ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

The South Asian

INSIDER

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Baldev Singh

ਟਰੰਪ ਤੇ ਫਿਰ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼?

ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਚਾਕੂ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਢੇਰ, AK-47 ਬਰਾਮਦ

ਓਮਾਨ: ਮਸਜਿਦ ਨਜ਼ਦੀਕ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੌਰਾਨ 1 ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਤ 6 ਦੀ ਮੌਤ

ਦਿਲਜੀਤ ਦੇ ਸ਼ੋਅ ਦੀ ਰਿਹਰਸਲ 'ਚ ਪੁੱਜੇ ਟਰੂਡੋ

ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਹਰਿਆਣਾ ਪੁਲਸ ਨਾਲ ਬਣੀ ਸਹਿਮਤੀ, ਹਿਰਾਸਤ 'ਚ ਲਏ ਆਗੂ ਹੋਏ ਰਿਹਾਅ

Insurance

Are you paying too much for Auto, Home, Business, Workman Compensation, Contractors, General Liability, E&O ?

Call us today for complimentary Analysis of your policy.

Sharanjit Singh Thind, Phone 646 875 8495

The South Asian

INSIDER

Voice of South Asian Community Since March 2002

House Oversight panel subpoenas Secret Service director to testify on Trump assassination attempt

Interpol arrests 300 people in a global crackdown on West African crime groups

Are you paying too Much for Business Insurance ?

Call us today to find out how much you can save?

Phone: 646 875 8495 *Advt.*

New trans sports restrictions in New York hit with legal battles

Sikh Republican Harmeet Dhillon Ramed for 'Ardas' at party meet: 'Blasphemous'

UK busts gang of British-Indians over drugs, money laundering after 2-year probe

From Misinformation To Fraud, The Alarming Rise Of Deepfakes In India

Sen. Bob Menendez found guilty on all counts, including acting as foreign agent, in federal corruption trial

Youtube, Facbook, Twiter, Instagramme, Linkedin, Tiktok

ਅੱਜ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ
ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ
ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਛਪਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ। ਸਮੱਗਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੋਂਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ

punjabiduniya@gmail.com,
/www.thesouthasianinsider.com/punjabi-duniya

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Since April 2005 | Editor : Sharanjit Singh Thind | Weekly

Vol. 19 Issue 22 | Friday August 30 to 5 Sep., 2024 | Published Weekly from New York | www.PUNJABIDUNIYAMEDIA.com

Thinking of Buying/Selling ?

MINZONE REALTY INC

Baldev Singh

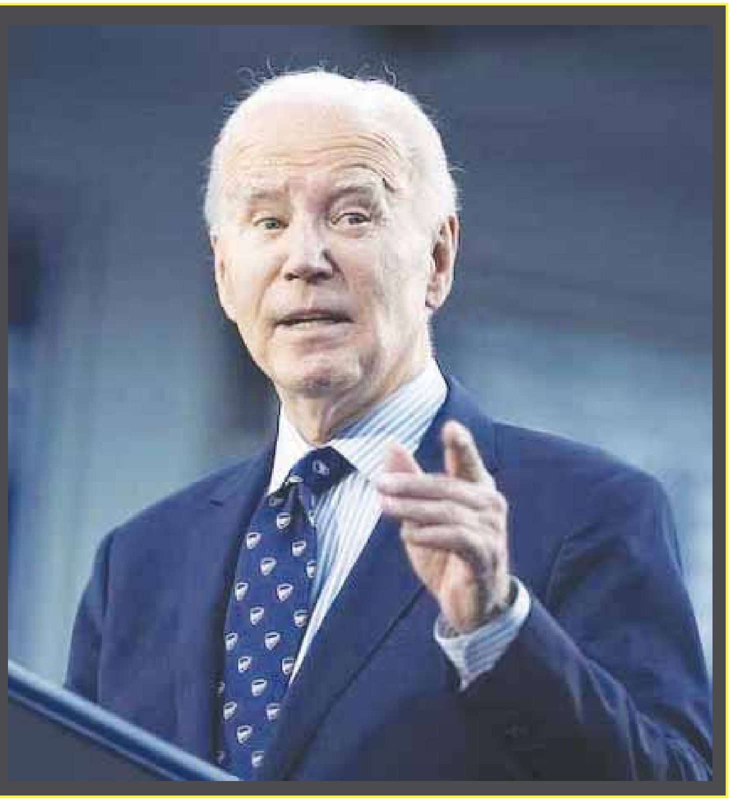
Associate Broker/Notary Public

146-20 34 av. Flushing NY 11354

Cell : 917-224-7395

Email : josanbaldev@yahoo.com

ਬਾਇਡਨ ਦੇ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ’ਤੇ ਰੋਕ



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਦਾ ਗ਼ੈਰ-ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੰਬਰ ’ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ ’ਚ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਵਾਸ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ’ਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜੋ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗ਼ੈਰ-ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਟੈਕਸਾਸ ’ਚ ਇੱਕ ਜੱਜ ਨੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।ਬਾਇਡਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਰੀਪਬਲੀਕਨਾਂ ਵਲੋਂ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਟੈਕਸਸ ’ਚ ਇੱਕ ਸੰਘੀ ਜੱਜ ਨੇ ਬਾਇਡਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਲੱਖ ਗ਼ੈਰ-ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਟੈਕਸਸ ਦੇ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ 16 ਰਾਜਾਂ ਵਲੋਂ ਦਾਇਰ ਮੁਕੱਦਮੇ ’ਚ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ’ਚ ਫ਼ੈੱਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਟੈਕਸਸ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਦਾਇਰ ਮੁਕੱਦਮੇ ’ਚ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਰਾਸਰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਡ ਯੋਜਨਾ ਵਿਰੁੱਧ ਟੈਕਸਸ ’ਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਜਾਂ ’ਚ ਐਲੇਬਾਮਾ, ਆਰਕਸਾ, ਫ਼ਲੌਰੀਡਾ, ਜੌਰਜੀਆ, ਆਇਓਵਾ, ਕੈਨਸਸ, ਲੂਈਜ਼ੀਆਨਾ, ਮਿਜ਼ੂਰੀ, ਨੌਰਥ ਡਕੋਟਾ, ਓਹਾਇਓ, ਸਾਊਥ ਕੈਰੋਲਾਈਨਾ, ਸਾਊਥ ਡਕੋਟਾ, ਟੈਨੇਸੀ ਅਤੇ ਵਾਯੋਮਿੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਅਸਥਾਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਔਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਟਰੂਡੋ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਅਸਥਾਈ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਖਾਂ

ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ’ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰੂਡੋ ਦੇ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚਾਲੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਧੇਗੀ।ਟਰੂਡੋ ਨੇ **X** ’ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਦਿਆਂ ਲਿਖਿਆ, “ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਿਜ਼ਨੈੱਸਮੈਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ’ਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ।”

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਗਰੋਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ’ਚ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਸੀ। ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਉਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ - ਯਾਨੀ ਜਿੱਥੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਰ ਛੇ ਫ਼ੀਸਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ - ’ਚ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਫ਼ੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਹੈੱਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਹੈ, ’ਚ ਸੀਮਤ ਛੋਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਲਟ-ਫ਼ੇਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮੇ ਰਾਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੌਂਟਰੈਕਟ ਵੀ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਹੋਇਆ ਕਰੇਗਾ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਨੂੰ ਤਰਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ

ਟੋਰੌਂਟੋ: ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2-1 ਅਤੇ 2-2 ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ ਟੌਰੰਟੋ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ 753 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ

ਜਦ ਕਿ ਵੈਨਕੂਵਰ ’ਚ ਇਹ ਸਮਾਂ 731, ਔਟਵਾ ਵਿਖੇ 850 ਦਿਨ, ਹੈਲੀਫ਼ੈਕਸ ’ਚ 840 ਦਿਨ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਲਈ 839 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ, ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਵੀਜ਼ਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਟੌਰੰਟੋ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਉਡੀਕ 753 ਦਿਨ

323 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ’ਚ US ਵੀਜ਼ੇ ਲਈ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਸਤ ਦੇ ਆਰੰਭ ’ਚ ਟੋਰੌਂਟੋ ਦਾ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ 900 ਦਿਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨਵੰਬਰ 2022 ’ਚ 464 ਦਿਨ ਦੇ ਔਸਤ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਟੋਰੌਂਟੋ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ’ਚ 23ਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ 371 ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾਲ 30ਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ 151 ਦਿਨ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਔਸਤ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ 810 ਦਿਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਠੱਗੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਠੱਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਜਲਦੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਲਾਅਰਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਔਟਵਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ 850 ਦਿਨ

ਹੈਰਾਨੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੀਨ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕ ’ਚ ਵੀਜ਼ਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 40 ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ’ਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 109 ਵੀਜ਼ਾ ਕੇਂਦਰ ’ਤੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ’ਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ ਜਦ ਕਿ 84 ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਇਸ ’ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। 2023 ’ਚ ਔਟਵਾ ਸਥਿਤ US ਐਮਬੈਸੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੌਂਸਲੇਟਸ ਵਲੋਂ ਦੋ ਲੱਖ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ਦਿਤੇ ਗਏ।

Are you paying too much for Auto, Home, Business, Workman Compensation, Contractors, General Liability, E&O ?

Call us today for complimentary Analysis of your policy.

Sharanjit Singh Thind, Phone 646 875 8495

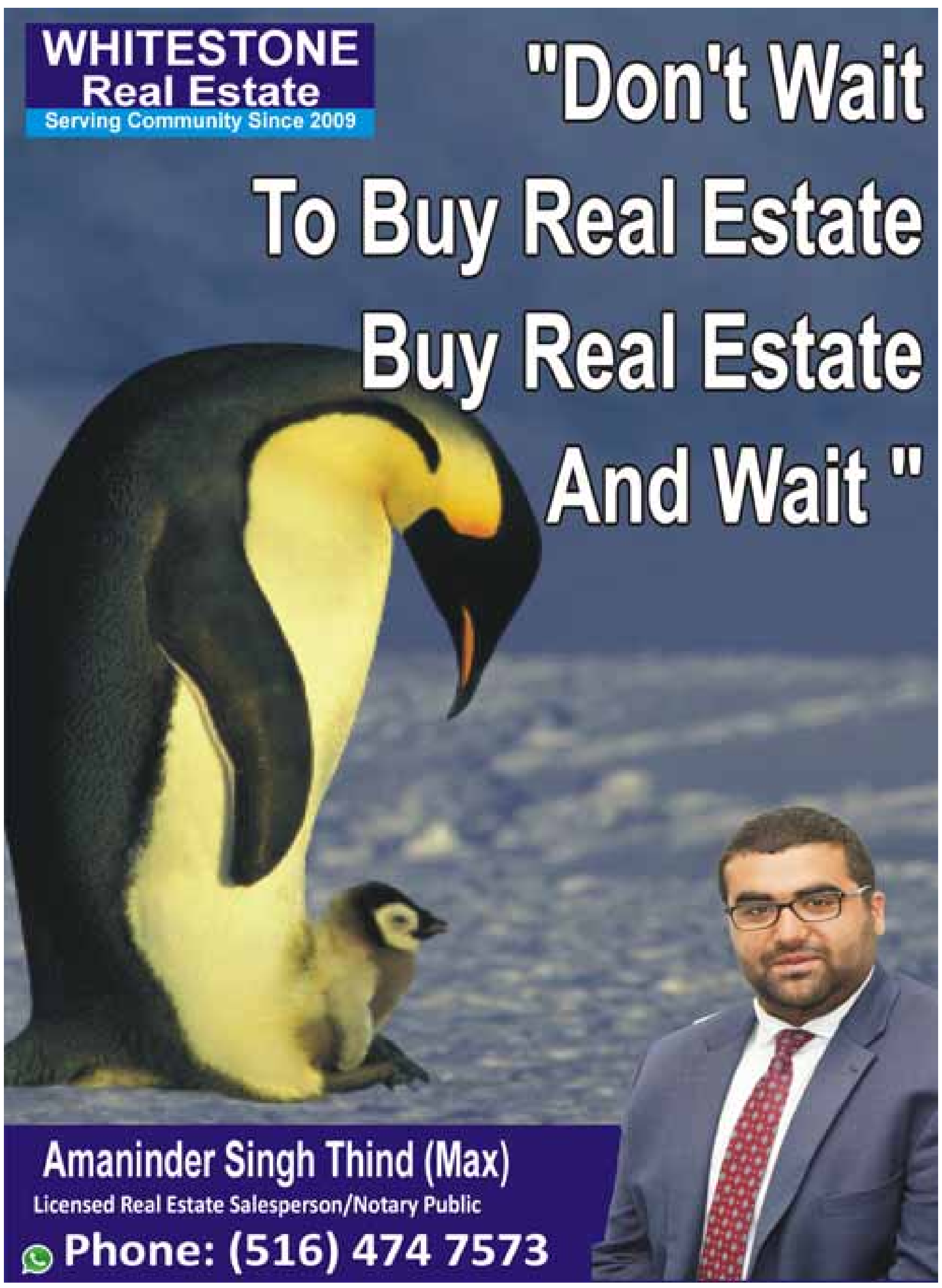
ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੂਜੇ ਗੇੜ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵੀ ਰਹੀ ਬੇਸਿੱਟਾ

ਪਟਿਆਲਾ- ਸ਼ੰਭੂ ਬਾਰਡਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚਾਲੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚਾਲੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੀਟਿੰਗ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬੇਨਤੀਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ ਪੰਧੇਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਰਸਤਾ ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੰਭੂ ਬਾਰਡਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਤਾਂ 13 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਇਹੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੈ ਕਿ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਹਾਂ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅੱਗੇ ਮੰਗ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਟਰੈਕਟਰ ਟਰਾਲੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਨਾ ਜਾਣ ਪਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਟਰਾਲੀ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਡੱਲੇਵਾਲ ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਥੇ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 21 ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਈ ਸੀ।

ਔਰਤਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ੀ ਯੋਗ, ਦੋਸ਼ੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਬੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ: ਮੋਦੀ

