਲਾ ਘਰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਰਸਮਾਂ ਤੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਨਜ਼ਾਕਤ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਛਹਿਬਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੇਂਡੂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਗੁਆਂਢਣਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰੀਕਣੀਆਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੇਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੂਣ-ਸਵਾਇਆ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਤੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵਟਣਾ ਮਲਣ ਦੀ ਰਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਗੋਕੇ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਗੋਰੇ ਨਾਲ ਪੌਚਾ ਫੇਰ ਕੇ ਉੱਪਰ ਆਟੇ ਨਾਲ ਸਵਾਸਤਿਕਾ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੌਕ ਪੂਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਉੱਪਰ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਪਟੜੀ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਮੌਲੀ ਤੇ ਕੌੜੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਜੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮਾਮਾ

ਜਾਂ ਵੀਰ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕਢਾਈ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਤਾਣ ਖਲੋਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਗੁੱਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੁੜੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਗੁੱਤ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਅਗਲੀ ਅਗਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਗੀਤ ਗੂੰਜਦਾ ਹੈ: ਮੇਰੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਨੀਂ ਸਹੇਲੜੀਓ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਨੀਂ ਸਹੇਲੜੀਓ ਜਿਨ ਕਾਜ ਰਚਾਇਆ ਨੀਂ ਸਹੇਲੜੀਓ ਮੇਰੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨਾ... ਮੇਰੇ ਵੀਰੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਨੀਂ ਸਹੇਲੜੀਓ ਜਿਨ ਕਾਜ ਰਚਾਇਆ ਨੀਂ ਸਹੇਲੜੀਓ ਮੇਰੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨਾ... ਇਸ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਦਾ। ਪਲਕਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਉਪਰੰਤ ਲਾਗਣ ਕੋਲੀ ਵਿੱਚ ਕੌੜਾ ਤੇਲ ਪਾ ਲਾਗੇ ਖਲੋਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਵਾਰੇ ਵਾਰੀ ਘਾਹ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਕੇ ਕੁੜੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਤੇਲ ਦੀ ਇਸ ਰਸਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੀਤ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਉਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਛਾਂ ਗੋੜੇ ਮਾਂ ਗੋੜੇ ਜਿਨ ਤੈਨੂੰ ਤੇਲ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਨੀਂ ਸੁਹਾਗਣ ਸਦਾ ਸੁਹਾਗਣ, ਜਿਨ ਤੈਨੂੰ ਤੇਲ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਤੇਲ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਆਂਹਦੜ ਨੂੰ ਤੇਲ, ਹਲਦੀ, ਵੇਸਣ ਤੇ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਵਟਣਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਰਸਮ ਦੀ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇਲ ਵਟਣਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਲਾਗੀ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੂਈ-ਧੋਈ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਇਸ ਰਸਮ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੂਈ-ਧਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਪਰ ਤਾਣੀ ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਮਰਵਾ ਕੇ ਮਾਂ ਝੋਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਦੀ ਰੋੜੀ, ਗੁਣੇ, ਗੁਲਗੁਲੇ ਤੇ ਰੁਪਈਆ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਨੀਂ ਵਧਾਈਆਂ ਅੰਮਾ ਤੈਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਨੀਂ ਤੇਰੇ ਆਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਨੀਂ ਨੀਂ ਵਧਾਈਆਂ ਤੇਰੇ ਓਤ ਤੇਰੇ ਪੋਤ ਨੀਂ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਆਂਹਦੜ ਦੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਗਾਨਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਗਣਾਂ ਦਾ ਇੱਥੇ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿੰਦਤ ਨਾਲ ਹਾਸੇ-ਠਠੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆਂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਵੀ ਰੱਜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੇਂਦੀ ਨੀਂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵੇਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਨੀਂ,



ਕਾਜ ਰਚਾਉਂਦੇ ਨੀਂ ਰੋਣਕਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਨੀਂ, ਭੰਗੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਨੀਂ, ਰਾਣੀ ਰੁਕਮਣ ਦੇ ਜਾਏ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਜੇ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ: ਫੁੱਲਾਂ ਭਰੀ ਚੰਗੇਰ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਤੋੜੀਦਾ ਏਸੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਮਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਆਂਹਦੜ ਆਪਣੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਗੁਣੇ-ਗੁਲਗੁਲੇ ਕੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦਾ/ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਵਿਆਹ ਹੋਣ। ਖਾਰਿਓਂ ਉਠਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਾਮੇ ਜਾਂ ਵੀਰ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਵੱਡੜੇ ਉਸ਼ੇਰ ਖਾਰਾ ਅੰਡਿਆ ਖਾਰਿਓਂ ਉਠਾਲ ਮਾਮਾ ਵੱਡਿਆ ਵੱਡੜੇ ਉਸ਼ੇਰ ਖਾਰਾ ਬੀੜਿਆ ਖਾਰਿਓਂ ਉਠਾਲ ਵੱਡਿਆ ਵੀਰਿਆ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਾਰਿਓਂ ਉਠਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਜਦ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਮ ਹੋਰ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸੱਤ ਚੱਪਣੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਰੇ ਵਾਲੀ ਚੌਕੀ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰੜਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਹੀ ਦਰੜ ਦੇਵੇ। ਘਰ ਆਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਣੇ-ਗੁਲਗੁਲੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਣ ਨੀ ਕੁੜੀਏ ਮਛਲੀ ਵਾਲੀਏ

ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਲੋਕ-ਕਾਵਿ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਸਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼, ਸੂਬੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀ ਝਲਕ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ-ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪੱਖ ਹੋਵੇ ਜੋ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਵੀ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੋਕਾਰਾਂ, ਕਾਰਾਂ-ਵਿਹਾਰਾਂ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ-ਗਮੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਕੌੜੇ-ਮਿੱਠੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭੀ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਘੋੜੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ, ਹੇਅਰੇ, ਸਿੱਠਣੀਆਂ, ਦੋਹੇ, ਢੋਲਾ, ਟੱਪੇ-ਬੋਲੀਆਂ, ਮਾਹੀਆ ਲੰਮੇ ਗੌਣ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ, ਦੁੱਖ-ਦਰਦ, ਵਿਛੋੜੇ-ਮਿਲਾਪ, ਹਾਸੇ-ਠੱਠੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਮੱਤਾਂ-ਸੁਮੱਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਥਾਂ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਸਾਦਾ ਸੀ। ਵਿਆਹੀਆਂ ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਵੀ ਪੇਕੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ



ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਣਸੀਲਤਾ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਅਣਪੱਤ ਸੀ। ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਟੁੱਟਦੇ। ਜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਤਲਾਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਪੰਚਾਇਤ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤਕ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਾ ਪੁੱਜਦੀ। ਕੋਰਟ ਕਚਿਹਰੀ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਮਾਪੇ ਧੀ ਨੂੰ ਮੱਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਤੋਰਦੇ

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗ ਮੰਨਦੀਆਂ ਸੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੁਆਰੀ ਕੁੜੀ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਸੁਰਮਾ-ਕਜਲਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਇਉਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ : ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਲਿਆ ਸੁਰਮਾ ਉਪਰੋਂ ਆ ਗਿਆ ਤਾਇਆ ਰੋ-ਰੋ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਬੜੇ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਸੁਰਮਾ....

ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਜਹਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਹ ਟੋਭੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
ਸੁਣ ਨੀ ਕੁੜੀਏ ਮਛਲੀ ਵਾਲੀਏ
ਮਛਲੀ ਨਾ ਚਮਕਾਈਏ
ਖੂਹ ਟੋਭੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ
ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਵਾਈਏ
ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ
ਫੁੱਲ ਵਰਗੀ ਰੱਖ ਜਾਈਏ...
ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਰਜਕ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂ

ਕਿ ਮਰਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ਪੱਸਟ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਚਾਅ, ਵਲਵਲੇ, ਸੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ :
ਦੇਈਂ ਵੇ ਬਾਬਲਾ ਉਸ ਘਰੇ
ਜਿਥੇ ਸੱਸ ਭਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ
ਸਹੁਰਾ ਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ
ਡਾਹ ਬਹਿੰਦਾ ਪੀੜ੍ਹਾ ਸਾਹਮਣੇ
ਮੱਥੇ ਕਦੀ ਨਾ ਵੱਟ ਹੋਵੇ
ਬਾਬਲ ਤੇਰਾ ਪੁੰਨ ਹੋਵੇ...

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ :
ਸੁਣ ਨੀ ਕੁੜੀਏ ਕੈਂਠੀ ਵਾਲੀਏ
ਕੈਂਠੀ ਨਾ ਚਮਕਾਈਏ
ਵਿਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ
ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਵਾਈਏ
ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੋਂ
ਪਾ ਨੀਵੀਂ ਲੰਘ ਜਾਈਏ...
ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਮੱਤਾਂ-ਸੁਮੱਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਔਰਤ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਮਨਪਸੰਦ ਵਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਵੀ ਅਣਜੋੜ ਵਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਬਲ ਦੇ ਬੋਲ ਪੁਗਾਦਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਧੀ ਦੇ ਹੋਠਾਂ ਤੇ ਸ਼ਿਕਵਾ ਆ ਗੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਭਰਜਾਈ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਜਾਈ ਵੀ ਦਿਉਰ ਨੂੰ ਪੁੱਤਾਂ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਉਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਕ ਝੋਕ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ

ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :
ਲਿਆ ਦਿਉਰਾ
ਤੈਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰ ਦੇਵਾਂ
ਦੇ ਕੇ ਸੋਰ ਕੁ ਆਟਾ
ਵੇ ਨਿੱਤ ਕੌਣ ਲੜੇ
ਕੌਣ ਪੁਟਾਵੇ ਝਾਟਾ...
ਜੇ ਜੇਠ ਛੋਟੀ ਭਰਜਾਈ 'ਤੇ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਠ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿੱਟ ਲਾਹਣਤ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਮੱਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਆਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ :
ਵੇ ਜੇਠਾ ਤੇਰੀ ਦੇਹ ਫਿੱਟ ਜਾਏ
ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਵਰਗੀ ਭਰਜਾਈ...
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਲੰਮੇ ਗੌਣ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਟਿਆਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਮੱਤਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੋਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਟੈਂਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਗੋੜੇ ਨਾ ਮਾਰੇ : ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਪਹਿਨ ਕੇ
ਸਾਡੀ ਗਲੀਓਂ ਨਾ ਆਈਂ
ਵੇ ਬੀਬਾ, ਵਿਹੜੇ ਪੈਰ ਨਾ ਪਾਈ ਵੇ...
ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਣਸੀਲਤਾ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਅਣਪੱਤ ਸੀ। ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਟੁੱਟਦੇ। ਜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਤਲਾਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਪੰਚਾਇਤ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤਕ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਾ ਪੁੱਜਦੀ। ਕੋਰਟ ਕਚਿਹਰੀ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਮਾਪੇ ਧੀ ਨੂੰ ਮੱਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਤੋਰਦੇ :
ਫੁੱਲਿਆ ਬੋਰਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ
ਵਿਗੜਿਆ
ਤੂੰ ਚੁੱਕ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈ
ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਲੱਗ ਜੇ
ਝਾੜ ਪੁੰਝ ਕੇ ਖਾ ਲੈ
ਲੜ ਛੱਡ ਪੇਕਿਆਂ ਦਾ
ਮੱਠ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾ ਲੈ....
ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਵਾਂਗੂ ਕੋਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਮੂੰਹ ਪਾੜ ਕੇ ਦਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮੰਗਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਾਜ ਲਈ ਨੂੰਹਾਂ ਸਾੜੀਆਂ-ਮਾਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੱਤਾਂ-ਸੁਮੱਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸੁੱਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਮੱਤਾਂ-ਸੁਮੱਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਅੰਗੂਠੀ ਵਿਚ ਜੜੇ ਹੋਏ ਕੀਮਤੀ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ।

ਆਓ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਿੰਜੀਏ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਵਸ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਮੌਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਨੇਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਬੰਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਰੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ, ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਨ।
ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪਟੜੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੱਡੀ ਸੰਭਲ ਸੰਭਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਟੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਲਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ



ਕੋਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਦੇਵੋ, ਪਰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਚੇਤਿਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਪੀ ਰਹੇਗੀ।
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਦਲ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ

✧ ਰਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵੱਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾੜੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ। ਜੋ ਬੁਰੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹਿਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ 'ਤੇ ਉਸਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੁੜਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਉੱਠ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦਰਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਗਣਾ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਤਨ, ਮਨ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ,

ਚਿੰਤਾ, ਚੰਕਾਰ, ਤਣਾਅ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਿਓਂਕ ਬਣ ਕੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਹਿਲ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸੀ, ਉਹ ਡਾਂਵਾਡੌਲ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਸੋ ਹੁਣ ਮਹਿਲ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਲੀਰਾਂ ਨਾਲ ਮੜ੍ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਖੁੱਦੋ ਉਧੜਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਕਈ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਤਿਉਂ ਕਾਇਮ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਣਸੀਲਤਾ ਦੀ ਛੱਤ ਪੱਕੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਧਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁੱਝ ਪਲ-ਛਿਟਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇਰੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਨ 2007 ਵਿਚ ਖੋਜੀ ਕ੍ਰਿਸਟਾਕੀ ਦੀ 'ਨਿਊ ਇਗਲੈਂਡ ਜਰਨਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ' ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੋਜ 'ਫਰਮਿਗਮ ਖੋਜ' ਛਪੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਧੁੰਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੱਧ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤ ਰਹੇ ਹਨ...

ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫੋਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ

ਇਕ ਕਲਾਸ, ਇਕ ਕਾਲੋਨੀ, ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ, ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਕਾਮੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਫਤਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਲੇਖਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ

• ਰੋਜ਼ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਜਾਗਣ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਫੋਸਬੁੱਕ ਈ-ਮੇਲਜ਼, ਵਟਸਐਪ 'ਤੇ ਨਵੀਂ ਹਰ ਪੋਸਟ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਤਕ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੋਕੀ ਵਾਹ-ਵਾਹੀ ਖੱਟਣ ਲਈ ਔਖੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੈਲਫੀਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਜਾਨਾਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੇਲੇ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੇ 57 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੋਸਤ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਖੋਜਾਂ

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਚਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਹੈ? ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਔਖਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਅਸਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ? ਕੰਪਿਊਟਰ ਅੱਗੇ ਬਹਿ ਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨਲ ਦਾ ਅਸਾਵਾਪਨ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ। ਵਧਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ 'ਚ ਵਾਧਾ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕਾਰਮ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਆ ਰਹੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਨਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਤਕ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢੀਠ, ਲੜਾਕੇ, ਛੇਤੀ ਭੜਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਮਨ ਚੁਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਰਹੀ ਨਫਰਤ ਭੀੜ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੋਕਰ ਰੋਗ ਤੇ ਬਲੜ ਪੈਸ਼ਰ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੋਣਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਚਾਰ ਸੰਨ 2007 ਵਿਚ ਖੋਜੀ ਕ੍ਰਿਸਟਾਕੀ ਦੀ 'ਨਿਊ ਇਗਲੈਂਡ ਜਰਨਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ' ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੋਜ 'ਫਰਮਿਗਮ ਖੋਜ' ਛਪੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੇ 57 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੋਸਤ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਅੱਗੋਂ 20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਕਿ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲਾ 'ਲਿੰਕ ਬੱਚਾ' ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਮੋਟਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਕ ਸਮੂਹ ਵਿਚਲੀ ਮੋਟਾਪੇ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਖੋਜ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਵੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 36 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੂਟਾ ਮਾਰਿਆ। ਫਿਰ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇਕ ਖੋਜ ਗੁੱਸੇਬੋਰ ਬੰਦੇ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਸ ਵਿਚ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਨਿਕਲੇ ਕਿ ਗੁੱਸੇਲ ਬੰਦੇ ਦੇ 68 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੋਸਤ ਵੀ ਖਿੜ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਉਂ"1 ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੌਥੀ ਖੋਜ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਥੇ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸਨ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਬਲਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਕੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਤੀਜੇ ਗਰੁੱਪ ਤਕ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਜਾਣੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤਕ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿਹਾਰ ਉੱਥੇ ਪੈਂਦਾ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।



ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪਾਲਣਾ, ਗੁਸੈਲ ਜਾਂ ਹਸਮੁੱਖ ਬਣਨਾ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਫੈਸ਼ਨ, ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਾਂ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ, ਪੌਜ਼ਾਕਾਂ ਆਦਿ ਗੱਲ ਦੀ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਤੋਂ ਨਿੱਕੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਅਣਚਾਹੇ ਹੀ ਸਹੀ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੰਦੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਬਦਬਦੀ ਅਸਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਤੀਜੇ ਗਰੁੱਪ ਤਕ ਅਸਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਸਰ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫੋਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਵਟਸਐਪ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਾਂਝ

ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਚ ਨਾਲ, ਵੱਖਰੇ ਕਾਇਦੇ, ਵੱਖਰਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਥੇਰੇ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਥੋਪਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਉਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਰਲਵੀਂ ਤੇ ਕੋਈ ਉਲਟ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਅਗਲੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਉਸੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾੜਾ ਰੁਝਾਨ ਵੇਖਣ 'ਚ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੌਜ਼ਾਕ ਪਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿੰਗੀ ਕਾਰ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਪਾਈ ਗਈ ਜਦਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਕਾਰਨ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਵੀ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਕਈ ਮਾਪੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੋਕੀ ਟੌਹਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਇਸ ਦਿਮਾਗ ਬੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਣਾਅ ਵਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਜੌੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਐਲਰਜੀ, ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਣਾ,



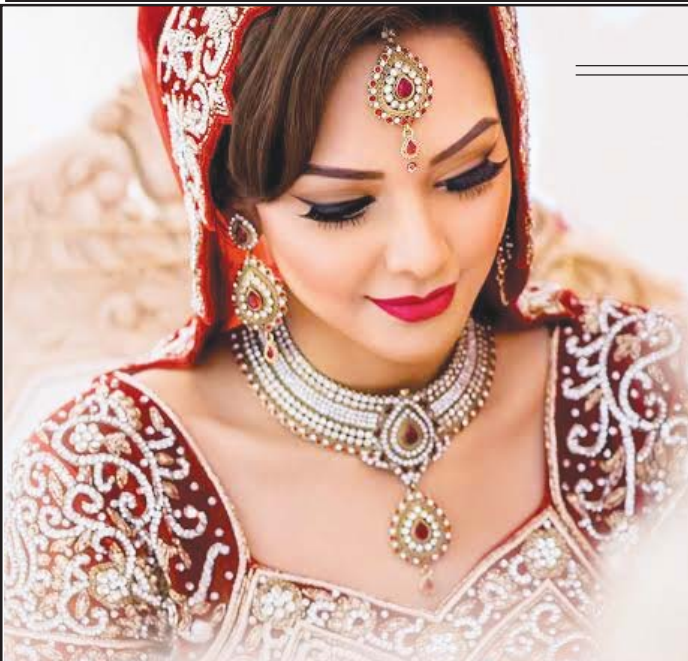
ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ
0175-2216783