ਮੁੰਬਈ- ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਜਲਗਾਓਂ 'ਚ ਆਯੋਜਿਤ ਲਖਪਤੀ ਦੀਦੀ ਸੰਮੇਲਨ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਜਨ ਸਭਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਸੰਬੋਧਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕੋਲਕਾਤਾ 'ਚ ਇਕ ਟ੍ਰੇਨੀ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਬਰ-ਜ਼ਨਾਹ ਅਤੇ ਕਤਲ ਦੀ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਖਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ-ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹਰ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ੀਯੋਗ ਪਾਪ ਹਨ। ਦੋਸ਼ੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਚਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਦਫ਼ਤਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੁਲਿਸ ਵਿਵਸਥਾ। ਜਿਸ ਵੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਐਫ.ਆਈ.ਆਰ. ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਭਾਰਤੀ ਨਿਆਂ ਸੰਹਿਤਾ (ਬੀ.ਐਨ.ਐਸ.) ਲਿਆਏ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਸੋਧਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਥਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਈ-ਐਫ.ਆਈ.ਆਰ. ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਈ-ਐਫ. ਆਈ. ਆਰ. 'ਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ 7 ਦਹਾਕੇ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤਰਾਜੂ ਵਿਚ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 10 ਸਾਲ ਰੱਖ ਲਓ। ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ-ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਮੰਦੀ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਤਨ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ 'ਤੇ ਪਿਆ ਅਸਰ

ਮੁੰਬਈ- ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਮੰਦੀ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਮੰਗ 'ਚ ਗਿਰਾਵਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਲੋਬਲ ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਤਨ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਰਤਨ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਨਿਰਯਾਤ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਕੌਂਸਲ (ਜੀ.ਜੇ.ਈ.ਪੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਜੁਲਾਈ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਬਰਾਮਦ 'ਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਮੰਦੀ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਸੂਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੀਰਾ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।ਜੀਜੇਈਪੀਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲੋਬਲ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਰਤਨ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਮਦ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ 23.28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਨਿਰਯਾਤ ਘਟ ਕੇ 166.54 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ 217.07 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਨਿਰਯਾਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।ਜੀਜੇਈਪੀਸੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਿਪੁਲ ਸ਼ਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂ-ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਕਾਰਨ ਮੰਗ ਘਟੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਾਰਨ ਚੀਨ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।ਜੀਜੇਈਪੀਸੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੀਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਯਾਤ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ 22.71 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਕੇ 907.7 ਡਾਲਰ ਮਿਲੀਅਨ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਇਸੇ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ 1174.4 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਸੀ। ਜੁਲਾਈ 'ਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਯਾਤ ਵੀ 12.06 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਕੇ 530.4 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਰਹਿ ਗਿਆ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਇਸੇ ਮਿਆਦ ਚ 60.31 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਸੀ।

151 ਸਾਂਸਦਾਂ-ਵਿਧਾਇਕਾਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲੇ, 16 'ਤੇ ਰੇਪ ਦਾ ਦੋਸ਼

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ- ਦੇਸ਼ ਦੇ 151 ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਹਲਫਨਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਵਿਧਾਇਕ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਰਿਫਾਰਮਜ਼ (ਏ. ਡੀ.ਆਰ.) ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਏ.ਡੀ.ਆਰ. ਨੇ 2019 ਤੋਂ 2024 ਵਿਚਾਲੇ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕੋਲ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ 4,809 ਹਲਫਨਾਮਿਆਂ 'ਚੋਂ 4,693 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ 16 ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ 135 ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦਾ ਨਾਂ 25 ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ 21 ਅਤੇ ਓਡਿਸ਼ਾ ਦਾ 17 ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਅਗਲਾ ਨੰਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਲਕਾਤਾ ਦੇ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਇਕ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਥਿਤ ਜਬਰ-ਜ਼ਨਾਹ ਤੇ ਕਤਲ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਠਾਣੇ 'ਚ ਦੋ ਬੱਚੀਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ 16 ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਈ.ਪੀ.ਸੀ. ਦੀ ਧਾਰਾ 376 ਅਧੀਨ ਜਬਰ-ਜ਼ਨਾਹ ਦੇ

ਯੂ.ਏ.ਈ ਦੇ ਰਸ ਅਲ ਖੇਮਾ ਗੁਰੂਘਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਦਲੇ ਗਏ ਚੋਲੇ

ਆਬੂਧਾਬੀ- ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ (ਯੂ.ਏ.ਈ.) ਵਿਖੇ ਰਸ ਅਲ ਖੇਮਾ ਗੁਰੂਘਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਚੋਲੇ ਬਦਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।ਇੱਥੇ ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂ.ਏ.ਈ ਦੇ ਓਮਾਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਰਸ ਅਲ ਖੇਮਾ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂਘਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਈ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਸ ਗੁਰੂਘਰ 'ਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਗੁਰੂਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ 4 ਸਾਲ ਲੱਗੇ। ਤਕਰੀਬਨ ਡੇਢ ਏਕੜ 'ਚ ਇਹ ਗੁਰੂਘਰ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੈ। ਦੁਬਈ 'ਚ ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਗੁਰੂਘਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਵੱਡਾ ਹਾਲ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਸ਼ੇਖ ਸਾਊਦ ਬਿਨ ਸਾਕਰ ਅਲ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵੱਲੋਂ 24 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਘਾਟਨ 'ਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਸ਼ੇਖ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂਘਰ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। 70 ਫੁੱਟ ਉਚੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੁਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪੰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਦੱਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਲ ਸੰਗਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂਘਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜ਼ੇਲੈਂਸਕੀ ਨੇ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਕੀਤਾ ਦੌਰਾ

ਕੀਵ, - :ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੋਲੋਦੀਮੀਰ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਸੂਮੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ।

ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਦਾ ਇਹ ਦੌਰਾ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੌਜ ਦੇ ਰੂਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਫੌਜੀ ਕਮਾਂਡਰਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਬਲਾਂ ਨੇ ਕੁਰਸਕ ਦੇ ਰੂਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੰਦੋਬਸਤ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੂਸੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੂਸ ਦੁਆਰਾ ਬੰਦੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਬਦਲੇ ਬੰਦੀ ਰੂਸੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੇ ਕੁਰਸਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੜਤ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਆਪਣੇ ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰ ਡੋਨੇਟਸਕ ਵਿੱਚ ਰੂਸ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰੂਸੀ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬਲਾਂ ਨੇ ਮੇਜ਼ੋਵ ਦੇ ਯੂਕ੍ਰੇਨੀ ਪਿੰਡ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

Are you paying too much for Auto, Home, Business, Workman Compensation, Contractors, General Liability, E&O ?

Call us today for complimentary Analysis of your policy.

Sharanjit Singh Thind
licensed Insurance Broker
(Service with Honesty & Smile, Since 2012)
Phone: 646 875 8495
Email: nlightinsurance18@gmail.com

ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ਲਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਉਡੀਕ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ-ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ।ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਥਿਤ ਯੂ.ਐਸ. ਅੰਬੈਸੀ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਡਿਪਲੋਮੈਸੀ ਦੇ ਮਿਨਿਸਟਰ ਕੌਂਸਲਰ ਗਲੋਰੀਆ ਬਰਬੀਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਿਲਹਾਲ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਪਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੌਂਸਲੇਟ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵੀਜ਼ਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਬੁਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਰਬੀਨਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਾਸਤੇ 386 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਲਕੱਤਾ ਦੇ ਕੌਂਸਲੇਟ ਵਿਖੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਿਰਫ 24 ਦਿਨ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਕੌਂਸਲੇਟ ਵਿਖੇ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ 407 ਦਿਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਇੱਛਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬੈਕਲਾਗ ਵਧਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵੀਜ਼ੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਸਮਾਂ ਹੱਦ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅੰਬੈਸੀਆਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਗਏ ਅਤੇ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਜ਼ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੈਂਪਸ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਾਈਡੇਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ 19 ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇਵੇਗੀ 10 ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ

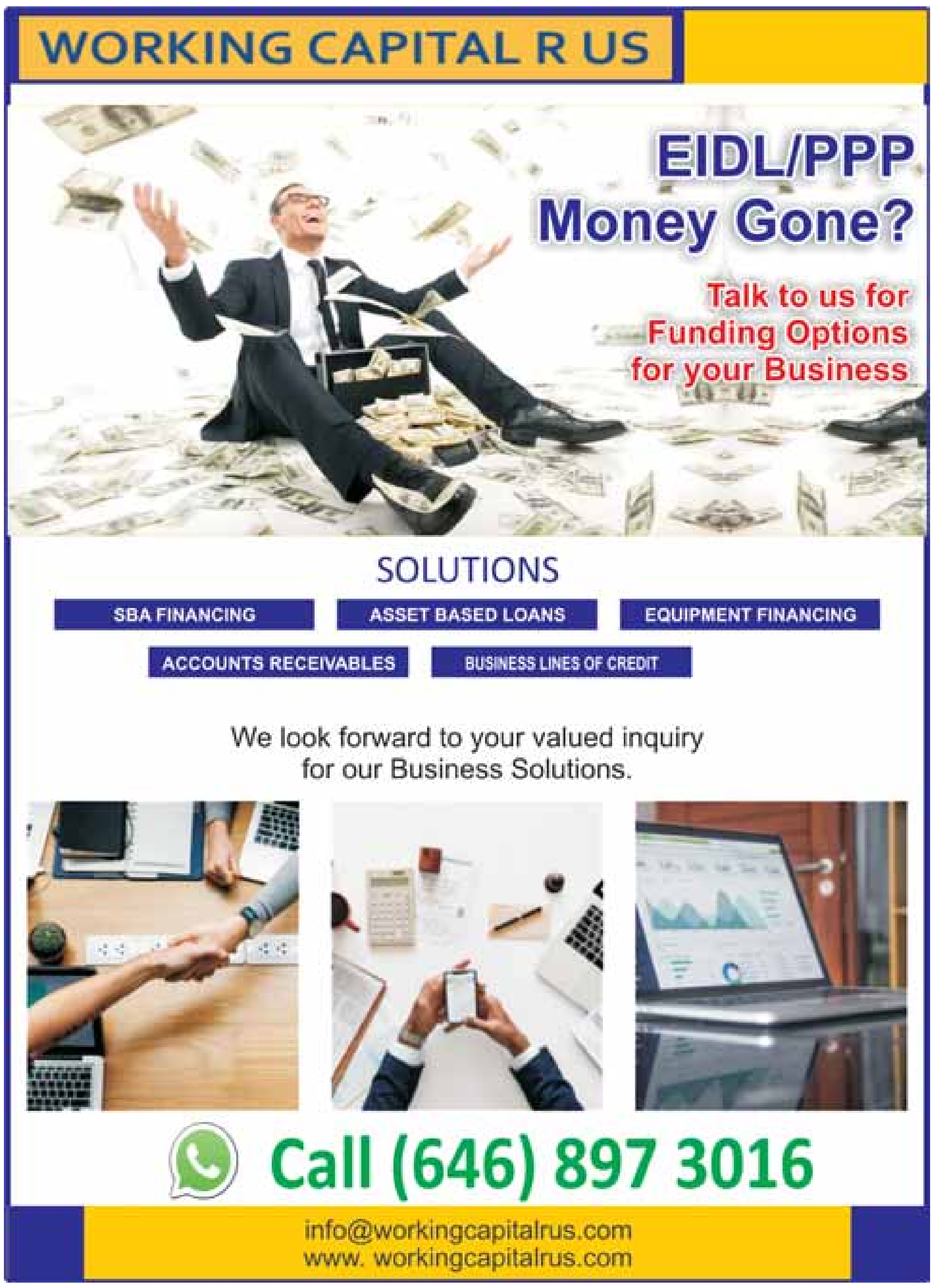
ਮੈਰੀਡੀਥ - ਨਕਲੀ ਬੁੱਧੀ (ਏ.ਆਈ.) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਈਡੇਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਨਿਊ ਹੈਂਪਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨੇ 10 ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਹੈ।