ਮੋਟਾਪਾ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
• ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਗਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ 'ਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾੜ ਪੈਣ ਵਰਗੇ ਵਰਤਾਰੇ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਵਾੜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
• ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੰਡਣ ਜਾਂ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਣਾਅ ਸਹੇੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਮਾੜਾ ਕਰੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਇੰਨੀ ਢਹਿਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤਕ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
• ਬੇਤੁਕੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਪਾੜ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
• ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਤੇ ਪਾਖੰਡੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਫਰੇਬ ਦੁਆਰਾ ਠੱਗੇ ਗਏ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਤੇ ਗੁੱਸਾ, ਖਰੂਵੇ ਬੋਲ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੇ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਗਿਸ਼ਤੇ ਗੰਢੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਬੰਧ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਅਣਵਿਆਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਗੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਭੜਕ ਕੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦੇਣ

ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸਾਰ ਇਨਸਾਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਡ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰਾਹੀਂ ਮੈਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹੀ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ, ਵੇਫੜੇ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਜ਼ੂਲ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰਾਤ ਦੀ ਸੌਤ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਆਪਣੀ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ ਉੱਥੇ ਫਿਕਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਰਾਤ ਸਾਢੇ 9 ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 4.30 ਵਜੇ ਤਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਅਣਗਿਣਤ ਸੁਨੇਹੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਡਰਾਉਣੇ, ਹਾਸੇਗੀਣੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਰੁਆਉਣ, ਖਿੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਉਣ, ਢਹਿਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁਨੇਹੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਾਸਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ 'ਚ ਸਾਂਭਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਤਰਕਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਭੇਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿਰਫ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਭ ਕੇ ਬਾਕੀ ਕੁਝ ਦੇ ਢੇਰ ਉੱਥੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੰਦੇ ਨਾ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਮਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਉਥੇ ਸਾਰ ਮੋਬਾਈਲ ਨੂੰ ਝਪਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਰੁਝਾਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੱਧ ਥਕਾ ਕੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ, ਪਾਰਕਿਨਸਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਹੇੜ ਹੀ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਪਾਲ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਵੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਂ ਮੁਕਰਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਵੀ ਸਿਰਫ ਦੋ ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਨਹੀਂ ਫੜਨਾ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤਕ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੱਬ ਰਾਖਾ।





ਵਤਨਦੀਪ ਕੌਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਖਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਸਜਾਵਟ ਅਤੇ ਸੈੱਟਅਪ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਮੇਕਅਪ ਦੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਲਓ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੀਚਰਜ਼ ਨੂੰ ਉਭਾਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਲਓ ਸਾਥ।

ਮੇਕਅਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਸ਼ਚਰਾਈਜ਼ ਕਰੋ ਨੂੰ ਭੁੱਲੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਹ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਮ ਕੈਨਵਸ ਬਣਾ

ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਮੇਕਅਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫੀਨੀਸ਼ਿੰਗ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਕਅਪ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਇੱਕ ਸਹੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਿਊਟ੍ਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁਲ-ਕਵਰੇਜ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਹਿਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਵੀ। ਦਾਗ-ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਸੀਲਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੁਕਾ ਦਿਓ। ਚਮਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਬੋਤਾ ਕਾਮਪੈਕਟ ਲਗਾਓ।

ਚਿੱਟੇ ਫੀਨੀਸ਼ਿੰਗ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਾਧੀਟ ਕਾਸਟ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਮੇਕਅਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਸਿਕ ਰੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਔਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਔਖਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਿਊਡ ਸ਼ੇਡ ਵਰਤੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਔਖਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਔਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਫਾਈਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਲੈਸ਼ੇਜ਼ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਸਕਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਢਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।

ਆਈਬ੍ਰੇਜ਼ (ਭਰਵੱਟੇ) ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਔਖਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਈਬ੍ਰੇਜ਼ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਢ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਆਈਬ੍ਰੇਜ਼ ਦੇ ਉਦਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਹੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟਿਕ ਸਕੇ। ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸਫੋਲੀਏਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇੰਟੈਂਸ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਕਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੇ ਲਈ ਲਿਪ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟਿਕੀ ਰਹੇ। ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਉਟਲਾਈਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਚਿੰਗ ਲਿਪਕਲਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਕਅਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਕਅਪ ਨੂੰ ਰੀਫ੍ਰੈਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗ ਸਪ੍ਰੇਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੀਕੋ ਮਿਲਾਨੋ ਤੋਂ ਕਸਟਮਰ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸ ਟ੍ਰੇਨਰ ਪੂਜਾ ਮਲਹੋਤਰਾ ਦੁਆਰਾ।

ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਦੁਲਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੈਕਸ

ਹਾਸਾ, ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਵਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ 'ਚੋਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੱਸ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਬੇਵਸੀ ਸਮੇਂ ਉਹ ਹੰਝੂ ਕੋਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੋਝਲ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਪਹਾੜੀ ਕੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਬਣੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰਸਗੀਣ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਰੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਸਾ ਠੱਠਾ ਗੁੰਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਿੱਜ ਵਾਲੀ ਦੌੜ 'ਚ ਉਲਝ ਕੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ-ਖੇਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮੋਹ-ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਵਾਲੀ ਦਾੜ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਜੇ ਅਨਮੋਲ ਬਚਨ, 'ਹੱਸਦਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵੱਸਦੇ' ਉਸ ਦੇ ਚੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿੱਸਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਾਸਾ, ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਐਨੋ ਫਾਇਦੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਾਸਾ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਨਿਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਰਗੀ ਅਨਮੋਲ ਦਾੜ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਰੀਰ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ ਇੱਕ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ-ਗੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਖਿੜ-ਖਿੜ ਹੱਸਦੀ ਦੇ ਖਿੜਦਾ ਗੁਲਾਬ ਜਿਵੇਂ

ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਰੌਦੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ:

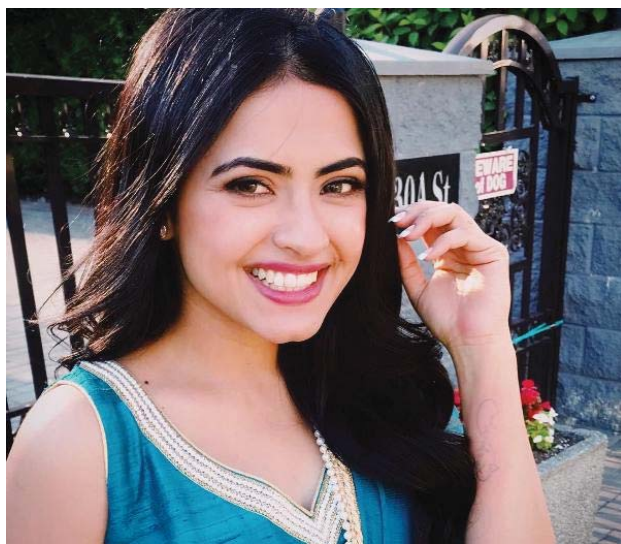
ਹਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੋਸਤੋ,
ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਹੈ ਜਵਾਨੀ ਦੋਸਤੋ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰੇ ਤਾਂ ਹਾਸੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਮੌਲਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਖਿੜਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਲਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਦਮਸਤ ਜਵਾਨੀਆਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹਾਸੇ ਠੱਠੇ ਕਰਦੀਆਂ, ਖਿੜ-ਖਿੜ ਹੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਫੁਲ-ਕਪਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਿਰਫਲ ਹਾਸੇ ਹਵਾਵਾਂ 'ਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਘੋਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੱਕ ਕੇ ਨਵੇਂ ਗੀਤ ਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਖਿੜ-ਖਿੜ ਹੱਸਦੀ ਏ, ਖਿੜਦਾ ਗੁਲਾਬ ਜਿਵੇਂ

ਹਰ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਸੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲ, ਕਾਮਾ, ਰੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ ਅਡੋਲ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਲ 'ਚ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਹਮਸਫ਼ਰ ਹਰ ਵਕਤ ਦੁੱਖਾਂ, ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਸੋਗੀ ਜਿਹਾ ਬਣ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਿੜਦਾ ਰਹੇ, ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਤਿਉੜੀਆਂ ਪਾਈ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਪਣੀ ਨਣਦ ਕੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ:

ਤੇਰੇ ਵੀਰ ਦਿਆਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਚੁੱਪ,
ਹਾੜ੍ਹ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਜਿਵੇਂ ਵੱਢ



ਖਾਣੀ ਧੁੱਪ।
ਆਖ ਨੀਂ ਨਣਾਨੇ ਤੇਰੇ ਵੀਰ ਨੂੰ, ਤਿਉੜੀਆਂ ਨਾ ਕੱਸਿਆ ਕਰੇ, ਕਦੇ ਤਾਂ ਭੈੜਾ ਹੱਸਿਆ ਕਰੇ, ਮੇਰੇ ਸੀਨੇ 'ਚ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਂਗੂੰ ਵੱਸਿਆ ਕਰੇ।
ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਹਸੁੰ-ਹਸੁੰ ਕਰਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹਰੇਕ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰਹੇ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਮਾਗੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਮੱਲੋ-ਮੱਲੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ: ਅੰਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਮੈਨੂੰ ਤੂੰ ਨੀਂ ਨਣਦੇ,
ਤੇਥੋਂ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗੇ ਤੇਰਾ ਵੀਰ ਨੀਂ,
ਜਦ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹੱਸਦਾ ਪੀੜ੍ਹ ਨੀਂ।
ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ਼ਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ

ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਉਹ ਹਾਸਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।

ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਖਿੜੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮੁਰਦਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਿਫਲ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਵੀਰਾਨੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਸੇ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਚੋਂ ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ ਕੱਢ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਨੈਣਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਏਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੇ ਈਰਖਾ ਸਾੜਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ:

ਵਗਦੀ ਏ ਰਾਵੀ ਚੰਨਾ,
ਵਿੱਚ ਸਿੱਟਦੀ ਆਂ ਪਤਾਸੇ ਵੇ,
ਛੱਡ ਈਰਖਾ ਤੇ ਸਾੜਾ,
ਵੰਡ ਜੱਗ ਵਿੱਚ ਹਾਸੇ ਵੇ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਲਈ ਆਉ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਹਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਏ। ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਪਣਾਈਏ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ। ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਨਾਲ ਰਹੀਏ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੱਕ ਕੇ ਸੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਏ। ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖਿੜੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵੰਡੀਏ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਜੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਾਇਨਾਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰੀਏ ਕਿ ਖੁਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਛਿਣ ਮਾਣੀਏ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣ ਲੈਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣੀਏ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਹੱਸਣ-ਹਸਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਉਣੀ ਕਾਮੇਡੀ ਸ਼ੋਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵੀ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ-ਖੇਡੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਲੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਅਨਮੋਲ ਸੁਗਾਤ ਲੱਗੇਗਾ।

ਦੋ ਕੁ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹਾਸਿਆਂ ਦੀ ਛਹਿਬਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ। ਦਿਓਰ-ਭਾਬੀ ਦੀ ਨੌਕ-ਝੋਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਿਹੜੇ 'ਚ ਰੌਣਕਾਂ ਬਿਖੇਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਭਾਬੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿਓਰ ਨੂੰ ਇਉਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ:

ਛੱਟਾ ਦਿਓਰ ਬੜਾ ਟੁੱਟ ਪੈਣਾ,
ਹੱਸਦੀ ਦੇ ਦੰਦ ਗਿਣਦਾ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਰੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਮਹਿਫਲਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਹਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਹਿਕਹਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਮਹਿਫਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਉੱਠਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਆਪਣੀਆਂ ਈਰਖਾ ਤੇ ਸਾਡੇ



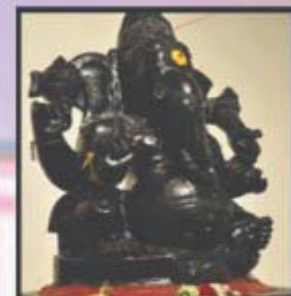
The ONLY temple in the world outside India
dedicated to Shri Shani Maharaj

Shri SHANI DEV Mandir, New York Sarvamangala Shri SANEESWARA Temple, New York

*Regular Poojas' and
Homams' are conducted on
daily basis:*

Special Poojas:

- + Sri Saneeswara
homam
- + Sri Saneeswara -
parikara pooja
- + Sri Saneeswara
harati
- + Sri Navagraha Homa
- + Poornima: vrata
Pooja
- + Pradosham Pooja
- + Sri Sankatahara
chaturthi Pooja
- + Sri Satyanarayana
Vratha
- + Birthdays / Wed-
dings / Upanayanam &
More... ..



**1616 Hillside Avenue, Temple Suits
New Hyde Park NY 11040**

Ph: 718 740 9400 / 516 358 9400

Email: temple.navagraha@gmail.com

Temple Hours: 8.00 am to 9.00 pm

*The Temple entrance is in the western side parking lot behind Hot Breads &
Maharajas in New Hyde Park NY*

Functions of the space:

*Temple / Community Events / Senior Social Day Care Center /
Art & Music School / Library / Spiritual Lounge / Gift Shop*

www.NavagrahaUSA.com



ਕਰੂਏ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਤੱਕ



ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਰੇ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਤਕਰੀਬਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਕਰਵਾਚੌਥ ਦੇ ਤਿਓਹਾਰ ਦੀ ਸੱਜ ਵਿਆਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਹੋ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਆਹ ਵਾਂਗੂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਆ ਵਸੇ ਪੇਂਡੂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ-ਭੈਣਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਦਸ-ਵੀਹ ਦਿਨ ਪੇਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਰਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਦਸ-ਵੀਹ ਘੰਟੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤਿੱਥ-ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪੇਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮੀਂ ਪੇਕੇ, ਸਵੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ-ਦੁਪਿਹਰੇ ਦੋ-ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪੇਕੇ ਲਾ ਕੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਸਹੁਰੇ ਪਰਤ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਰਹਿੰਦੀ ਕਸਰ ਕਾਰਾਂ-ਸਕੂਟਰਾਂ ਨੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਇਸ ਤਿਓਹਾਰ ਨੂੰ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਕੋਈ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਰੂਏ ਦਾ ਵਰਤ' ਜਾਂ 'ਸਰਘੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਰਘੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਵੇਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਰਤ ਸਰਘੀ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤੀਂ ਚੰਦ ਦੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤਕ ਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਤੀਆਂ ਦੇ ਤਿਓਹਾਰ ਵਾਂਗ ਇਹ ਤਿਓਹਾਰ ਵੀ ਸੱਜ ਵਿਆਹੀਆਂ ਲਈ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ। ਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਧਾਰੇ ਵਾਂਗ ਕਰੂਏ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਧਾਰਾ ਵੀ ਪੇਕੇ ਗਈ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਸਹੁਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਘੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਸ ਹੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਵਿਆਹੀ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਇਹ ਵਰਤ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਸਰਘੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਰਘੀ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਤੇ ਸ਼ਰੀਕੇ-ਕਬੀਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰਘੀ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵੀ ਬੜੀ ਰੌਣਕ ਹੁੰਦੀ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਰੂਏ ਜਾਂ ਸਰਘੀ ਦੇ ਸੰਧਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਸਗੋਂ ਕੜਾਹ ਤੇ ਪੂੜੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਸ਼ਰੀਕੇ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਰਲ ਕੇ ਹਲਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਆਰਜ਼ੀ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂੜੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਫਿਰ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਸੂਜੀ ਦਾ ਕੜਾਹ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਸਰਦੇ-ਪੁੱਜਦੇ ਘਰ ਕੜਾਹ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀ-ਬਦਾਮ ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਵੀ ਪਾਉਂਦੇ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਜਾਂ ਗਾਗਰ (ਵਲਟੋਹੀ) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕੜਾਹ ਪਾ ਲੈਣਾ ਉੱਤੋਂ ਤੁੰਨ-ਤੁੰਨ ਪੂੜੀਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ। ਵਿਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਈ ਵਾਰ ਦੋ-ਦੋ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਭਰ ਕੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ। ਪਿੱਤਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟੀਲ ਦਾ ਯੁੱਗ ਆਇਆ। ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸੰਧਾਰਾ ਬੱਸ, ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਟਰੈਕਟਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ। ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਗੀ-ਤੱਥੀ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਾਅ ਮੱਤਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹ ਸੰਧਾਰਾ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮੀਂ ਪੁੱਜਦਾ। ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚਾਅ ਅਤੇ ਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨੂੰਹ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਲੱਤਾ, ਗਹਿਣਾ, ਚੂੜੀਆਂ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਨੂੰਹ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਪੜਾ-ਲੀੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਨੂੰਹ ਲਈ ਇੱਕ ਗਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਕੋਈ ਛਾਪ-ਛੱਲਾ, ਕੋਈ ਡੰਡੀ ਝਮਕੀ ਜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ-ਕਾਟੇ। ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਫੌਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਅੱਗੋਂ ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੱਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜਾ-ਲੀੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸੱਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿੱਤਲ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਜ਼ਰੂਰ

ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਜਾਪੇ ਦਾ ਭਾਂਡਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਰਘੀ ਵਾਲੀ ਨੂੰਹ-ਧੀ ਦੀਆਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਬੈਠੀਆਂ ਨਣਦਾਂ ਤੇ ਦਰਾਣੀਆਂ-ਜਠਾਣੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੇ ਦਿਓਰਾਂ-ਜੇਠਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਿਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੱਪੜੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤ ਦੇ ਸੰਧਾਰੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ। ਅੱਗੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦੇ। ਸਿਰਫ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰਹ-ਧੀ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਨੂੰ। ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਖਰਚਾ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਮੰਗ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਪੂਰੇ ਚਾਵਾਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਿਓਹਾਰ ਦਾ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੂੜੀਆਂ ਸਾਂਝਾਂ ਤੇ ਮੋਹ ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਭਰੀ ਸਾਦਗੀ, ਕਿੱਥੇ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਤੜਕ-ਭੜਕ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ। ਉਦੋਂ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਰੀ ਜਾਂ ਦਾਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਕੋਈ ਸੋਹਣਾ ਸੂਟ ਪਾ ਕੇ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਗਹਿਣਾ-ਗੱਟਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਨਵੇਂ ਸੂਟ-ਸਾੜੀਆਂ ਪਹਿਨ ਕੇ ਬੇਲੋੜੇ ਦਿਖਾਵੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੀ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਾਂ-ਦਸ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸੂਟ-ਸਾੜੀਆਂ ਤੇ ਵਾਹ ਲੱਗਦੀ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਵੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਸੱਜ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੀ ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਕੀ ਸੱਜ ਵਿਆਹੀ, ਕੀ ਅੱਧਯੁਗ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਲਾਲ-ਸੂਰੇ, ਸਲਮੇ-ਸਿਤਾਰੇ ਤੇ ਗੋਟੇ-ਪੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭਾਰੇ-ਭਾਰੇ ਸੂਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਮਹਿੰਦੀ ਲਵਾ ਕੇ ਦੁਲਹਨਾਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੁਆਣੀ ਦੇ ਘਰ ਕਥਾ ਸੁਣਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁਵੀ ਬਣਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੌਰ ਕੱਢਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਰਵਾ ਚੌਥ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਿਸੇ ਫੈਸ਼ਨ ਸ਼ੋਅ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।





**Some Call us a Media House
Others call us an Institution to learn from**



**Delivering News,
Uncomprimised
& Unbiased for the
Last **20** years**

Email : thesouthasianinsider@gmail.com

Website : www.thesouthasianinsider.com