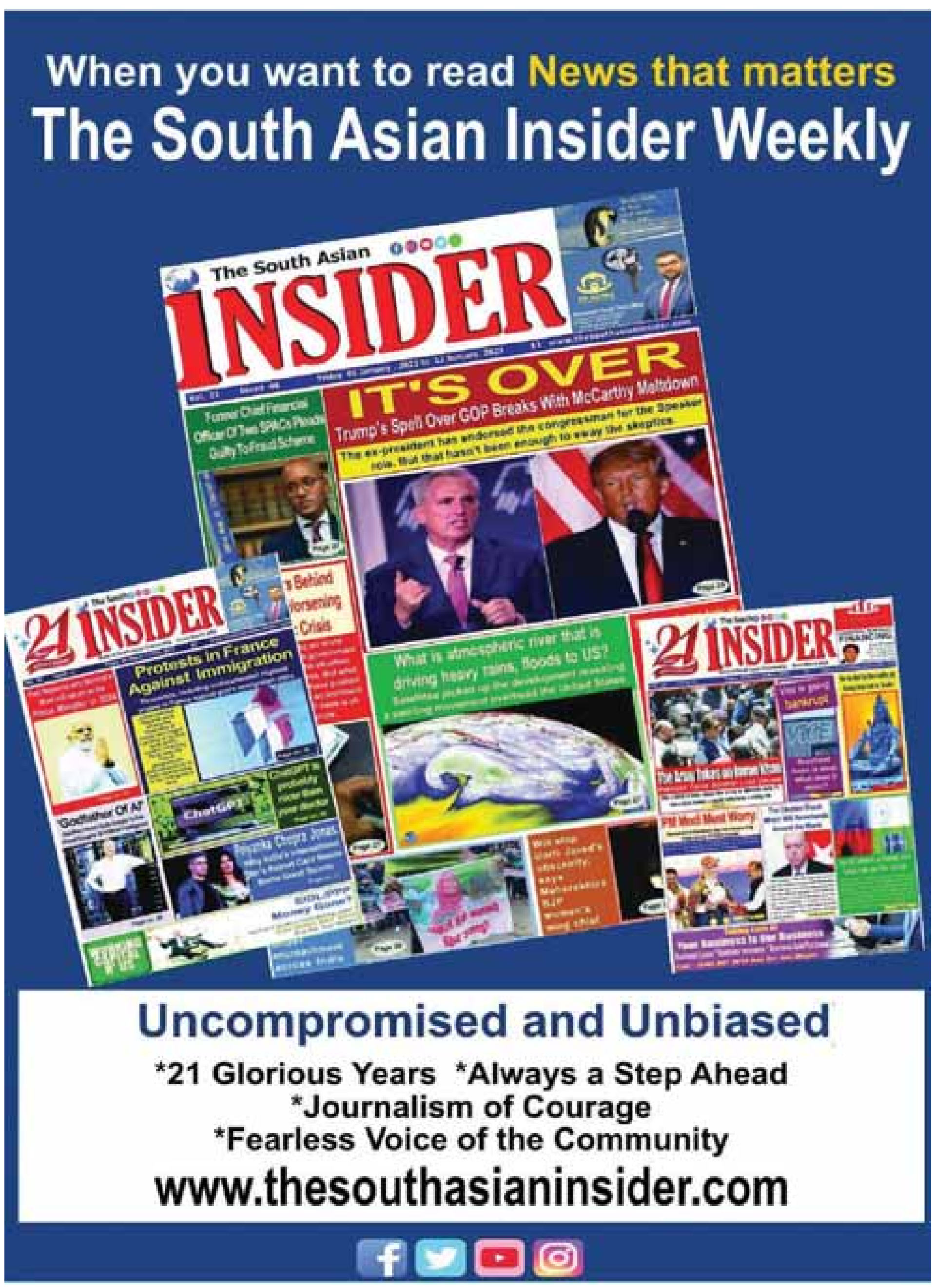
ਰੋਬੋਕਾਲਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਲਿੰਗੋ ਟੈਲੀਕਾਮ ਨੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੈਡਰਲ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਮਿਸ਼ਨ (633) ਦੁਆਰਾ ਦਾਇਰ ਇੱਕ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਕੇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਮੰਗਿਆ ਸੀ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੇਸ ਵੋਟਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 19 ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਟੀਵ ਕ੍ਰੈਮਰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ 633 ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ 60ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਸੰਦੇਸ਼ 21 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਨਿਊ ਹੈਂਪਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਈਡੇਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਗਲਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣਾ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੰਬਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੁਣ ਓਮਾਨ ’ਚ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ, 6 ਲੱਖ ਭਾਰਤੀਆਂ ’ਤੇ ਅਸਰ

ਓਮਾਨ- ਭਾਰਤੀ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ ਕਰ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਓਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਓਮਾਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਾੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ’ਤੇ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ੀਰੋ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਹੁਣ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ’ਤੇ ਟੈਕਸ ਵਸੂਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਮਾਨ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਓਮਾਨ ਨੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਓਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਭਾਵ ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਮੁਕਤ ਸੀ। ਹੁਣ ਓਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ 5 ਤੋਂ 9 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਵਸੂਲਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਮੁਤਾਬਕ ਓਮਾਨ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ’ਤੇ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਓਮਾਨੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ’ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਗਲੋਬਲ ਆਮਦਨ 1 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ (ਲਗਭਗ 8.4 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।





ਸ਼ੱਕੀ ਹੂਤੀ ਬਾਗ਼ੀਆਂ ਨੇ ਲਾਲ ਸਾਗਰ 'ਚ ਵਪਾਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ : ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫ਼ੌਜ

ਦੁਬਈ- ਲਾਲ ਸਾਗਰ ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਵਪਾਰਕ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁਣ ਕਾਬੂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫੌਜ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫੌਜ ਨੇ ਖਦਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਯਮਨ ਦੇ ਹੂਤੀ ਬਾਗੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਲ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਫੌਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਮਲੇ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੂਤੀ ਬਾਗੀ ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਰਾਈਲ-ਹਮਾਸ ਯੁੱਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਹਮਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫੌਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੈਰੀਟਾਈਮ ਟਰੇਡ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਯੂਕੇਐੱਮਟੀਓ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਯਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਰੋਹੀਆਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਹੋਡੇਦੀਆ ਬੰਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 140 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਰਾਕੇਟ ਵੀ ਦਾਗੇ ਗਏ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਹਮਲੇ ਸਨ ਜਾਂ ਡਰੋਨਾਂ ਤੋਂ ਦਾਗੇ ਗਏ ਰਾਕੇਟ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਸੂਬੇ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ, ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਬਣੀ ਜੇਲ੍ਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟ

ਬਰੈਂਪਟਨ-: ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧੀ ਨੇ 'ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੰਗਰੂਰ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਬਡਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੋਹਤੀ ਸਤਵੀਰ ਕੌਰ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਰੈਂਪਟਨ 'ਚ ਜੇਲ੍ਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਚੁਣੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਤਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਜੇਲ੍ਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਭਰਤੀ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਕਿਆਂ/ਨਾਨਕਿਆਂ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਸਮੇਤ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਿਰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਉਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ 2018 'ਚ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ਾ'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਗਈ ਸੀ। ਪੜਾਈ ਉਪਰੰਤ ਉਸਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ।ਲੜਕੀ ਦੇ ਮਾਮੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਭਾਣਜੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬੱਸ ਚਲਾਉਂਦੀ ਦੇਖਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਕਿ ਇਹਨੀ ਵੱਡੀ ਬੱਸ ਸਾਡੀ ਲੜਕੀ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਸਤਵੀਰ ਕੌਰ ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਪੜਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੋ ਕਿ ਆਪ ਵੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਚੁੱਕੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ 3 ਧੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕ ਪੁੱਤ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਮਾਣ ਉਸਦੀ ਧੀ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਉਸਦਾ ਪੁੱਤ ਦੇ ਸਕੇ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਦਾਖ਼ਲਾ 3 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਬੰਦ

ਮਾਂਟਰੀਅਲ- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲਿਆ ਦਾ ਦਾਖ਼ਲਾ 3 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਾਜ ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਊਬਿਕ ਨੇ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਇੰਪੈਕਟ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 3 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਰੋਕ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 27.47 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਿਊਬੈਕ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਜਰਤ ਦਰ 27 ਡਾਲਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਨੂੰ ਸੱਦਣ ਦੀ ਇੱਛੁਕ ਹੈ। ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਫਰਾਂਸਵਾ ਲੈਗੋ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਵਾਸ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। 3 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ, ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ 27.47 314 ਕਿਊਬਿਕ ਔਸਤ ਘੰਟਾ ਵਾਰ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਘੱਟ ਘੰਟਾ ਵਾਰ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਪਾਅ ਅਗਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਕਿਊਬਿਕ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਫ੍ਰਾਂਕੋਇਸ ਲੇਗੌਲਟ ਅਤੇ ਕਿਊਬਿਕ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਫਰੇਚੇਟ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਜੂਨ 2024 ਦਰਮਿਆਨ 2,837 ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਿਆ

ਸਟਾਕਹੋਮ- ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਯੂਰਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਸਵੀਡਨ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਰੁਝਾਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵੀਡਨ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ।ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ 171% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਜੂਨ 2024 ਦਰਮਿਆਨ 2,837 ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਿਆ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 1,046 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਿਆ ਸੀ। ਸਵੀਡਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਭਾਰਤੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। 1998 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦਸੰਬਰ 2023 ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਪੱਖੀ ਨੇਤਾ ਉਲਫ ਕ੍ਰਿਸਟਰਸਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸੈਕਟਰ ਵਿਚ ਛਾਂਟੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਡਨ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਵਾਈ

ਅੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਨ ਲਈ 6,000 ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜਾ 2023 ਦੀ ਇਸੇ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 500% ਦਾ ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 2023 ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 4,720 ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਤੀ ਸੀ।ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ 10,920 ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗੀ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਨੰਬਰ ਨਾਈਜੀਰੀਆ ਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਚਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋਸ਼

ਟੋਰੌਂਟੋ: ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਕਈ ਇੰਡੋ-ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਂਟਿਡ ਪੁਲੀਸ (RCMP) ਦੀ ਸਰੀ ਡਿਟੈਚਮੈਂਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰੀ ਦੇ ਕਸਬੇ ਦੇ ਵਸਨੀਕ 24 ਸਾਲਾ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ 'ਚ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਹ 20 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਰਿਲੀਜ਼ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੀੜਤ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਵਾਸ 'ਚ ਦੋ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਅਗਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਣਦੱਸੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸੈਲੂਲਰ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਖੋਹ ਲਿਆ।

ਸਵੇਰੇ 3: 15 ਵਜੇ (ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਂ), ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਇੱਕ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਰੀਲੀਜ਼ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, "ਪੀੜਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰ ਕੇ ਜਗਾਇਆ। ਪੀੜਤਾ ਮਦਦ ਲਈ ਚੀਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਭੱਜ ਗਿਆ।" ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਤੇ ਘਰ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ 16 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਪੀੜਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ 50 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਨਾ ਜਾਣ ਸਮੇਤ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾਅ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਵਾਟਰਲੂ ਖੇਤਰੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ 10 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਕਿਚਨਰ ਕਸਬੇ 'ਚ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਸ਼ੱਕੀ ਦੀ ਪਛਾਣ 21 ਸਾਲਾ ਸੁਖਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਾਟਰਲੂ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਪੀਲ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਵਿਨੀਪੈਗ 'ਚ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ 34 ਸਾਲਾ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਵਹਿਣੀਵਾਲ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ 'ਚ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲੀਸ ਨੇ 16 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਦੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ।" ਵਹਿਣੀਵਾਲ 'ਤੇ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ, ਅਗਵਾ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਈ ਦੋਸ਼ ਹਨ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੇਸ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। 27 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਏਜੈਕਸ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ ਪਟੇਲ (36) 'ਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਗਏ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁਲਾਈ 'ਚ ਇੱਕ 25 ਸਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਅਦ 'ਚ ਹਿਰਾਸਤ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਮੌਂਕਟਨ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਟਰ ਪਾਰਕ 'ਚ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਸੀ।

12 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸਰੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 59 ਸਾਲਾ ਅਜਸਤਾਰ ਸਿੰਘ 'ਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾਬਾਲਗਾ ਦਾ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਗਏ। ਉਸ 'ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮਈ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਗਏ ਸਨ।

ਨਾਸਾ ਵੱਲੋਂ ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮਸ ਸਣੇ ਦੋ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਵਰੀ ਤਕ ਪੁਲਾੜ ’ਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ-ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਫਸੀ ਭਾਰਤੀ-ਅਮਰੀਕੀ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਪੁਲਾੜ ਏਜੰਸੀ ਨਾਸਾ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਰੀ ਵਿਲਮੋਰ ਫਰਵਰੀ 2025 ਵਿੱਚ ਪੁਲਾੜ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਫਿਲਹਾਲ ਦੋਵੇਂ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਸਪੇਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।ਨੈਸ਼ਨਲ ਏਰੋਨਾਟਿਕਸ ਐਂਡ ਸਪੇਸ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਨਾਸਾ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਵਿਲਮੋਰ ਅਤੇ ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੋਇੰਗ ਦਾ ਸਟਾਰਲਾਈਨਰ ਕੈਪਸੂਲ ਦੋਵਾਂ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਸ

ਪਰਤ ਜਾਵੇਗਾ।ਵਿਲਮੋਰ ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ 25 ਫਰਵਰੀ, 2025 ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਟੈਸਟਿੰਗ ਫਲਾਈਟ ਇਕ ਹਫਤੇ ’ਚ ਹੋਣੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 8 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਨਾਸਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਨੀਤਾ ਅਤੇ ਵਿਲਮੋਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਸਪੇਸਐਕਸ ਕਰੂ-9 ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਦੋ ਹੋਰ ਅਮਲੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਰੈਗਨ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ’ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਪਰਤਣਗੇ। ਸਟਾਰਲਾਈਨਰ ਦੇ ਪੁਲਾੜ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਮੋਦੀ ਦੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ‘ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ‘ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਸਮਰਥਨ’ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਸ੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਦੀ 23 ਅਗਸਤ ਦੀ ਕੀਵ ਫੇਰੀ ਨੂੰ ਕੂਟਨੀਤਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਇਡਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਸ ਦੌਰੇ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਈ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ‘ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਸੀ। ਐਕਸ ‘ਤੇ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ‘ਮੈਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲੀਆ ਪੋਲੈਂਡ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ’ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਹਿੰਦ-ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਵੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।’

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਇਕ ਆਫ਼ਤ ਹੈ, ਲੋਕਤੰਤਰ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਗੇ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ : ਮਸਕ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ - ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਨਅਤਕਾਰ ਐਲੋਨ ਮਸਕ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਲਈ ਤਬਾਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

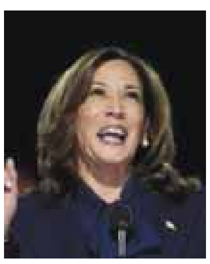
ਮਿਸਟਰ ਮਸਕ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਐਕਸ ਤੇ ਕਿਹਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਟਰੰਪ ਲੋਕਤੰਤਰ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਗੇ। ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਇਕ ਤਬਾਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਸਕ ਨੇ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਟਵਿੱਟਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹੈਰਿਸ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਅਦੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ @ਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ 5 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਚੋਣ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ 82 ਮਿਲੀਅਨ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 540 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਫੰਡ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ - ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਚੋਣ ਲੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਅ ਬਾਈਡੇਨ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਸਨ ਪਰ ਇਕ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਵਾਲ ਉੱਠਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ 21 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਚੋਣ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਗਈ ਸੀ। 27 ਜੂਨ ਦੀ ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕੀ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਗਈ।

ਹੈਰਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦਵਾਰੀ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਵੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਚਮਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ



ਗੋਲੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕੀ ਚੋਣਾਂ ਗਰਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ।ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਾਥੀਆ ਨੇ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਾਰਜੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਸ ਦੌਰੇ ਤੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਏ। ਅਮਰੀਕਾ ਚ 5 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਵੋਟਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫੰਡ ਜੁਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈਰਿਸ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਅਮਰੀਕੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਫੰਡ ਰੇਜ਼ਰ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੈਰਿਸ ਅੱਗੇ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਦੇ ਮੁਹਿੰਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ 13.86 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਗਸਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ 32.70 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਨਕਦੀ ਸੀ। ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਫੰਡ ਜੁਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਫੰਡਿੰਗ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੋਟ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ 66 ਫੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਹੈਰਿਸ ਦੇ ਮੁਹਿੰਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਲਈ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਨ ਹੁਣ ਵਧਿਆ ਹੈ।

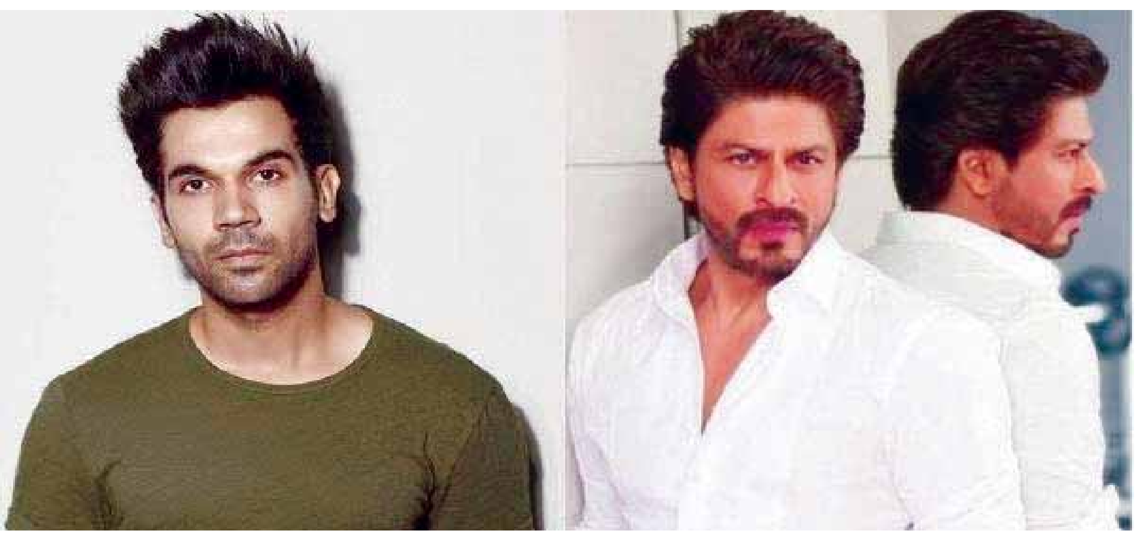
ਤਮੰਨਾ ਭਾਟੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਾਜ਼

ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰਾ ਤਮੰਨਾ ਭਾਟੀਆ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸਤ੍ਰੀ 2' ਤੇ 'ਵੇਦਾ' ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤਮੰਨਾ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁੰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਤਮੰਨਾ ਨੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਦੋ ਝਲਕਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਚੈਨ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ, 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?' ਉਸ ਨੇ ਦੂਜੀ ਝਲਕ ਵਜੋਂ ਤਸਵੀਰ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ 'ਕਵਾਂਸਾਨ' ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਕੌਫੀ ਦਾ ਗਰਮ ਕੱਪ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਮੰਨਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤਮੰਨਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਭਿੰਡੀ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਤਮੰਨਾ ਨੇ ਇਕ ਸੈਲਫੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੀਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਸੀ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਮੰਨਾ ਭਾਟੀਆ ਨੇ ਅਮਰ ਕੌਸ਼ਿਕ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸਤ੍ਰੀ 2' ਦੇ ਗੀਤ 'ਆਜ ਕੀ ਰਾਤ' ਨਾਲ ਧੂਮ ਮਚਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਭਰਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਚੋਪੜਾ

ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਦੀ 'ਦੇਸੀ ਗਰਲ' ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਚੋਪੜਾ ਦੀ ਭਾਰਤ ਫੇਰੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਮੁੰਬਈ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕਿਆਸ ਲਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਕਰੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਸਿਧਾਰਥ ਚੋਪੜਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈ ਹੈ। ਅਦਾਕਾਰਾ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਜਿਸ ਨੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾੜ੍ਹੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਮਧੂ ਚੋਪੜਾ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਧਾਰਥ ਤੇ ਨੀਲਮ ਵੀ ਖੜ੍ਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਦਿ ਬਲੱਫ' ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੰਬਈ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਸਟਾਈਲਿਸ਼ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਿਅੰਕਾ ਸਿਧਾਰਥ ਚੋਪੜਾ ਅਤੇ ਨੀਲਮ ਉਪਧਿਆਏ ਦੇ ਮੰਗਣੀ 'ਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਿੱਕ ਜੋਨਸ ਨਾਲ ਪੁੱਜੀ ਸੀ।

ਮੈਂ ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ ਖ਼ਾਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਅਦਾਕਾਰ ਬਣਿਆ: ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ



ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਸਿਨੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ ਖ਼ਾਨ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ ਖ਼ਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਹ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਵਾਂਗ 'ਵਿੱਕੀ ਪਲੀਜ਼' ਬੋਲਦਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅੱਜ ਵੀ ਸ਼ਾਹਰੁਖ਼ ਖ਼ਾਨ ਦੇ ਡਾਇਲਾਗ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।" ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਨੇ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸਤ੍ਰੀ-1' ਅਤੇ 'ਸਤ੍ਰੀ-2 ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਸੀ।" ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਦਾਕਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।" ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਓ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰਾ ਸਟਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮੇਰਾ ਸਟਾਰ।'

ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ?

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਅਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੰਰਚਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਮਿਲ ਗਈ, ਉਸ ਦਿਨ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੇ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਰੋਗ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉੱਪਰ ਸਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਅਸੀਂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਹੈ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ?

ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਅੰਗ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਯੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਣੂ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਾਣੂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀ ਰਸਾਇਣਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਾਣੂ/ ਵਾਇਰਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੇਚੀਦਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਕ ਵਿਵਸਥਾ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ/ ਪ੍ਰਤੀਜੈਵਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਕ ਸਥਿਤੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਰੋਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਕ ਵਿਵਸਥਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਅਜੇ ਤਕ ਨਹੀਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਅਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੰਰਚਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਮਿਲ ਗਈ, ਉਸ ਦਿਨ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੇ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ ?

ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ/ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਪਿਟਸਬਰਗ ਦੀ ਕਾਰਨਿਗ ਮੇਲਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾ. ਸੈਲਡਾਨ ਕੋਹੇਨ ਨੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜੋ ਇੰਨੇ ਤਣਾਅ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਨਤੀਜਾ, ਤਣਾਓ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10-15 ਮਿੰਟ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲਓ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਗਰਭ ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੱਟੇ ਫਲ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸ਼ਤਾਵਰ ਆਦਿ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ: ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਵਿਟਾਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਟੋ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ (ਬਨਸਪਤੀ ਰਸਾਇਣ) ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ: ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ 'ਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੁਣਗੁਣਾ। ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸੋ: ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸੁਚਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

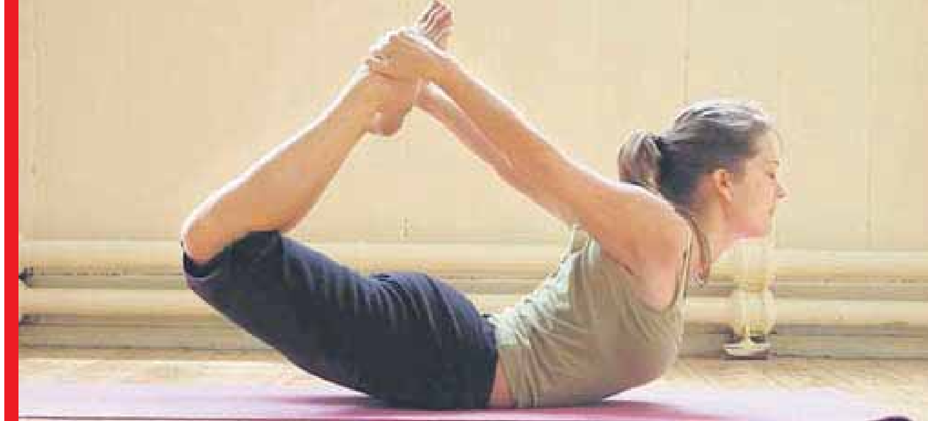
ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਸੌਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕੋਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਰਾਤ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਟਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ: ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਦਿਸਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਭਾਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਤਾਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਹਾਂ, ਜੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕਦਮ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ 'ਟੀ-ਸੇਲ' ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਿਵਸਥਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ:×
ਕਦੋਂ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਖ਼ਸਰਾ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ, ਡਿਫਥੀਰੀਆ ਆਦਿ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਵਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਭਜਾਏ ਰੋਗ



ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ। ਉਂਜ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਨ ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਕਸਰ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਜਲਦ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਥਕਾਵਟ ਸਰੀਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਵਾਸਣ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਡੀ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਓ, ਅੱਜ ਮਕਰਾਸਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੀਏ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਕਰ ਦਾ ਅਰਥ ਮਗਰਮੱਛ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਗਰਮੱਛ ਆਸਣ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

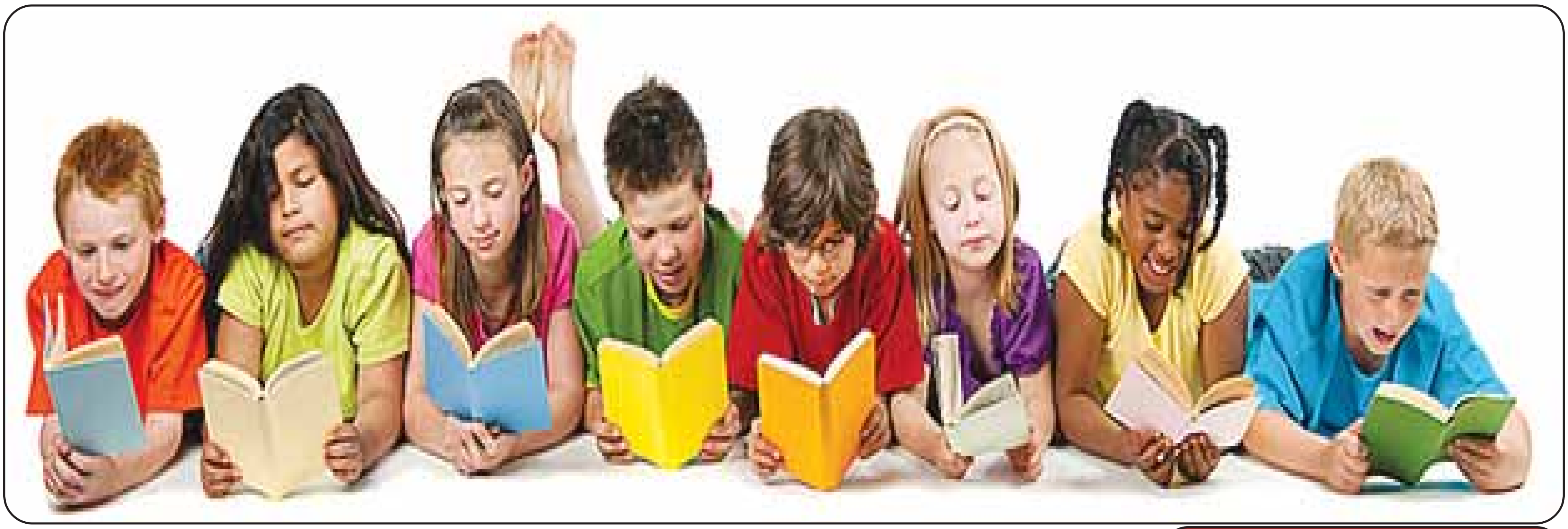
ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਗਰੀ:
ਇੱਕ ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਦਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ।

ਸਮਾਂ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਣ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਆਸਣ ਸਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਧੀ:
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂਧੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਸੱਜਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਖੱਬਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਡੌਲੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਡੌਲੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਲਾਭ: × ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
× ਦਿਮਾਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
× ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
× ਪਿੱਠ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।



ਸੰਭਾਲੋ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਨੂੰ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਜੋ ਸੁਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਨਾ ਕਿ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਖਾਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰਨ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਤੋਤਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖੁੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਦੌੜ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਰ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰੈੱਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡਣ ਮੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਬਸਤਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਲਟਕਾਈ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਮਲਦੇ, ਖਪਦੇ-ਖਿਝਦੇ ਤੇ ਰੋਂਦੇ-ਧੋਂਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਤੇ ਫਿਰ ਟਿਊਸ਼ਨ ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੌਣਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਹੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਪੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜਨੀਅਰ ਬਣੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਬਣ ਜਾਣ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉਜਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਮਰਜ਼ੀ ਠੋਸਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਗੈਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪੈਸ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ ਤੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਖੰਡਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਾਰੂ ਬਣੇ। ਮਾਪੇ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਰਲ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਸਹੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਦਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਦੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ। ਇਕ ਦੋਸਤ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦੀਆਂ ਠੀਕ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ, ਪਰ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ। ਬੱਚਾ ਜੋ ਸੁਆਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਨਾ ਕਿ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਖਾਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰਨ।

ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਕਦਮ ਧਰਦਿਆਂ ਕਈ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ, ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਸੁਆਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਵੇਗਾ। ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਚੇਤੰਨ ਹਨ, ਪਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਅ ਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰਾ ਆਧੁਨਿਕ ਮੀਡੀਆ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲੱਚਰ ਗੀਤਾਂ ਤੇ ਘਟੀਆ ਫਿਲਮਾਂ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਟਸਐਪ ਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜੋ ਆਰਥਿਕ ਦੌੜ ਵਿਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਉਮਰ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਸੁਚੇਤ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤਬਾਹੀ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੀ ਹਨ।ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਸਟਲਾਂ ਜਾਂ ਪੀ.ਜੀ. ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਆਜ਼ਾਦ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਕੇ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇਣ ਦੀ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਣ।ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਬੱਚੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਘੂਰੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ, ਇਹ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਜਿੱਥੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪੈਸਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਸੁੱਖ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ। ਬੱਚਾ ਜੋ ਕੁਝ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਿੱਖੇਗਾ, ਉਹੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨ, ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਰੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਟੁੱਟਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਲੈਣ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਝਾੜ-ਝੰਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੇਤਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਸਕਣ।

ਇਕ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਨੈਤਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਿੱਗਰ ਹੋਵੇ, ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਾਪੇ ਘਰੋਂ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਹੁੰਦੇ ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਸ਼ਾ

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਰੁਝਾਨ

ਬੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਨੇ 23 ਨਵੰਬਰ 2018 ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿੰਦਰਾ ਦਾ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੇ ਅਗਲਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕਿਉਂ ਸੰਨ 2018 ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਗਏ।

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਨ 2015 ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ 2 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ੇੜੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਟੱਬਰ ਬੇਬਸੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਉਦੋਂ ਮੰਨਿਆ ਸੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸੀਆਂ ਵਿਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਅਫੀਮ, ਭੰਗ ਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਵਿਕ ਰਹੇ ਹਨ।ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਬਾਰਡਰ ਪਾਰ ਤੋਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਪੈਕਟ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੋਖਲੇ ਕਰ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪੈਕਟ ਭਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਵਪਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਰੀਅਰ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਤੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਨਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਹੀ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਨ 2016 ਵਿਚ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕਿਰਨ ਰਿਜੀਜੂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਕਰਮੀ ਤੇ ਕੁੱਝ ਫੌਜ ਵਿਚਲੇ ਬੰਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੇ 68 ਜਣੇ ਫੜੇ ਵੀ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਂਸਿਸ ਦਿੱਲੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਪਾਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚੁੱਕਰ ਵਿਚ, ਹਾਣੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਏ ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਸ਼ੌਕੀਆ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧੱਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਲੱਤ ਛੁਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਲੋਕ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਅਗਾਂਹ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਰਮ ਸਦਕਾ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੈਸ਼ਨ ਮੰਨ ਕੇ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਿਗਰ ਉੱਤੇ ਛੇਤੀ ਤੇ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਐਲਕੋਹਲ ਡੀਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਜ਼ ਰਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਲੰਧਰ ਦੀ ਜਸਮੀਤ, ਜੋ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2014 ਤੋਂ ਉਹ ਕਪੂਰਥਲੇ ਦੇ ਡੀਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਹੀ ਥੱਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਝਟਪਟ ਲਹਿ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਵੀ ਝਟਪਟ ਮੁਕਾ ਲਿਆ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਜਦ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਿਆ ਭੱਜਿਆ ਜਾਪਿਆ। ਮਜਬੂਰੀ ਵਿਚ ਫਿਰ ਟੀਕਾ ਲਵਾਇਆ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਤੀ ਵੀ ਇਸੇ ਪਾਸੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸਾਰੇ ਟੱਬਰ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਾਲੀ ਨਾਬਾਲਗ ਧੀ ਸੀ।ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਈ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬਹਿ ਕੇ ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਏਜੰਟ ਹੈਰੋਇਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜੋ ਕਾਕਟੇਲ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਆਦੀ ਵੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਲਤ ਲਾਈ ਸੀ ਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੀਆਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧੱਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।ਜਸਮੀਤ ਮੰਨੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚੀਆਂ, ਫੇਰ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੇਚੀਆਂ ਤੇ ਫੇਰ ਮਜਬੂਰੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ।ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਮੈਥਾਡੋਨ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾ ਨਾ ਸਕੀ। ਅਖ਼ੀਰ ਅੱਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਬੇਟਾ ਵੀ ਜੰਮ ਪਿਆ। ਫੇਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਲਤ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਵੀ ਆਪਣੇ 18 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ।ਯਾਨੀ ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਦੋਹਤਰੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਟੱਬਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਦਕਾ ਹੀ ਕਪੂਰਥਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 31 ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ।ਡਾ. ਸੰਦੀਪ ਭੋਲਾ, ਜੋ ਕਪੂਰਥਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਸਨ, ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਪਿਕਾਵਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਪੈ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕਈ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਆਪ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਵੰਡਣ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਈਆਂ ਹਨ।ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਾ ਅਗਾਂਹ ਤੋਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਤਾ ਕੁ ਚਟਾ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਧੇਲਾ ਦਿੱਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਤੋਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਦੀ ਹੋਈਆਂ ਬੱਚੀਆਂ, ਆਪਣੀ 'ਡੋਜ਼' ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਕਰਮੀਆਂ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਸਿਰਦਰਦੀ ਬਣਿਆ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਵਪਾਰ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਮਾਪੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਰਮ ਸਦਕਾ ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਪ ਆਦੀ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਰਤਾ ਕੁ ਨਸ਼ਾ ਪੁਆ ਕੇ ਅਨੇਕ ਟੱਬਰਾਂ ਦੇ ਟੱਬਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਲਿਆਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਤੀ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ, ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਫੇਰ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਦਤ ਹੀ ਹੋ ਗਈ। ਘਰ ਜਦ ਕੁੱਝ ਨਾ ਬਚਿਆ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਬਰੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਾ ਲੱਭਣ ਉੱਤੇ ਉਸ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਟੀਕਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਤਿੰਨ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਮਾਂ ਸੰਗੀਤਾ ਹੁਣ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਗੇੜੇ ਕੱਢ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਵੱਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਢੇਰਾਂ ਦੀਆਂ ਢੇਰ ਕੁੜੀਆਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧੱਕੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਰੈਗੂਲਰ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੱਬਰਾਂ ਦੀ ਸਾਖ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੀ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਟੱਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਥੇਰੀਆਂ ਧੀਆਂ ਸ਼ੌਕੀਆ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤੁਰੀਆਂ ਹੁਣ ਪੱਕੀ ਲਤ ਲਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਤਾਂ ਏਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਧਾਰੀ ਬੈਠੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਰਤਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਖ਼ਬਰ ਨਿਕਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣੋਂ ਹਟ ਜਾਣਗੇ।

ਰਿੰਪੀ ਤੇ ਸ਼ਮਿੰਦਰ (ਨਾਂ ਬਦਲੇ ਹੋਏ) ਵੀ ਮੰਨੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਿੱਲਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰੋਇਨ ਲੈਣ ਬਦਲੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਪਏ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਬਥੇਰੀਆਂ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।ਮਨਪ੍ਰੀਤ, ਜੋ ਕਾਲਜ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ ਨੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ, ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਹੁਣ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਉਣ ਲਈ ਲਿਆਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਬੋਲੀ, ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ ਕਿਤੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰਾਹ ਕਿਹੜਾ ਬਚਦਾ ਹੈ ? ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੋਰਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਵਪਾਰ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਸੀ।ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਤੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ 'ਮਿੱਸਡ ਕਾਲ' ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਕੋਰੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਮੁੰਡਾ 'ਡੋਜ਼' ਪਹੁੰਚਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ ਸੰਨ 2018 ਮਾਰਚ ਵਿਚ 'ਏਸ਼ੀਅਨ ਜਰਨਲ ਔਫ਼ ਸਾਈਕੈਟਰੀ' ਵਿਚ ਛਾਪਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ 4.1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਮਿਲੀਅਨ ਮੁੰਡੇ ਹਨ ਤੇ 0.1 ਮਿਲੀਅਨ ਕੁੜੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3.1 ਮਿਲੀਅਨ ਮਰਦ ਤੇ 0.1 ਮਿਲੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪੱਕੇ ਆਦੀ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭੰਗ, ਅਫ਼ੀਮ, ਹੈਰੋਇਨ, ਸਮੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਆਦਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ 2 ਲੱਖ 2 ਹਜ਼ਾਰ ਅੱਠ ਸੌ ਸਤਾਰਾਂ ਬੰਦੇ ਤੇ 10,658 ਔਰਤਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਆਦੀ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਜੋ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਿਖੀ ਸੀ, ਉਹ ਸੀ :- 1,56,942 (ਇੱਕ ਲੱਖ ਛਪੰਜਾ ਹਜ਼ਾਰ ਨੌਂ ਸੌ ਬਤਾਲੀ) ਮੁੰਡੇ ਬਿਨਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ, ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ 10,658 ਹੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ 'ਡੋਜ਼' ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾ ਸਕ ਰਹੀਆਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ 'ਆਦੀ' ਹੋਣ ਵਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਆਦਤ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕੱਸ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸਾਈਕੈਟਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਡਾ. ਸੁਬੋਧ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਡਾ. ਸੁਬੋਧ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਗਣੀ, ਤਿਗਣੀ ਜਾਂ ਚੌਗੁਣੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਬੱਚੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੱਧਾ ਇਲਾਜ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਟੱਬਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਹਣੇ ਸੁਣਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੀ ਘੰਟੀ :- (ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ)

1. ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਨੀ ਸਹੇੜ ਕੇ ਆਪ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੋਂ ਕਤਲ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ, ਚੋਰੀ, ਡਾਕੇ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਹੀਂ ਗੰਢ ਸਕਦੇ।
2. ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੀਆਂ ਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਅਜਿਹੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਨੀਂਦਰ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣੀ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।
4. ਕਈ 'ਸੀਰੀਅਲ ਕਿੱਲਰ' ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।
5. ਮਿਗਰੇਨ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਦੱਬੂ, ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਾ ਸਕਣਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪੱਛੜਨਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਘਟਣੀ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।6. ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਦੂਜੇ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਡਰਨਾ, ਤ੍ਰਭਕਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।7. ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਵਲ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।8. ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਔਫ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕਸ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ

× ਓਟਿਜ਼ਮ
× ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸ
× ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਣਾ
× ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਾ ਸਕਣਾ
× ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਹੋਣੇ
× ਭਰੂਣ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਲੋ ਰਲ ਮਿਲ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸੱਥਰ ਵਿਛ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰ ਲਈਏ ! ਆਮੀਨ !!

ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ‘ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਇਕ ਪੇਂਟਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬੋਰਡਾਂ ਉੱਪਰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਵਕਤ ਦੀ ਕੀਮਤ

ਜਿੰਮੀ ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚੋਂ ਪਾਸ ਤਾਂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚੋਂ ਉਸਦੇ ਨੰਬਰ ਬੜੇ ਘੱਟ ਆਏ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੀ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਮਸਾਂ ਪੂਰੇ ਪੂਰੇ ਨੰਬਰ ਮਿਲੇ ਸਨ।

ਇਸੇ ਨਮੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਵੀ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਮਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੇ ਹੀ ਨਾ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਮੰਮੀ, ਪਾਪਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਜਿੰਮੀ ਹੱਥ-ਲਿਖਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੱਕ ਜਾਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਿਖਿਆ ਹੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਜਿੰਮੀ ਦੇ ਪਾਪਾ ਉਸਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਮਾਤ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ -ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ਲੈ ਆਏ। ਉਸ ਦੇ ਪਾਪਾ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਇਕ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੋਸਤ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਉੱਥੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੈਂਕ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਚਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ ਦੁਕਾਨ ‘ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹਿ ਗਏ।

ਹੁਣ ਪੂਰਾ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਜਿੰਮੀ ਵਿਹਲੀ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਉਹ ਦੁਕਾਨ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਦੀ ਰਹੀ। ਉਸਦੇ ਪਾਪਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਇਹ ਦੁਕਾਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ‘ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਇਕ ਪੇਂਟਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬੋਰਡਾਂ ਉੱਪਰ ਰੰਗ ਨਾਲ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੇਂਟਰ ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਮਾਰਦਾ, ਫੇਰ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਸ ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੰਦੀ ਲਿਖਾਈ ‘ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਬੋਲੀ, ‘ਮੇਰੀ ਲਿਖਾਈ ਏਨੀ ਭੈੜੀ ਕਿਉਂ ਐ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਇਹ ਜਾਣ ਗਈ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਲਿਖਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਅੰਕਲ ਵਾਂਗ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।‘ ਫਿਰ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦਾ ਪੌਣਾ ਘੰਟਾ ਕਿਵੇਂ ਬਤੀਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਾਪਾ ਜੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਦੁਕਾਨ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤਕ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਅਨੋਖੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੌਣਕ ਵੀ ਆ ਗਈ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਮਾਤ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਾਪਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦੋਸਤ ਦੁਕਾਨ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਜਿੰਮੀ ਨੇ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਅੰਕਲ ਵਾਂਗ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖਾਂਗੀ।

ਫਿਰ ਪੰਜਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਖੂਬ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੇਂਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਅੱਖਰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਪਹਿਲੋਂ-ਪਹਿਲ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲਿਖ ਰਹੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਸੁੰਦਰ- ਸੁੰਦਰ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਾਰ ਪੰਜਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਛਿਮਾਹੀ ਪੇਪਰਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸਲ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਨੰਬਰ ਫਾਲਤੂ ਵੀ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਉਹ ਚਾਈਂ-ਚਾਈਂ ਘਰ ਨੂੰ ਭੱਜੀ ਆਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ ਪਾਪਾ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਪੇਪਰਾਂ ਵਿਚ ਆਏ ਵਾਧੂ ਪੰਜ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੰਝੂ ਆ ਗਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ! ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, ‘ਬੇਟਾ ਇਹ ਤੇਰੇ ਉਸ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ਲ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੂੰ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵੇਲੇ ਉਸ ਪੇਂਟਰ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਫੁਰੇ ਉਸ ਫੁਰਨੇ ਦਾ ਹੀ ਇਹ ਕਮਾਲ ਐ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੂੰ ਕੀਮਤ ਪਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।‘ ਹੁਣ ਜਿੰਮੀ ਕੋਲੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਭੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾ ਰਹੀ।

- ਰਵਿੰਦਰ ਰੁਪਾਲ ਕੌਲਗੜ੍ਹ

ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣਾ ਤੇ ਲੈਣਾ

ਕੁਝ ਤੋਹਫ਼ੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟੀ ਸੈੱਟ ਜਾਂ ਲੈਮਨ ਸੈੱਟ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਪੀਸ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸੈੱਟ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਗਹਿਣਾ ਵੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਲੋਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦਿੱਤੇ-ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਤੌਫ਼ੀਕ ਅਨੁਸਾਰ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੋਹਫ਼ਾ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਹਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਤੋਹਫ਼ਾ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੋਹਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ ਔਰਤ, ਮਰਦ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦਿਓ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆ ਸਕੇ। ਜੇ ਬੱਚਾ 8-10 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਾਈਕਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ‘ਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਉਤਾਰਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤੋਹਫ਼ੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੋਅ ਕੇਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੋਅ ਰੂਮ ਜਾਂ ਗਿਫਟ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੋਹਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤੋਹਫ਼ੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟੀ ਸੈੱਟ ਜਾਂ ਲੈਮਨ ਸੈੱਟ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਪੀਸ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸੈੱਟ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਜਾਂ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਗਹਿਣਾ ਵੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੂਟ ਜਾਂ ਸਾੜ੍ਹੀ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਏ ਦਿਨ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਹਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੋਹਫ਼ਾ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤੋਹਫ਼ਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ‘ਏ ਗਿਫ਼ਟ ਹਾਰਸ ਇਜ਼ ਨਾਟ ਸੀਨ ਇਨ ਦਾ ਮਾਊਥ’, ਭਾਵ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਘੋੜੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਗਿਣੀਦੇ। ਦੰਦ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਬਰਾਂਡ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਸ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੋੜ ਸੀ। ‘ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ’, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹੋਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਕੇ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਾਗੋ-ਬਾਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

-ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ

ਇੰਜ ਰੱਖੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-

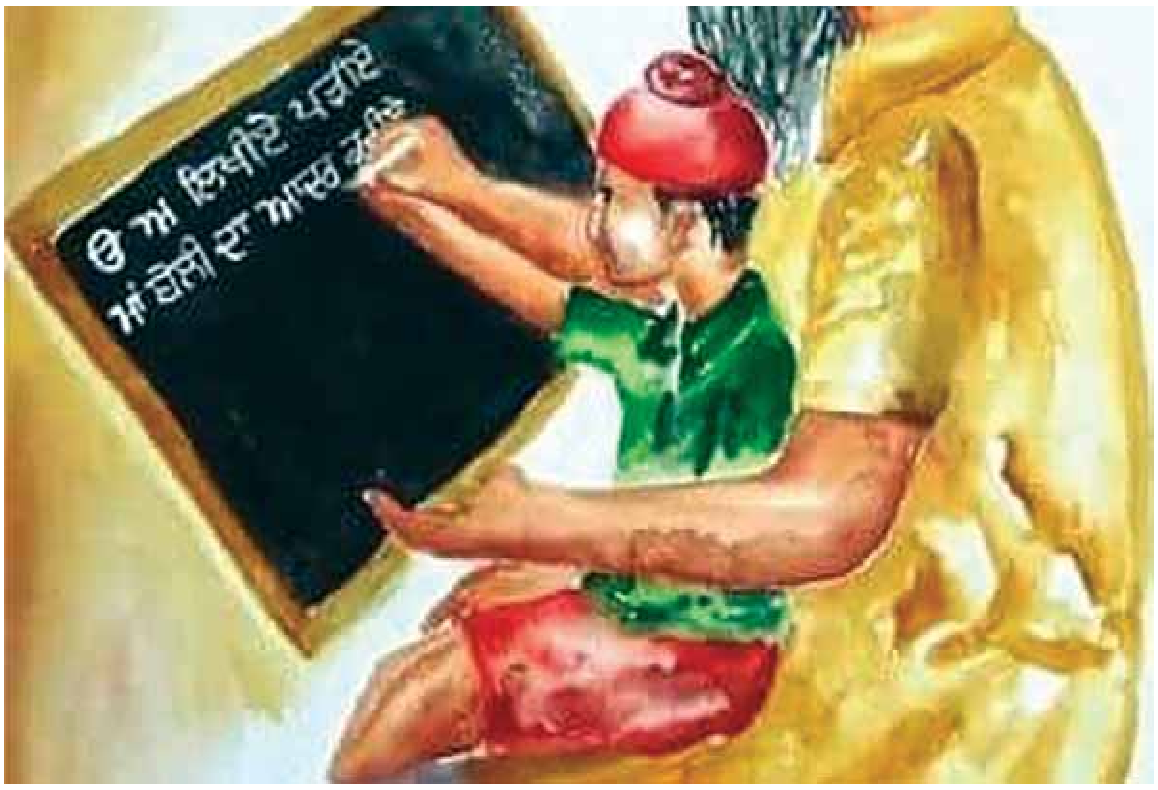
ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ : ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਘਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਕੇ ਆਓਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਗੇ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਡਾਕ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣਗੇ।

ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ : ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਗਣ ਅਤੇ ਬੁਝਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਘਰਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਜਗਣ ਲੱਗਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਾਰੇ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਲੇ ਲਗਾਓ : ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪਾਰਟੀ, ਸ਼ਾਦੀ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਵਗੈਰਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਹੀ ਤਾਲਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਗ਼ਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਚੋਰੀ-ਲੁੱਟ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਚੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟਾ ਪਾਉਣ 'ਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਗੇਟ ਦਾ ਤਾਲਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਲਾ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚੋਰ ਵੀ ਸਾਰੇ ਤਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੁੱਖ ਗੇਟ 'ਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਲਗਾਈਏ ?

ਆਪਣਾ ਘਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਬੈਂਕ ਲਾਕਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅੱਧੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਚੋਰੀ-ਡਕੈਤੀ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਚੋਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬੜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਕੈਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ : ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਵਗੈਰਾ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਕੈਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੱਲਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਗੇ। ਸੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਲਈ ਚੌਕੀਦਾਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

-ਅਨੂਪ ਮਿਸ਼ਰਾ



ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਲਈ ਹਾਅ ਦਾ ਨਾਅਰਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਬੇ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਮਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਅਰਥਾਤ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਕੇ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਬੋਲੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਫਤਵੇ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਵਕਤ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੋਕ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ, ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਬੇਤੁਕੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੇ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਮਾ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਵਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਕਦੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜੇ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ 22 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਬੂਲਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 12 ਕੋਹ 'ਤੇ ਬੋਲੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਹੋਵੇ। ਗੱਲ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਸੂਬੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਕਰੋੜ ਦੇ ਲਗਪਗ ਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਦੇ ਅਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ।ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਵਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਡਾ ਮਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸੂਬੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਹੀ ਟਿਕੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇਕ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚ ਸਮਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸ਼ੁੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਉਰਦੂ, ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੋ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਸੂਬੇ ਅੰਦਰ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਆਈਲੈਟਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਵਧਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਸਰਕਾਰੇ-ਦਰਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਅੱਜ ਤਕ ਨਹੀਂ ਵਿਸਰੀ ।ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਲਈ ਧੜਕਨ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਹਨ ।ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਕਾਫ਼ਲਾ ਹੈ ।ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਨਚਾਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਧੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨੋਟਿਸ ਲਵੇ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਭਾਸ਼ਾਈ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕਮਤ ਹੋ ਕੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

-ਜੀਤ ਹਰਜੀਤ, ਸੰਗਰੂਰ।

ਕਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸਹੋਤਾ
ਫੋਨ: 604-589-5919

ਮਾਪੇ ਵਿਚਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨ ?

ਮੌਕਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣ, ਦਿਨ-ਦਿਹਾਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਡਿਨਰਾਂ ਦਾ ਅਡੰਬਰ ਰਚਦੇ ਹਨ। ਬੱਧੇ ਰੁੱਧੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆ ਤਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅੰਦਰ ਲੱਗੀ ਝੋਰੇ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਹ ਆਰਜੀ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਘੜੀ ਵਲ ਹੀ ਵੇਖਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾ ਮੁੜ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਘਰੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਮਾਪੇ ਫਿਰ ਕੱਲਮ ਕੱਲੇ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਖੂੰਜਿਆਂ ਵਲ ਬਿਟਰ ਬਿਟਰ ਝਾਕਦੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਵਿਚਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨ! ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਪਰਵਾਸ ਤਾਂ ਆ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ, ਜੋ ਚਿਤਵੀਆਂ ਸਨ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਲੰਘੀ, ਓਵਰ ਟਾਈਮ ਕਰਨੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ; ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਕਰ ਬੱਚੇ ਪਾਲੇ, ਪੜ੍ਹਾਏ ਤੇ ਵਿਆਹੇ। ਤਾਂਘ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਸਮਾਂ ਆਏਗਾ। ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਕੀਤੇ ਕੰਮ, ਝੱਲੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ, ਨਵੇਂ ਥਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖਣਾ ਤੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣਾ; ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ, ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਲਬਲੀ ਜਿਹੀ ਮਚਦੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਜਦੋ ਜਹਿਦ ਸੀ।ਸਮਾਂ ਬੀਤਿਆ, ਸਿਰਜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਆਉਣ ਦਾ ਝੌਲਾ ਪੈਣ ਲੱਗਾ। ਹੱਡ ਭੰਨਵੀਂ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਣ ਲੱਗਾ। ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਚਿਰ ਨਾ ਲੱਗਾ, ਪੈਂਤੀ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਖ ਝਪੱਕੇ 'ਚ ਹੀ ਲੰਘ ਗਿਆ ਲੱਗਿਆ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ ਉਹ ਟਹਿਕ ਬਹਿਕ ਨਾ ਰਹੀ, ਜੋ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਿੰਬੂ ਵਾਂਗ ਰਸ ਨਚੋੜ ਕੇ ਬੇਢਬਾ ਰੂਪ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਰ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਤਕਾਜ਼ੇ ਨੇ ਕਈ ਨਿੱਕੇ ਮੋਟੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੁਆਲੇ ਭਿਣਕਣ ਲਾ ਦਿੱਤਾ; ਮਨ 'ਚ ਚੜ੍ਹਦੇ-ਉਤਰਦੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਪਿੰਜਣੀਂ ਥਾਂਈਂ ਪਿੰਜ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਚਾਰਾ ਭੱਜਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ, ਝੰਬਿਆ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਇਸ ਆਸ ਦੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਝਾਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਘਾਲਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਸੁੱਖ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਿਰਜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸਬਜ਼ਬਾਗ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਉਪਜਦੇ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੇ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਤ ਦਰ ਪਰਤ ਸਾਂਭ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬਜ਼ਬਾਗਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਲਮ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਕੀਮਤ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰੇ ਖਿਆਲੀ ਪਲਾਉ ਸਨ। ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲੱਗਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿਆਂਦੇ ਖਿਆਲ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼, ਸਮਾਜਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਿਲਵਰਤੋਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਰਜੇ ਸੁਪਨੇ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਡਾਂ 'ਚ ਰਚੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜ 'ਚ ਜੰਮੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਨ, ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾ ਹੀ ਸੁਮੇਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਭਰਮ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਡ ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ, ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ ਧੇਲਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਅਗਲੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜੇ ਸੁਪਨੇ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੀਆਂ; ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜਿਆ ਇਕ ਸਿਰੇ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਸਬਜ਼ਬਾਗਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਹੀ ਭੁੱਲਣ ਤੇ ਵਿਸਾਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਸਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਹਿਰਦ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਵਿਚ ਸਨ। ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਚੌਰਾਹਾ ਹੈ, ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰਾਹ ਹਨ।ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਾਨੰਤਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀਆਂ। ਉੱਤਰ ਤੋਂ ਦੱਖਣ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੀ ਸੜਕ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਬਿੰਦੂ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਸਮਾਨੰਤਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਬਖੇੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਪੱਛਮ 'ਚ ਜੰਮੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਤੇ ਵਰਤ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਭਾਰੂ ਹੈ, ਮਾਪੇ ਪੂਰਬ 'ਚ ਪਲੇ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੈ ਪੱਛਮ ਆ ਵੜੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਤੇ ਅਖਤਿਆਰ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹੁਦਰੇ ਹੀ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਪੱਛਮ ਦੀ ਜੰਮੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਾਡੀ, ਸਾਡੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਬਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਉਤੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੀ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਏਗੀ। ਇਹ ਨਿਰੇ ਹਵਾਈ ਖਿਆਲ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਕਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੱਛਮ 'ਚ ਸਾਡੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਚਰਨਗੇ। ਇਹ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨੇਰੇ 'ਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਗਾਂਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵੀ ਇਥੋਂ ਹੀ ਵਗਣਾ ਤੇ ਕੰਢਿਆਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਛਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਿਰਜੇ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਆਸਾਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੰਗਾਂ ਦੀ ਨਾਪੂਰਤੀ ਦਾ ਝਲਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅੰਦਰੋ ਅੰਦਰੀ ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਝੂਠੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫੋਕੀਆਂ ਤਸੱਲੀਆਂ ਰੂਪੀ ਥੰਮੀ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਢਾਰਸ ਦੇਣਾ ਚਿਤਵਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵੀ ਅੰਦਰ ਉਕਸਾਹਟ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ, ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਹੀ ਘੜੀਸ ਹੁੰਦੇ ਦਿਨ ਕਟੀ ਕਰਦੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਡੰਡੇ ਪੈਰ ਧਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ 'ਚ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਗੱਡੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਦੇ ਫਲ ਨੂੰ ਬੂਰ ਪੈਣ ਦੀ ਝਾਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮੌਕਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣ, ਦਿਨ-ਦਿਹਾਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਡਿਨਰਾਂ ਦਾ ਅਡੰਬਰ ਰਚਦੇ ਹਨ। ਬੱਧੇ ਰੁੱਧੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆ ਤਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅੰਦਰ ਲੱਗੀ ਝੋਰੇ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਹ ਆਰਜੀ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਘੜੀ ਵਲ ਹੀ ਵੇਖਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾ ਮੁੜ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਘਰੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਮਾਪੇ ਫਿਰ ਕੱਲਮ ਕੱਲੇ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਖੂੰਜਿਆਂ ਵਲ ਬਿਟਰ ਬਿਟਰ ਝਾਕਦੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ, ਵਧੀਆ ਬਣਾਏ ਘਰ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੇਅੰਤ ਪਈਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਸਜਾਵਟੀ ਵਸਤਾਂ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਝੋਰਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਮੂਹਰੇ ਕੋਈ ਦੁੱਖੜਾ ਸੁਣ ਕੇ ਦੁਆ ਦਾਰੂ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਕੋਲ ਦੱਸਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਤਾਂ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਸਭ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕੋਠੀ 'ਚ ਮੂੰਹ ਦੇਈ ਝੂਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪੁਸ਼ਤੀ ਸੁਭਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ, ਕੋਈ ਵਿਚਲਾ ਰਾਹ ਹੀ ਅਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਲਾ ਚੰਡੋਲ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵਾਂ ਬਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਣੁਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਪਿਛੋਂ ਕੋਈ ਰੌਚਕਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰਵਾਸ ਕਰ ਕੇ ਆਈ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਸੂਤੀ ਕੁਠਾਲੀ ਵਿਚਦੀ ਵਿਚਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਇਕੱਲ ਕਾਰਨ ਕੁੱਤਿਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਿੱਘ ਤੇ ਸਕੂਨ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇੰਜ ਅੰਦਰ ਖਾਲੀ ਤੇ ਖੋਖਲਾ ਲਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਔਖੇ ਹੋ ਹੋ ਲਾਇਆ ਓਵਰ ਟਾਈਮ, ਬਣਾਈ ਦੌਲਤ ਜਾਇਦਾਦ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੁਢੇਪਾ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇੰਜ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਆਲਮ ਹੋਰ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਣੀ ਪਰਵਾਣੀ ਤੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵਡੇਰੇ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਡਿਗਦੀ ਕੋਠੀ ਨੂੰ ਢਾਰਸ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਜਾ ਵਸੇ। ਭਾਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਬੇਅੰਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ ਵੀ ਕਿਸ ਕੰਮ? ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਸਾਂਝਾਂ ਦਿਲਾਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਗਾਇਬ; ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਦਿਲ ਦੀ ਭਾਫ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਈ ਮੇਲਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲਗਾਉ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਾਧਨ ਅੱਖਰਾਂ 'ਚ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੱਤਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਚ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ 'ਚ ਵੀ ਬਜੁਰਗ ਮਾਪੇ ਕੈਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁੱਖ ਤੇ ਝੋਰਾ ਤਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਮਨਾਂ 'ਚ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਉਮੰਗਾਂ, ਆਸਾਂ ਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੀਂਜੋ ਪੀਂਜ ਮਨਾਂ 'ਚ ਚਿਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਪੈਸਾ, ਸੁਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਾਲੀਪਣ ਦੀ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਰਚਮਿਚ, ਰਲਮਿਲ਼ ਤੇ ਨੇੜਤਾ 'ਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਸੀ।

ਬਾਜ਼ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਨੇਰਿਆਂ ਤੇ ਉੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ

ਜਿਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚਹਿਕਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਬਾਜ਼ ਅਪਣੇ ਨੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਜਿਆਂ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਚਾਈ ਤੇ ਉਡੱ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਾਦਾ ਬਾਜ਼ ਅਪਣੇ ਨੰਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜ ਕੇ ਲਗਭੱਗ 12 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇੰਨੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਜਹਾਜ਼ ਉਡਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਦਾ ਬਾਜ਼ 7 9 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਠਿਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਗਾ ਕੇ ਤੂੰ ਕਿਸ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ? ਤੇਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਹੈ ? ਤੇਰੀ ਉਚਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਤੇਰਾ ਧਰਮ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਦਾ ਬਾਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਪੰਜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਭੱਗ 2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਉਸ ਨੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। 7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੰਭ ਜੋ ਕਜਾਇਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਖੁੱਲਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ।ਲਗਭੱਗ 9 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸਦੇ ਖੰਭ ਪੂਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਜ਼ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖੰਭ ਫੜ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 3000 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਉੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਹੁਣ ਇਹ ਧਰਤੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਸਿਰਫ 700800 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਸਦੇ ਖੰਭ ਇਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਉੱਡ ਸਕੇ।

ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 400-500 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਅੰਤਿਮ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਪੰਜਾ ਆ ਕੇ ਅਪਣੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੰਭਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਉਸਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਜਾ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਜ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਣੇ ਤੋਂ 10 ਗੁਣਾ ਭਾਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਸਿਖਾਓ
ਗਮਲੇ ਦੇ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੱਲ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਲੱਭੀਏ

ਡਾ. ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਲ

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਹਤਾਸ਼ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਆਸ ਤੇ ਉਦਾਸ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਸਿਮਟਿਆ, ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ, ਇਕ-ਖਣੇ ਘਰ 'ਚ ਬੰਦ। ਆਪੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਯੁੱਧ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ 'ਤੇ ਨਮੋਸ਼ੀ, ਕੀਰਤੀ 'ਤੇ ਹਾਸੀ ਅਤੇ ਖੁਦ 'ਤੇ ਬੇ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ। ਉਹ ਸੱਤਹੀਣ ਹੋਇਆ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖੁਦ 'ਚੋਂ ਮਨਫੀ ਕਰ ਚੁਕਾ ਏ।ਭਾਈ ਲਾਲੋ, ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦਾ ਸੱਚਾ ਭਗਤ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਬਦ-ਸੋਚ ਨੂੰ ਕੀਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ। ਜੀਵਨ-ਸੀਰਤ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਰਥ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਤਰਜ਼ੀਹਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚਿਖਾ ਸੇਕ ਰਿਹਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਤਾਂ ਬੀਤੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਹੀ ਸਰਸ਼ਾਰ ਕਿ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੋਈ 500 ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਨਕ ਸ਼ਾਹ ਫਕੀਰ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦਰ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿਤੀ ਸੀ। ਅਪਣੱਤ ਨਾਲ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਸੀ। ਅਲਾਣੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨਾਲ ਸਤਸੰਗ ਰਚਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲਾਏ। ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਆਮਦੀ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਕੱਚੇ ਘਰ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸੁੱਚਮ ਦਾ ਵਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਿਚੋਂ ਭੁੱਖ-ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਕੇਹੀ ਸੀ, ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਪੈਰ-ਛੋਹ ਕਿ ਘਰ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਨੂੰ ਬਾਬੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਅਮਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਬ ਹੋ ਕੇ ਬਾਬਰ-ਬਾਣੀ ਉਚਰੀ ਸੀ। ਕੇਹਾ ਸਾਥ ਤੇ ਨਿੱਘ ਸੀ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਯੱਖ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪਰਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ। ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਅਜਿਹਾ ਫਕੀਰ ਸੀ, ਜੋ ਭਾਈ ਲਾਲੋਆਂ ਦਾ ਸਕਾ-ਸੋਧਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਖੁਦਾਈ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਹੁਣ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਟੁੱਟ ਚੁਕਾ ਏ; ਉਸ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉਸ ਦੀ ਤਿੜਕਦੀ ਜੀਵਨ ਡੋਰ ਨੂੰ ਢਾਰਸ ਦੇਣ ਵਾਲਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੂੰ ਭੀੜੀ ਜਿਹੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਨਾ ਏਂ। ਚਾਨਣ ਤ੍ਰਹਿਕਦਾ ਏ ਤੇਰੇ ਵਿਹੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ। ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਨਾਨਕ ਦਰਵੇਸ਼ ਨੇ ਤੇਰੇ ਘਰ ਫੇਰਾ ਪਾਉਣਾ। ਅਜੋਕੇ ਬਾਬਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਏ ਤੇਰੇ ਘਰ ਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ 'ਚੋਂ। ਕਿਰਤ-ਕਾਮਨਾ 'ਚੋਂ ਕਿਰਤ ਨੂੰ ਕੀਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆ ! ਤੇਰੀ ਕਿਰਤ ਹੀ ਤੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਏ। ਕਿਸੇ ਦਸਤਕ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਕਵਾੜ ਖੋਲ੍ਹ। ਤੇਰੇ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਮਹਿਕ, ਸ਼ਾਇਦ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਨੂੰ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਕਰੇ। ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਪਾਟੀਆਂ ਬੇਆਈਆਂ ਵਾਲਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਮਖਮਲੀ ਬਾਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਚਾ ਏ। ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸ਼ਬਦ-ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਵਪਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ?

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰਾ ਕਰਮ ਤੇ ਕਿਰਤ ਹੀ ਪਾਠ ਅਤੇ ਪੂਜਾ। ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੂੰ ਇਕੋਤਰੀਆਂ, ਸਿਮਰਨਾਂ, ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਇਹ ਤਾਂ ਲੋਕ-ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਚਾਲ ਤੇ ਵਪਾਰ ਏ। ਹਜਾਰਾਂ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਲੱਖਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰਾਂ ਤੇ ਸਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਉਜਾੜ ਦਿਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਹੋਰ ਭਰ ਜਾਣਗੇ। ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦਾ ਰਾਜ ਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਨਕ-ਸੋਚ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰਨ ਦੇਣੀ ਏ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਅਡੰਬਰ ਰਚਣ ਲਈ ਕਾਹਲੇ ਨੇ। ਭਲਾ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਂਗਾ ! ਤੂੰ ਤਾਂ ਤੰਗੀਆਂ ਤੁਰਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਯੁੱਧ ਕਰਨਾ ਏ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ 'ਤੇ ਨਾਜ਼ ਏ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੂੰ ਤੇਸਾ ਤੇ ਆਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀਂ। ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੇ ਆਰਿਆਂ ਸਾਹਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੁੱਕਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸੰਦ ਦਾ ਲਾਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਤੇ ਤੇਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਗਵਾ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਤੇਰੇ ਕੱਚੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੰਗਮਰਮਰੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਇਸ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚ ਸਮੋਈ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਛੂਹ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਏ ਤਾਂ ਕਿ ਨਾਨਕ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਕੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਸਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਕੱਚੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਪੈਰ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕੀਦਤ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਝੀ ਚਾਲ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁਕਾ ਏ ਹਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ। ਤੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੈਂ ? ਤੇਰੀ ਕੁੱਲੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਮਹਿਲ ਮੁਨਾਰੇ ਉਸਾਰ ਦੇਣੇ ਨੇ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਨੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਦਲਾਨ ਵਿਚ ਤੇਲ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਪਿਆ ਦੀਵਾ ਕਿੰਜ ਜਗੇ ? ਵੈਸੇ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਦੀਵਿਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੀਪਮਾਲਾ ਸਾਹਵੇਂ ਤੇਰੇ ਦੀਵੇ ਦੀ ਔਕਾਤ ਈ ਕੀ ਐ ? ਲੱਖਾਂ ਦੀਵੇ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਹਨੇਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਡੰਬਰ ਵੰਨੀਂ ਤੋਰਦਾ ਏ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਜਿਹੇ ਤਾਂ ਅਣ-ਜਗੇ ਦੀਵਿਆਂ ਦੇ ਬਚੇ-ਖੁਚੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ। ਤੇਰੀ ਹੱਥੀਂ ਬਣਾਈ ਦੀਵਾਖੀ 'ਤੇ ਆਟੇ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਦੀਵੇ ਦੀ ਕੀ ਹਸਤੀ ਏ ? ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰਲਾ ਚਿਰਾਗ, ਜੋ ਤੇਰੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਦਾ ਵਣਜ ਕਰਦਾ, ਨਿੱਘ ਤੇ ਕੋਸੇ ਕੋਸੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਫਿਜ਼ਾ ਵਿਚ ਭਰਦਾ ਏ। ਇਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਤੇਰੇ ਘਰ ਦੀ ਫੇਰੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਲਾਹੇ ਹੋਏ ਸੱਕਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਵਿਚਲਾ ਸਵਾਦ ਤੇ ਵਿਸਮਾਦ, ਕਿਥੋਂ ਥਿਆਵੇਗਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਹੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪਾਕ-ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪਲੀਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਏ। ਲੰਗਰ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣਗੇ ਸੈਂਕੜੇ ਪਕਵਾਨ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਖੂਬ ਬਰਬਾਦੀ। ਰੱਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੋਜ਼ੋਰੀ ਰਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੀ ਰੂਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖਿਆਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਥਾ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਧੁਰ-ਦਰਗਾਹੋਂ ਉਤਰੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਬੋਲ ਆਪਣੀ ਗੁੰਮ ਚੁਕੀ ਸਾਰਥਕਤਾ 'ਤੇ ਝੂਰਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜਰੂਰ ਸੋਚਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਜ ਤਾਂ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਕਿਹੜੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਵਾਂਗ ਰਚਾ ਰਹੇ ਨੇ। ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਏ। ਸ਼ਬਦ-ਜੋਤ ਏ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਗਵਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਬਦ-ਜੋਤ ਜਦ ?ਗਲੀ ਅਸੀ ਚੰਗੀਆ ਅਚਾਰੀ ਬੁਰੀਆਹ ? ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਸਭ ਬੇਪਰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਰਬਾਬੀ ਨਾਦ ਦੀ ਪਰਵਾਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਰੂਹ-ਰਮਤਾ ਦੇ ਦੀਦਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਸਮੁੱਚੀ ਫਿਜ਼ਾ ਤਰੰਗਤ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਮੁੱਚੀ ਕਾਇਨਾਤ ਰੂਹਾਨੀ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ; ਪਰ ਅੱਜ ਕੀਰਤਨ ਵਿਕਾਊ ਹੈ, ਕਥਾ ਵਿਕਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਇਸ 'ਤੇ ਖਰਚੇ ਜਾਣਗੇ। ਹੁਣ ਕੀਰਤਨ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ, ਕਥਾ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਹਲੇ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਪ੍ਰਵਚਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਵਿਖਿਆਨ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਹੁਣ ਕੋਈ ਕਲਮ ਤੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਤੇਰੀ ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਚਮਤਾ ਦੇ ਸੋਹਲੇ ਨਹੀਂ ਗਾਉਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਲਮਾਂ ਵਿੱਕ ਚੁਕੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਕਣ ਲਈ ਬੋਲੀ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਨੇ। ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੇਰੇ ਲਈ ਹੋਕਰਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਦਾ ਟੁੱਕਰ ਏ। ਬਿਗਾਨੇ ਟੁੱਕਰਾਂ 'ਤੇ ਜਿਉਣਾ ਗਿੱਝ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਏ ਅਤੇ ਮਰੀਆਂ ਜ਼ਮੀਰਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹਾਅ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ। ਖੁਦ ਹੀ ਆਹ ਤੇ ਹਾਅ ਬਣ ਕੇ, ਹਾਕ ਅਤੇ ਲਲਕਾਰਾ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਇਹ ਕੇਹੇ ਵਾਰਸ ਨੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੇਰੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਰਜ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਏ। 'ਨੀਚਾ ਅੰਦਰ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ ਨੀਚ' ਦੇ ਨਾਨਕ-ਬੋਲ ਸਿਸਕ ਰਹੇ ਨੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਜਰੂਰ ਕਰਾਈਂ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਜਦ ਹੁਣ 'ਤਖਤਿ ਬਹੈ ਤਖਤੈ ਕੀ ਲਾਇਕ' ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਰਥਕਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾਂ ? ਕਿਉਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾਂ ? ਤੂੰ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਪਾਵਾ ਏਂ। ਤੇਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਲਾਲੀ ਹੀ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖ ! ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੈਨੂੰ ਹੀ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਖੁਦ 'ਚੋਂ, ਖੇਤਾਂ 'ਚੋਂ, ਖਿਆਲਾਂ 'ਚੋਂ, ਖਾਬਾਂ 'ਚੋਂ, ਖਬਤ 'ਚੋਂ ਅਤੇ ਖੁਦਦਾਰੀ 'ਚੋਂ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਕਿ ਤੇਰੀ ਕੋਈ ਪੁੱਛ-ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ। ਇਥੇ ਸਿਰਫ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੀ ਸਰਦਾਰੀ ਆ। ਕੰਮੀਆਂ-ਕਮੀਣਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਪੁੱਛਦੈ ?

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਨਾਨਕ-ਜੋਤ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਦੇ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਏ। ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ-ਜੋਤ, ਸ਼ਬਦ-ਸਾਧਨਾ, ਸ਼ਬਦ-ਸਾਰਥਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ-ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਵਪਾਰ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੀਏ। ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ, ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦਾ ਵਾਰਸ। ਜੋ ਬਾਣੀ-ਬੋਧ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਮਾਨ; ਜੋ ਸਮਾਜਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੇਧ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ; ਜੋ ਕਰਨੀਆਂ ਵਾਚਦਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ।

ਵੇ ਭਾਈ ਲਾਲੋ !
ਕਲਮ ਦੀ ਕੂਕ ਤਾਂ ਸੁਣ,
ਚੱਲ ਭਾਈ ਲਾਲੋ !
ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਲੱਭੀਏ,
ਕਿਥੇ ਗੁੰਮ ਗਿਆ
ਲਗਦੈ ਮਲਕ ਭਾਗੋਆਂ
ਕਰ ਲਿਆ ਅਗਵਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਹੁਣ ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ
ਕੀਕਣ ਸੰਘੋਂ ਲੱਥੇ
ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਲੰਗਰਾਂ ਇਥੇ
ਮਾਰੇ ਆਣ ਪਲੱਥੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਆਲ੍ਹੇ ਦਾ ਦੀਵਾ
ਭਰਦਾ ਏ ਹਟਕੋਰੇ
ਚਾਨਣ ਦੀ ਰੁੱਤ ਗੋਲੀ ਹੋਈ
ਭਰਦੀ ਹਿੰਝ ਕਸੋਰੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ। ਤੇਰਾ ਤੇਸਾ, ਆਰੀ
ਆਰਿਆਂ ਆਰੀ ਕੀਤੇ
ਥਿਆਵੇ ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਨਾਨਕ-ਮੋਢਾ
ਰੋ ਲੈਣ ਭਰੇ ਭਰੀਤੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਛੱਤ ਮਘੋਰੇ
ਚੁਬਾਰਿਆਂ ਹੱਥੋਂ ਹਾਰੇ
ਪਰ ਦਲਾਨ 'ਚ ਕਾਤਰ ਧਰਦੇ
ਛੱਤ 'ਚੋਂ ਦਿਸਦੇ ਤਾਰੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਕਿਰਤ-ਕੀਰਤੀ
ਭਾਗੋਆਂ ਪੈਰੀਂ ਰੋਲੀ
ਤੇ ਕਿਰਤ ਦੀ ਕੇਸਰ-ਕਿਆਰੀਂ
ਖੇਹ ਕੁਫਰ ਦੀ ਡੋਲ੍ਹੀ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਅਲਾਣੀ ਮੰਜੀ
ਕੋਈ ਫਕੀਰ ਨਾ ਬਹਿੰਦਾ
ਉਚੇ ਦਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਘਰਾਂ 'ਚ
ਪਰ ਆਣਾ-ਜਾਣਾ ਰਹਿੰਦਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰਾ ਬੁਝਿਆ ਚੁੱਲ੍ਹਾ
ਭੁੱਖ ਦੇ ਗਲ ਲੱਗ ਰੋਵੇ
ਚੌਂਕੇ ਵਿਚਲੀ ਚਾਅ-ਚਿਤਾ ਦਾ
ਝੋਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਹਵੇ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਸਵੇਰ ਉਧਾਲੀ
ਤੇ ਸ਼ਾਮ 'ਚ ਧਰਿਆ ਨੇਰਾ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਸ-ਚਿਰਾਗ ਤੋਂ ਵਿਰਵਾ
ਸੁੰਨਾ ਪਿਆ ਬਨੇਰਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਬੋੜ੍ਹੇ ਦਰਾਂ ਦਾ
ਕਿਸ ਕੁੰਡਾ ਖੜਕਾਉਣਾ
ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਹਿ ਕੇ ਕੱਚੇ ਵਿਹੜੇ
ਨਾਦੀ ਰਾਗ ਸੁਣਾਉਣਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਬੰਦਗੀ ਬੂਹੇ
ਪਹਿਰਾ ਕਿਸ ਬਿਠਾਇਆ
ਸੋਚ ਕਿ ਤੇਰੀ ਸੋਚ ਦਾ ਦੀਵਾ
ਕਿਉਂ ਬੁਝਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ?

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੇ ਰੱਟਣਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ
ਸਮਝ ਨਾ ਸਕਿਆ ਕੋਈ
ਤਾਂ ਹੀ ਤਕਦੀਰ-ਤਹਿਜ਼ੀਬ
ਹੁੱਬਕੀਂ ਹੁੱਬਕੀਂ ਰੋਈ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰਾ ਨਿੱਕੜਾ ਘਰ
ਤੇ ਤੰਗ ਗਲੀ ਵਿਚ ਵਾਸਾ
ਹੁਣ ਬਾਬਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕ ਮਾਰਦਾ
ਵਿਹੜੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਵਿਰਦ-ਵੇਦਨਾ
ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਹਾਈ
ਸੋਚ-ਜਮੀਂ ਤੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਹੀ
ਕਰ ਸਕਦੈ ਭਰਪਾਈ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਸੀਰਤ ਵਿਚੋਂ
ਆਭਾ ਡੱਲਕਾਂ ਮਾਰੇ
ਕੂੜ, ਕੁਚੱਜ, ਕੁਸੱਤ, ਕਮੀਨਗੀ
ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਜ ਸਹਾਰੇ ?

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੇਰੀ ਪੀੜਾ ਸੁਣ ਕੇ
ਸ਼ਬਦ ਸੰਜੋਇਆ ਸੋਗ
ਤੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਬੰਦ ਬੀਹੀ 'ਚ
ਕਲਮ ਕਮਾਵੇ ਜੋਗ।

ਚੱਲ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਪੁੱਛੀਏ
ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦਾ ਸਿਰਨਾਵਾਂ
ਫਿਰ ਪੈੜਾਂ ਨੇ ਬਣਨਾ ਆਖਰ
ਨਾਨਕ ਘਰ ਦੀਆਂ ਰਾਹਵਾਂ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਮੈਂ ਵੀ ਤੇਰੇ ਵਰਗਾ
ਚੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰੀਏ
ਤੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਖਾਲੀ ਤਸਬੀ 'ਚ
ਮੁੱਠ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਧਰੀਏ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਸੀ-ਕਿਰਤੀ, ਮਜਦੂਰ, ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਦਾ; ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਸ਼ਖਸ ਜਾਂ ਨੇਕ-ਕਮਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਲਈ ਪੀਰ, ਪਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਸਭ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾਨਕ ਸ਼ਾਹ ਫਕੀਰ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਾਨਕ ਸ਼ਾਹ ਫਕੀਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚੋਂ, ਵੇਈਂ ਕੰਢੇ 'ਤੇ, ਪਾਟੇ ਚੋਲੜੇ ਦੇ ਨਕਸ਼ਾਂ 'ਚੋਂ, ਫੱਟੀਆਂ ਬੇਆਈਆਂ ਵਾਲੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ 'ਚੋਂ, ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਦੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਪਹਿਆਂ 'ਤੇ ਪਗਡੰਡੀਆਂ 'ਚੋਂ, ਖੇਤ ਵਿਚ ਹੱਲ ਵਾਹੁੰਦੇ ਹਾਲੀ 'ਚੋਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਬਣੇ ਕਰਮਯੋਗੀ ਵਿਚੋਂ।

ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਤੂੰ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਭਾਵਨਾ, ਸਦਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਹ ਤੇਰੇ ਦਰ ਆਇਆ। ਤੇਰੇ ਮਨ-ਬਨੇਰਿਓਂ ਇਕ ਚੰਨ ਉਤਰਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਵਿਹੜੇ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਰੁਮਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਨਾਨਕ-ਬੋਧ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ। ਨਾਨਕ-ਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼, ਸਰਬ-ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਭਲਾਈ ਦੀ ਲੋਚਾ ਦਾ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਾਹ।ਭਾਈ ਲਾਲੋ ! ਉਠ ਚੱਲੀਏ ਕਿਸੇ ਉਜਾੜ ਵੰਨੀਂ, ਸ਼ੋਰਗੁਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਜਗਦੇ ਦੀਵਿਆਂ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਤੇ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜੀ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ। ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਬਨਾਵਟੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਪਖੰਡ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਪਰਾਮ ਹੋਇਆ, ਸੁੰਨ-ਸਮਾਧੀ ਲਈ ਸੁਖਨਵਰ ਸਥਾਨ ਤਲਾਸ਼ਦਾ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ/ਪਰਬਤ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਚੁੱਪ ਨਾਲ ਗੋਸ਼ਟਿ ਕਰਦਾ ਹੋਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭੀਏ ਅਤੇ ਪਰਤ ਆਉਣ ਤੇ ਸੱਚ-ਹੋਕਰਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੀਏ। ਹੁਣ ਚਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਲੀ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਆ।